

DUELO COMPLICADO

¿Qué es el duelo complicado?

Experimentar la muerte de un ser amado es uno de los eventos más dolorosos de la vida. El duelo es una reacción normal e incluye una variedad de síntomas físicos y psicológicos que evolucionan a través del tiempo. Por ejemplo, es natural y esperado experimentar emociones intensas inmediatamente después de que alguien muere. El momento y la respuesta sintomática asociada después de una pérdida se conoce como duelo agudo, e incluye fuertes sentimientos de anhelo, nostalgia y tristeza. Pensamientos e imágenes de la persona que ha muerto son también prominentes en el duelo agudo. Existe a menudo un sentido de incredulidad o sentimientos de shock de que un ser amado se fue, una disminución del interés en actividades no relacionadas con la persona que falleció y sentirse desconectado de otras personas.

La mayoría de las personas se adaptan incluso a las pérdidas más difíciles y, a medida que hacen ajustes, el duelo es integrado en su vida. Pensamientos sobre la persona fallecida son accesibles, pero ya no dominan la mente de la persona que está de luto y la tristeza y el anhelo son menos frecuentes y eventualmente menos intensos. La adaptación exitosa requiere el entendimiento de la finalidad y las consecuencias de la pérdida, revisar los planes y expectativas para el futuro, al igual que redefinir la relación con la persona fallecida. Adicionalmente, la adaptación a una pérdida es facilitada por experiencias de emociones positivas, autocompasión y la presencia de apoyo social. Incluso con la adaptación exitosa, la intensidad del duelo puede aumentar y disminuir. Por ejemplo, puede aumentar en respuesta a los días festivos, aniversarios, eventos importantes, u otras pérdidas y eventos estresantes. A medida que el duelo y la pérdida se integran en la vida de la persona y su forma de ver el mundo, aumentos en el duelo se vuelven más cortos y manejables.

Mientras que la mayoría de las personas que pierden a un ser querido instintivamente se adaptan a la pérdida, para una minoría sustancial de las personas en duelo el proceso es retrasado o interrumpido por complicaciones, y los síntomas del duelo agudo persisten de forma indefinida. A esta condición la llamamos duelo complicado. Las complicaciones pueden incluir rumiación relacionada a las circunstancias o consecuencias de la muerte, pensamientos sobre lo que se podría haber hecho diferente, comportamientos tales como evitación excesiva, dificultades regulando la emociones, o desarrollar problemas tales como adicciones, o la exacerbación de condiciones previamente existente, como obsesiones o sentimientos de soledad.

¿Qué tan común es el duelo complicado?

El duelo complicado afecta entre el 2% al 3% de la población en todo el mundo y entre 7% y 10% de las personas afligidas. Llega a afectar millones de personas solamente en los Estados Unidos. Esta condición se caracteriza por un dolor intenso que dura más tiempo de lo que se esperaría normalmente y dificulta el funcionamiento de las actividades cotidianas. El duelo complicado puede darse después de una pérdida de cualquier relación cercana, especialmente después de la muerte de una pareja romántica al igual que en padres que han perdido a un hijo o hija.

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

COMO CONSEGUIR AYUDA: Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en "Find a CBT Therapist" ("Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual").

Cómo reconocer el duelo complicado

Tal como en el duelo agudo, la parte distintiva del duelo complicado es persistente e intenso anhelo, nostalgia y tristeza; estos síntomas son usualmente acompañados por pensamientos o imágenes insistentes de la persona fallecida y un sentimiento de incredulidad o una inhabilidad de aceptar la dolorosa realidad de la muerte de esa persona. La rumiación es común y a menudo enfocada en pensamientos de enojo o culpa relacionados a la circunstancia de la muerte. Evitación de situaciones que recuerden la pérdida también es común, al igual que la tendencia a constantemente recordar a la persona fallecida o mantener recuerdos cerca viendo, tocando, o olfateando las pertenencias de la persona. Las personas con duelo complicado con frecuencia se sienten conmocionadas, aturdiditas, emocionalmente entumecidas, y pueden distanciarse de otros debido a la creencia de que la felicidad estaba fuertemente ligada a la persona que falleció. Su sentido de sí mismos puede estar disminuido o pueden sentirse incómodos con el cambio en su rol social y a menudo están confundidos por su duelo que parece que no tiene fin. Generalmente se piensa que el duelo es complicado después de seis meses del fallecimiento y a veces más tiempo después si hay otros vínculos sociales, culturales o religiosos con esa persona. Otros nombres para esta condición incluyen Desorden de Duelo Prolongado o Trastorno de Duelo Complejo Persistente.

De qué forma es el duelo complicado diferente de la Depresión

El duelo complicado es diferente de la depresión y/o del Trastorno de Estrés Postraumático (TEP). Mientras que en algunas ocasiones sí ocurren en conjunto, y en todos los casos pueden incluir síntomas de ánimo depresivo, ansiedad, pensamientos de preocupación o distorsiones cognitivas y evitación, en el duelo complicado estos síntomas se centran específicamente en las circunstancias de la pérdida. Rumiasiones o evitación también se relacionan directamente a los recuerdos de la persona fallecida. En la depresión, el ánimo depresivo es constante en varios contextos, y los pensamientos de preocupación están enfocados en pensamientos negativos sobre sí mismos, otros, o el mundo, mientras que la evitación consiste en general en aislarse socialmente, no en evitación de circunstancias relacionadas con la muerte o la persona fallecida.

De qué forma es el duelo complicado diferente del Trastorno de Estrés Postraumático

En el TEP, la ansiedad está enfocada en miedo sobre peligro recurrente, de forma opuesta a la inseguridad que se siente al estar sin la persona fallecida en el duelo complicado, y los pensamientos intrusivos o distorsionados relacionados con el evento traumático, de forma opuesta a pensamientos sobre la persona fallecida. Síntomas de ansiedad y depresión pueden ocurrir en el duelo complicado, y el tratamiento para el duelo complicado también reducirá la depresión y ansiedad.

¿Cuáles son los factores de riesgo conocidos para desarrollar Duelo Complicado?

Factores de riesgo incluyen historia de desórdenes del ánimo o ansiedad, abuso de drogas o alcohol y pérdidas múltiples. Personas con depresión que han sido cuidadores de un ser querido con una enfermedad terminal, y aquellos que han tenido depresión de forma temprana en el duelo son más propensos a desarrollar duelo complicado más tarde. Factores personales como estos pueden interactuar con

características de la relación con la persona fallecida o con las circunstancias, el contexto, o con las consecuencias de la muerte, e incrementar el riesgo. Perder a alguien con quien se tiene una relación cercana puede ser especialmente difícil si la persona en duelo tuvo una crianza difícil o si hay consecuencias inusuales y estresantes sobre la muerte, apoyo social inadecuado, conflictos serios con amigos o familiares, o grandes problemas financieros después del fallecimiento.

¿Existe un tratamiento efectivo para el Duelo Complicado?

Hay dos enfoques: uno lidia con el duelo complicado; el otro brinda estrategias para aceptar la pérdida y restaurar el sentido de la posibilidad de felicidad futura. Una estrategia corta llamada tratamiento de duelo complicado (TDC) ha sido efectiva en cada 2 de 3 personas, y es más efectiva que otros tratamientos para el duelo complicado, incluyendo terapia interpersonal y medicación de antidepresivos, y es por esto el tratamiento elegido para el duelo complicado. TDC busca identificar y resolver las complicaciones del duelo y facilitar la adaptación a la pérdida. El tratamiento incluye dos áreas claves: restaurar la funcionalidad efectiva por medio de generar entusiasmo y creación de planes para el futuro y ayudar a los pacientes a encontrar nuevas formas de pensar sobre la muerte que no evoque sentimientos intensos de ira, culpa o ansiedad. Investigaciones sugieren que las intervenciones que incluyen estrategias para reducir la evitación de pensamientos sobre la muerte y evitación de actividades y lugares que recuerden de la pérdida son más efectivos que las estrategias que no lo hacen. Mientras que TDC es el método de tratamiento preferido porque es el más efectivo, en el caso que TDC no esté disponible, un enfoque razonable sería una intervención que brinde información sobre la adaptación al duelo e incluya ambas estrategias de reducción de evitación de recuerdos sobre la pérdida y estrategias para ayudar con la depresión.

¿Cómo debes llevar tu duelo?

<https://mosaicscience.com/story/complicated-grief-bereavementdeath-loss-CBT>

Un duelo que no sana

<http://communitytable.parade.com/218587/gretchenreynolds/a-grief-that-wont-heal/>

Please feel free to photocopy or reproduce this fact sheet, noting that this fact sheet was written and produced by ABCT. You may also link directly to our site and/or to the page from which you took this fact sheet.

For more information or to find a therapist:

ASSOCIATION for BEHAVIORAL and COGNITIVE THERAPIES

305 Seventh Avenue
New York, NY 10001
212.647.1890
www.abct.org