



La experiencia previa con las pérdidas influye en cómo se enfrenta una nueva: El duelo en la adultez mayor puede ser un proceso complejo de superar, pero no imposible

La muerte de un ser querido es una experiencia devastadora en cualquier etapa de la vida, pero en la vejez puede ser especialmente compleja. La frecuencia de las pérdidas, los cambios en la salud y el contexto social de las personas mayores influyen en la manera en que enfrentan el duelo. "El duelo en la adultez mayor se distingue por la interacción de factores biopsicosociales asociados al envejecimiento. A diferencia de otras etapas, la pérdida de seres queridos suele ser más frecuente, pudiendo generarse un duelo acumulativo. Además, la presencia de comorbilidades y el potencial deterioro neurocognitivo pueden afectar la elaboración emocional del duelo", explica Eduardo Sandoval-Obando, psicólogo e investigador del Instituto Iberoamericano de Desarrollo Sostenible de la U. Autónoma.

Factores que influyen

Y aunque toda pérdida "siempre genera un impacto en la identidad y el bienestar", asegura Tahina Chiang, psicóloga de la Clínica U. de los Andes, la forma en que se elabora el duelo varía.

"La manera en que una persona mayor ha procesado otros duelos a lo largo de la vida y su aceptación del ciclo vital influyen en cómo enfrenta nuevos duelos", dice la experta.

Asimismo, coinciden los entrevistados, otro aspecto clave es la relación con el fallecido. Perder a un hijo, a la pareja o a los propios padres puede conllevar matices diferentes. "El duelo en la vejez por la muerte de un hijo es considerado uno de los más devastadores, pues altera la narrativa de continuidad generacional y puede intensificar sentimientos de vacío existencial, tristeza vital, rabia o negación dentro de un período muy heterogéneo en función del tipo de muerte, circunstancias y calidad del vínculo, entre otros", afirma Sandoval-Obando.

En estos casos, señala, es fundamental "facilitar espacios de validación emocional, evitando minimizar el sufrimiento o presionar a la persona a 'seguir adelante' prematuramente".

La viudez en este segmento etario también es catalogada como una vivencia compleja. Un estudio de 2018, realizado por científicos de la U. de Granada (España) y publicado en la Revista Española de Geriatría y Gerontología, determinó que hay una estrecha relación entre la viudez, el sentimiento de soledad y el empeoramiento de la salud mental en la vejez.

"Hemos hallado evidencia de que la viudez puede desencadenar serios problemas de salud mental, particularmente la depresión. En nuestra investigación, algunas personas mayores

Perder a un ser querido en la vejez implica desafíos únicos. La viudez, la muerte de un hijo o un amigo cercano pueden desencadenar soledad, tristeza y duelos acumulativos. Sin embargo, con apoyo emocional y estrategias adecuadas, es posible resignificar la pérdida y seguir adelante, aseguran los especialistas.

Constanza Menares



"La pérdida de la pareja es muy intensa porque cuando la persona queda sola se reencuentra muchas veces consigo misma y no se reconoce en su nueva realidad después de tanto tiempo acompañada", dice uno de los entrevistados.

confiesan haberla sufrido cuando falleció su cónyuge, en el marco de la soledad emocional y el aislamiento social resultantes, pero haberse recuperado ya. Otras, en cambio, no consiguen superarla con el paso del tiempo, ni siquiera recibiendo tratamiento médico: en estos casos, soledad y depresión parecen retroalimentarse, generándose un efecto sinérgico entre ambas que resulta muy difícil de combatir", escribieron en la publicación los autores.

María José Gálvez, psicóloga integrante de la

Sociedad Chilena de Geriatría y Gerontología de Chile, agrega que "la pérdida de la pareja es muy intensa porque cuando la persona queda sola se reencuentra muchas veces consigo misma y no se reconoce en su nueva realidad después de tanto tiempo acompañada".

Sin embargo, el investigador de la U. Autónoma destaca que "la literatura científica disponible sugiere que la viudez, acompañada de apoyo social y estrategias de afrontamiento activo, puede derivar en procesos de crecimiento postraumático, posibilitando que la persona desarrolle nuevas capacidades de autonomía y adaptación".

Por otro lado, "la muerte de los progenitores en la vejez suele ser vivida con mayor aceptación y resignación en términos normativos, dado que se ajusta a la expectativa de ciclo vital. No obstante, puede reactivar duelos previos no resueltos, así como también generar un proceso de duelo sobre la propia mortalidad y el rol dentro de la familia", advierte Sandoval-Obando.

Más allá del vínculo con la persona fallecida, Isabel Puga, psicóloga del Centro de Salud de la U. de Santiago de Chile, enfatiza que "es difícil cuantificar el dolor y saber qué pérdida duele más".

Y comenta que también influye la causa de la muerte: una enfermedad crónica permite cierto grado de preparación, mientras que una muerte catastrófica e inesperada suele ser más difícil de asimilar.

Incluso la muerte del amigo cercano de una persona que tiene 95 años o más puede ser un golpe significativo. "La pérdida es el conocimiento de que algo que se tiene no va a estar más. Esto conlleva tristeza, pero también un proceso de reflexión y resignificación del vínculo perdido", añade Puga.

Este último punto es clave. "Las personas mayores que han atravesado múltiples duelos tienden a desarrollar mecanismos de afrontamiento basados en la adaptación emocional y la resignificación de la pérdida. La experiencia previa con el duelo les permite generar estrategias más efectivas y funcionales, tales como el uso de redes de apoyo entre pares y la búsqueda de sentido o espiritualidad", señala Sandoval-Obando.

Por ende, "una sugerencia para una adecuada elaboración del duelo es fomentar el uso de estrategias de regulación emocional proactiva, como la aceptación y la reinterpretación positiva en lugar de la evitación o supresión emocional. También, garantizar espacios de acompañamiento psicosocial continuo para evitar la sobrecarga emocional derivada de duelos acumulativos. Y, por último, fortalecer la participación en redes sociales y comunitarias, para reducir el impacto del aislamiento y favorecer la resiliencia compartida", puntualiza el especialista.