

DUELO

El **duelo** es la respuesta emocional y física a la muerte de un ser querido. Se asocia con multitud de emociones, incluidas tristeza, cólera, sensación de culpa y desesperación. Cada persona puede experimentar emociones específicas diferentes, pero en general disminuyen a medida que transcurre el tiempo y con el apoyo de la familia y los amigos.

En el número de *JAMA* correspondiente al 1 de junio de 2005 se incluye un artículo que describe la valoración de un nuevo tipo de **psicoterapia** (tratamiento basado en hablar de lo que se siente con un profesional), establecida específicamente para tratar a personas que presentan un duelo complicado.

DUELO ANORMAL

En ocasiones, el duelo progresa desde una experiencia emocionalmente dolorosa hasta una alteración que necesita valoración y tratamiento adicionales.

- El **duelo complicado** puede presentarse cuando las emociones son intensas o de duración especialmente prolongada, e incluye la incapacidad para aceptar la muerte del ser querido, ideas persistentes relativas a la muerte y preocupación con pensamientos sobre el ser querido.
- Cuando la duración del duelo es superior a 2 meses y se asocia con sentimientos persistentes de culpa (diferentes de los asociados con la muerte del ser querido), preocupación con pensamientos acerca de la muerte (aparte de la del ser querido), sentimientos de baja autoestima, **retraso psicomotor** (lentitud en los movimientos normales) e incapacidad para realizar las actividades de la vida diaria, se considerará la posibilidad de un **trastorno depresivo mayor**.
- Si la muerte aconteció de manera violenta o traumática, en particular si el paciente también la presenció, puede presentarse un **trastorno de estrés postraumático**. En estos casos la víctima tiene recuerdos perturbadores recurrentes de la muerte, evita las situaciones asociadas con ella y manifiesta un estado de **vigilancia** (activación) excesiva, como dificultad para dormir, concentrarse y arrebatos de cólera.

TRATAMIENTO

El tratamiento óptimo de un estado de duelo anormal depende del proceso específico (véase anteriormente) y de los síntomas de la persona afectada. El tratamiento se basará en la valoración por parte del médico, con una posible derivación a un **psiquiatra** (médico especialista en el tratamiento de los trastornos mentales). En todos los casos es importante mantener una buena salud general con la ayuda del ejercicio físico, el seguimiento de una dieta saludable, dormir un número de horas suficiente y evitar el consumo de alcohol y drogas durante todo el proceso del duelo.

- Sesiones de psicoterapia con un psiquiatra o **psicólogo** (profesional con formación en el tratamiento no médico de los trastornos mentales), durante las que la víctima del duelo tiene la oportunidad de expresar sus sentimientos de pérdida y de aprender formas de afrontar las emociones asociadas.
- Grupos de apoyo mutuo: algunas personas consideran útil compartir sus sentimientos con otras que están viviendo experiencias similares.
- Fármacos: puede prescribirse un tratamiento antidepresivo que ayudará a aliviar parte de los síntomas, en particular si el paciente es diagnosticado de un trastorno depresivo mayor. También puede ser beneficioso un tratamiento a corto plazo para el insomnio (con fármacos hipnóticos).



PARA MÁS INFORMACIÓN

- National Mental Health Association
Tel.: 800/969-NMHA.
www.nmha.org
- National Institute of Mental Health
Tel.: 866/615-6464.
www.nimh.nih.gov
- American Psychiatric Association
Tel.: 703/907-7300.
www.psych.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de *JAMA* para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de *JAMA* (www.jama.com). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En los números correspondientes al 18 de junio de 2003 y 27 de septiembre de 2000 se publicó una "Página para el Paciente" sobre depresión, y en el de 1 de agosto de 2001 una dedicada al trastorno de estrés postraumático.

Fuentes: National Mental Health Association y American Psychiatric Association.

Redactora: Sarah Ringold, MD

Ilustrador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de *JAMA* para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

