

Duelo durante la COVID-19: qué deben saber los adultos mayores



La COVID-19 ha dejado a muchos experimentando altos niveles de duelo y pérdida en todo el mundo.^{1,2} Como adulto mayor, es posible que esté lidiando con otras pérdidas en su vida (movilidad, trabajo, relaciones, de salud, etc.).³⁻⁵ Esto hace que sea especialmente difícil trabajar con los sentimientos de pérdida y soledad que pueda estar experimentando debido a las reglas impuestas por la pandemia. Aunque estas medidas nos mantienen a salvo físicamente, también pueden alejarnos de nuestra red de apoyo y de nuestras vidas normales. Esta hoja informativa tiene por objeto ofrecerle una mejor comprensión de los sentimientos que puede experimentar y de las estrategias que usted o sus seres queridos pueden utilizar para hacerle frente a la pandemia de COVID-19.

¿Qué es el duelo?

El duelo es una reacción normal ante la pérdida de algo o alguien importante para nosotros. Cuando experimentamos una pérdida, ésta puede afectar a nuestro sentido del yo y de la identidad, y puede alterar significativamente nuestro estilo de vida habitual, así como nuestra forma de relacionarnos con los demás.⁶ Durante la pandemia, es posible que haya vivido las siguientes pérdidas:

- de un amigo o ser querido;
- de empleo o de ingresos;
- de la posibilidad de tener contacto con otros y de festejar normalmente;
- de la comunidad y de sus sistemas normales de apoyo.

Cuantas más pérdidas se experimenten, más difícil puede ser procesarlas y afrontarlas. Es importante hablar de la pandemia y de las pérdidas a las que nos enfrentamos para generar consciencia y para poder reconocer en qué estamos pasándola mal y buscar ayuda si—o cuando—la necesitamos.

Signos de duelo

No hay una forma “correcta” de hacer el duelo por una pérdida. Cada persona experimenta la pérdida de forma diferente y la experiencia suele estar marcada por su propia experiencia temprana con la pérdida, por su cultura y sistema de creencias y por su red de apoyo.⁸⁻¹¹ Sin embargo, conocemos varios sentimientos y comportamientos que se experimentan comúnmente durante el duelo, que abarcan lo siguientes:

- sentirse triste y llorar;
- sentir ira por la situación;
- sentir cansancio y experimentar cambios en el sueño (dificultad para dormir o dormir más);
- sentirse solo;
- sentir culpa y ansiedad por la situación actual;
- sentir menos ganas de participar en su vida cotidiana.¹²⁻¹⁴

Tipos de duelo

¿Sabía usted que una reacción de duelo “normal” puede durar varios meses? Contar con un sistema de apoyo social saludable y responder al dolor con autocompasión y cariño puede ser útil para ayudarlo a sanar. Por lo general, durante una reacción de duelo “normal”, usted puede continuar con su vida cotidiana, aunque puede resultarle difícil. A veces, el duelo puede evolucionar hacia algo más complicado, lo que puede requerir ayuda más formal, como terapia.¹⁵⁻¹⁸



Otros tipos de duelo que puede haber experimentado durante la pandemia de COVID-19 son el “duelo anticipativo”, que puede darse cuando esperamos una gran pérdida,¹⁹ o el “duelo enajenado”, que puede darse cuando no podemos compartir nuestro duelo con otros o utilizar los rituales que solemos practicar.²⁰

Acuda a su médico de cabecera, a un amigo de confianza o a una línea local de apoyo en caso de crisis si nota que aumentan sus sentimientos de pérdida y duelo y que interfieren en su vida cotidiana. con su motivación, con sus relaciones y con su bienestar mental.

Duelo y trauma

Esta pandemia, los acontecimientos sociales que se dan junto con ella y las medidas de confinamiento han cambiado nuestras vidas de muchas formas, lo que ha sido una experiencia traumática para muchos adultos mayores. Los traumas aumentan la probabilidad de que la experiencia de duelo sea más difícil.¹⁵⁻¹⁸ Si le parece cierto, solicítele ayuda a un profesional clínico.

¿Cómo puedo lidiar con el duelo durante la pandemia de COVID-19?

- **Comuníquese lo más regularmente posible con sus seres queridos** (es decir, familiares, amigos, integrantes de la comunidad de confianza) por un medio de comunicación a distancia de su elección (como cartas, llamadas telefónicas o programas de videoconferencia). Consulte los recursos para ver enlaces, descargar y aprender más sobre cómo relacionarse mediante diferentes medios de comunicación.²¹⁻²²
- **Cuando se sienta seguro de hacerlo, “póngale un nombre y reconozca” su dolor:** identifique y anote las pérdidas que ha tenido. Después, piense en los puntos fuertes y las posibles estrategias de superación para cada una.
- Practique la autocompasión y dese el espacio y el tiempo necesarios para sanar.
- Tenga hábitos alimentarios saludables e incorpore a su rutina diaria actividades de bienestar físico en el interior.²²
- No dude en pedir ayuda a los profesionales cuando la necesite.



Recursos

Para manejo del duelo, por el Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

- [CAMH COVID-19 Tips for Managing Grief \(CAMH COVID-19 Consejos para manejar el duelo\)](#), video
- [Loss, grief, and healing \(Pérdida, duelo y sanación\)](#) (recurso para la COVID-19)
- [Duelo: Where to go when you're looking for help \(Dónde acudir cuando se busca ayuda\)](#)
- [Coping with Loss and Grief \(Cómo afrontar la pérdida y el duelo\)](#)

Para manejo del duelo, por organizaciones externas a CAMH

- [Grief Resources During COVID-19 \(Recursos para el duelo durante la pandemia de COVID-19\)](#) (Families First; recurso para la COVID-19)
- [COVID-19 Resources Toolkit \(Guía práctica de recursos para la COVID-19\)](#) (Spectrum Health Care; recurso para la COVID-19)
- [Understanding Grief in the Age of the COVID-19 Pandemic \(Comprender el duelo en la era de la pandemia de COVID-19\)](#)(por Kendra Cherry para VeryWell Mind; recurso para la COVID-19)
- [Understanding and Coping with Loss and Grief \(Comprender y afrontar la pérdida y el duelo\)](#) [Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense para la Salud Mental, CMHA), Ontario]
- [Duelo](#) [Canadian Mental Health Association, (Asociación Canadiense para la Salud Mental, CMHA), nacional]
- [How to Support Someone who is Grieving \(Cómo ayudar a alguien que pasando por un duelo\)](#) (Families First)
- [Grief Resources \(Recursos para el duelo\)](#) (Families First)
- [Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment \(Comprender el duelo en el contexto de la pérdida del empleo y la adaptación del estilo de vida\)](#) (Millicent Nuver Simmelink para la National Career Development Association, Asociación Nacional de Desarrollo Profesional)

Específicos para las comunidades indígenas

- [Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief \(Voces indígenas: honrar nuestra pérdida y dolor\)](#) (Video; livingmyculture.ca)
- [Teachings to Support Grief and Loss in First Nations, Inuit, and Métis Communities \(Enseñanzas para apoyar el duelo y la pérdida en las comunidades de las primeras naciones, inuit y métis\)](#) (Cancer Care Ontario)
- [Complicated Grief in Aboriginal Populations \(Duelo complicado en poblaciones indígenas\)](#) (Spivak y otros, 2012)

Líneas de apoyo telefónico para adultos mayores

- **Talk2NICE de la National Initiative for the Care of the Elderly (Iniciativa Nacional para el Cuidado de los Ancianos, NICE)**
 - Llame o solicite recibir una llamada amistosa de acercamiento o servicio de apoyo de los trabajadores sociales de NICE o de los estudiantes de trabajo social. Nota: No es una línea de crisis. Llame al: 1 844 529 7292 .
- **Línea de seguridad para adultos mayores (gratuita desde cualquier lugar de Ontario)**
 - Servicio de asesoramiento y apoyo telefónico para los adultos mayores que sufran abusos o corran el riesgo de sufrirlos. Llame al: 1 86 299 1011.

Aprenda los fundamentos de la videoconferencia

- [Facetime - YouTube Tutorial](#)
- [Google Duo - Youtube Tutorial](#)
- [Skype - Youtube Tutorial](#)
- [Zoom - Youtube Tutorial](#)
- [Google Meet - Youtube Tutorial](#)

Referencias

1. Berinato, S. (2020). That discomfort you're feeling is grief (Ese malestar que siente es duelo). *Harvard Business Review*. Disponible en: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Consultado el 11 de diciembre de 2020.
2. Weir, K. (2020). Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives (Duelo y COVID-19: llorar nuestras vidas pasadas). *American Psychological Association News & Events*. Disponible en: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Consultado el 11 de diciembre de 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. y Byles, J.E. (2013). Age, physical functioning, and affect in midlife and older adulthood (La edad, el desempeño físico y el afecto en la mediana y la tercera edad). *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (5 de junio de 2020). Practical implications of physical distancing, social isolation, and reduced physicality for older adults in response to COVID-19 (Implicaciones prácticas del distanciamiento físico, el aislamiento social y la reducción de la actividad física de los adultos mayores en la respuesta a la COVID-19). *Journal of Gerontological Social Work*, 1–3.
5. Courtin, E. y Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A systematic review (Aislamiento social, soledad y salud en la vejez: revisión exploratoria). *Health & Social Care in the Community*, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. y Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement (Pérdida, duelo y búsqueda de significado: hacia un modelo de reconstrucción del significado en el duelo). *Journal of Constructivist Psychology*, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. y Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss (El papel de la pérdida en la experiencia de duelo: el caso de la pérdida de empleo). *Journal of Loss and Trauma*, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Baugnet, L. y Kpelly, D.E. (2017). A cross-cultural approach to complicated grief reactions among Togo–Western African immigrants in Europe (Enfoque transcultural de las reacciones de duelo complicadas en los inmigrantes africanos togoleses en Europa). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Risk factors of severe prolonged grief disorder among individuals experiencing late-life bereavement in Japan: A qualitative study (Factores de riesgo del trastorno de duelo intenso prolongado entre personas que experimentan un duelo tardío en Japón: estudio cualitativo). *Death Stud*, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. y Bolton, J. (2012). Complicated grief in Aboriginal populations (Duelo complicado en poblaciones indígenas). *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 204–209.
11. Oyeboode, J.R. y Owens, R.G. (2013). Bereavement and the role of religious and cultural factors (El duelo y el papel de los factores religiosos y culturales). *Bereavement Care*, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. y Barone, E.J. (2014). Grief and major depression: Controversy over changes in DSM-5 diagnostic criteria (Duelo y depresión mayor: controversia sobre los cambios en los criterios de diagnóstico DSM-5). *American Family Physician*, 90 (10), 693–694.
13. Shear, K.M. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief (El duelo y el luto se han desviado: trayectoria y curso del duelo complicado). *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 119–128.
14. Friedman, R.A. (2012). Grief, depression, and the DSM-5 (Duelo, depresión y el DSM-5). *The New England Journal of Medicine*, 366 (20), 1855–1857.
15. Goveas, J.S. y Shear, M.K. (2020). Grief and the COVID-19 pandemic in older adults (Duelo y pandemia de COVID-19 en adultos mayores). *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (10), 1119–1125.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. y otros (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5 (Duelo complicado y cuestiones relacionadas con la pena para el DSM-5). *Depress Anxiety*, 28 (2), 103–117.
17. Maciejewski, P.K., Maercker, A., Boelen, P.A. y Prigerson, H.G. (2016). "Prolonged grief disorder" and "persistent complex bereavement disorder", but not "complicated grief", are one and the same diagnostic entity: An analysis of data from the Yale Bereavement Study ("Trastorno de duelo prolongado" y "trastorno de duelo complejo persistente", y no "duelo complicado", son una misma entidad diagnóstica: análisis de los datos del estudio sobre la pena de Yale). *World Psychiatry*, 15 (3).

18. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M, Aslan, M., Goodkin, K. y otros (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11 (Trastorno de duelo prolongado: validación psicométrica de los criterios propuestos para el DSM-V y la CIE-11). *PLoS Med*, 6 (8), e1000121.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. y Sower, E. (2016). Anticipatory grief (Duelo anticipativo). *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 18 (1), 15–19.
20. Mortell, S. (2015). Assisiting clients with disenfranchised grief (Ayudar a los pacientes con duelo enajenado). *Mental Health Services*, 53 (4), 52–57.
21. Wallace, C.L., Wladkowski, S.P., Gibson, A. y White, P. (2020). Grief during the COVID-19 pandemic: Considerations for palliative care providers (Duelo durante la pandemia de COVID-19: consideraciones para quienes brindan cuidados paliativos). *Journal of Pain and Symptom Management*, 60 (1), e70–e76.
22. Wetherell, J.L. (2012). Complicated grief therapy as a new treatment approach (El tratamiento del duelo complicado como nuevo método de tratamiento). *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 159–166.
23. CAMH. (2020). Loss, grief and healing (Pérdida, duelo y sanación). *Mental Health and the COVID-19 Pandemic*. Disponible en: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Consultado el 11 de diciembre de 2020.
24. Pennebaker, J.W. (2018). Expressive writing in psychological science (La escritura expresiva en la ciencia de la psicología). *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 226–229.
25. Servicios Comunitarios de Psiquiatría Geriátrica de Ottawa (2020). 5 Winter Wellness Tips for Older Adults (Cinco consejos de bienestar invernal para adultos mayores). Disponible en: <https://www.gpcso.org/en/gpcso-resources/resources/5-Wellness-Tips-Winter-GPCSO-FINAL-2020-ENG.PDF>. Consultado el 16 de febrero de 2021.