



ACTITUD ANTE LA CRISIS DEL DUELO

EN LA EMERGENCIA EXTRAHOSPITALARIA

Manuel Marín

DEFINICIÓN



- La pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psico -afectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo, consecutivo a la pérdida.

¿ QUE ES EL DUELO ?



- Es la respuesta a un trauma intenso siempre inesperado e inaceptado.

¿ QUE ES EL DUELO ?



- Muy doloroso pero a la vez es proceso de curación si tras reconocerlo, se le acepta y se permite su expresión.

FASES DEL DUELO



- Inmediata:
 - Desde 2h hasta 1 semana.
- Intermedia:
 - Desde 2 semanas hasta 1 año.
- Tardía:
 - Desde 2 años hasta el final.

TIPO DE MUERTE



- Las violentas, los suicidios, los accidentes, las repentinas y de los niños. Se consideran en general más dolorosas.

FASE INMEDIATA



- Un duelo repentino e inesperado da lugar a un síndrome en el que el embotamiento de los sentidos no protege a la persona en el duelo de altos niveles de ansiedad.

MANIFESTACIONES DEL DUELO



- Angustia.
- Ideas de culpa.
- Crisis de pánico.
- Desesperación.
- Apatía.
- Desesperanza.
- Deseos de muerte.
- Ideas suicidas.



MANIFESTACIONES DEL DUELO

- Tristeza.
- Reacciones de hostilidad e irritabilidad.

MANIFESTACIONES FÍSICAS EN EL DUELO



- Sensación de ahogo.
- Opresión.
- Palpitaciones.
- Sudoraciones.
- Migraña.
- Laxitud



CRISIS AGUDA DEL DUELO

- Entre la negación, el rechazo y el auto reproche.
- Incapacidad para comprender lo ocurrido.
- Embotamiento severo.

CRISIS AGUDA DEL DUELO



- Sorpresa.
- Incredulidad.
- Impotencia.
- Negación.
- Bloqueo psicológico.
- Mucho dolor.
- Obsesiones.
- Soledad.
- Gran vacío.
- Pena.
- Rabia.
- Gran tristeza.



CRISIS AGUDA DEL DUELO

- Somatizaciones.
- Llanto fácil.
- Profunda soledad.
- Ideas negativas.
- La vida no merece la pena.
- Deseo de morir.



-
- Aunque todos los duelos suelen tener elementos comunes, cada uno constituye una respuesta adaptativa individual.

QUÉ HACER EN EL DUELO



- Facilitar la despedida del cadáver.
- Facilitar el adiós.
- Facilitar la verbalización del duelo.

QUÉ HACER EN EL DUELO



- Animar a que exterioricen los sentimientos.
- Explicar los síntomas del duelo.
- Ante el llanto, consolar.



QUÉ HACER EN EL DUELO

- Hablar de la pérdida.
- Si hay ideas suicidas, es útil reconocerlas y hablarlas.
- Respetar los últimos deseos.

QUÉ HACER EN EL DUELO



- Búsqueda de un entorno menos agresivo.
 - Ambiente tranquilo.
 - Ambiente sin ruidos.
 - Ambiente recogido.

QUÉ HACER EN EL DUELO



- Facilitar el apoyo familiar.
- Facilitar la presencia de personas en las que pueda compartir la pena.



QUÉ NO HACER EN EL DUELO

- Impedir la despedida del cadáver.
- Sedar.
- Impedir la exteriorización de los sentimientos.



-
- Nosotros somos los que tenemos miedos a la muerte y al sufrimiento por eso no queremos que se hable de ello y estamos incómodos con los familiares del fallecido, por lo que repercute en el tratamiento del duelo.

RESUMEN DE LA ATENCIÓN DUELO



- Sin prisas.
- Saber escuchar y comprender,
(PACIENCIA y CARIÑO).

RESUMEN DE LA ATENCIÓN DUELO



- Es bueno acompañar y facilitar el duelo pero no interferirlo.
- Ansiolíticos suaves solo en casos agudos.