Crisis normativas: Etapa Posparental

PROTOCOLO DE ATENCIÓN AL DUELO

Definición: El duelo es el proceso por el que pasa una persona que sufre una pérdida. La intensidad y las alteraciones que provoca en el doliente van a depender de varios factores. Éstos son, entre otros, la relación emocional y de dependencia con el ser perdido, las circunstancias de la muerte, el tiempo de preparación para la pérdida, etc. También tiene mucha importancia los recursos de que disponen los supervivientes, tanto en el ámbito personal como familiar y social, así como las reacciones de respuesta en situaciones emocionales intensas previas en la experiencia del doliente.

Duración: La duración del duelo es muy variable dependiendo de cada persona y situación. La mayoría de artículos clásicos refieren una duración inferior a un año. Otros más recientes consideran que la persona que ha tenido una pérdida importante comienza a recuperarse en el segundo año.

Objetivo principal: Facilitar el proceso de adaptación y prevenir un duelo complicado. La atención al duelo incluye tres periodos: antes del fallecimiento del ser querido, durante el proceso de agonía y después del fallecimiento.

Protocolo de actuación en la atención al duelo:

- Valorar el riesgo de duelo complicado o patológico: Registrar las necesidades particulares y/o factores de riesgo en salud mental que se obtengan en la entrevista con el paciente.

- Si el paciente no requiere atención de salud mental, o hay un bajo riesgo de padecer un duelo complicado, se recomienda una consejería breve sobre el duelo y entrega de guía anticipatoria. (Material ¿Qué es el duelo?)

- Si se valora a la persona como de "alto riesgo" de duelo complicado o trastornos relacionados con la pérdida, es aconsejable realizar derivación a Psicología (Grupo de Acogida Salud Metal)

- En Grupo de acogida se realiza educación del duelo, por parte del profesional psicólogo, favoreciendo el proceso de la despedida, la expresión del dolor, las emociones, sentimientos y pensamientos, aclarar sus dudas, y ofrecer soporte básico.

- En los casos de duelo complicado por factores ambientales (ejemplo, impedimento de llorar, mandatos culturales, dificultades en relaciones interpersonales, distanciamiento familiar, entre

otros) o por aparición de sintomatología depresiva, se deriva desde grupo de Acogida a Hora individual con psicólogo.

- Si en la evaluación individual por psicólogo se pesquisa depresión, el paciente se deriva a hora médica de salud mental para evaluación, notificación GES y prescripción de tratamiento farmacológico si corresponde.

- El paciente ingresado al Programa de salud mental por Diagnóstico de depresión tiene derecho a todas las garantías GES de acuerdo al tramo FONASA correspondiente y sigue el curso de los algoritmos establecidos en Guía Clínica MINSAL.

¿Cómo puedo saber si una persona en duelo necesita ayuda profesional?

- El doliente pide ayuda expresa para su proceso.
- El profesional valora que la ayuda es necesaria.
- Existen varios predictores de riesgo asociados.

Criterios de duelo complicado

Criterio A: estrés por la separación afectiva que conlleva la muerte. Presentar, cada día o en grado acusado, 3 de los 4 síntomas siguientes:

1) pensamientos intrusivos -que entran en la mente sin control- acerca del fallecido

2) añoranza -recordar su ausencia con enorme y profunda tristeza- del fallecido

3) búsqueda -aún sabiendo que está muerto- del fallecido

4) sentimientos de soledad como resultado del fallecimiento

Criterio B: estrés por el trauma psíquico que supone la muerte. Presentar, cada día o en grado acusado, y como consecuencia del fallecimiento, 4 de los 8 síntomas siguientes:

1) falta de metas y/o tener la sensación de que todo es inútil respecto al futuro

2) sensación subjetiva de frialdad, indiferencia y/o ausencia de respuesta emocional

3) dificultad para aceptar la realidad de la muerte.

4) sentir que la vida está vacía y/o que no tiene sentido

5) sentir que se ha muerto una parte de sí mismo

6) asumir síntomas y/o conductas perjudiciales del fallecido, o relacionadas con él

7) excesiva irritabilidad, amargura, y/o enfado en relación con el fallecimiento

8) tener alterada la manera de ver e interpretar el mundo.

Criterio C: cronología La duración del trastorno -los síntomas arriba indicados- es de al menos 6 meses

Criterio D: deterioro El trastorno causa un importante deterioro de la vida social, laboral u otras actividades significativas de la persona en duelo.