

## "UN NUEVO FRENTE EN LA SALUD MENTAL: DUELO COVID-19"

María Dolores Sánchez García\*, Luz María González Gualda\*\*

\*Médico Psiquiatra, \*\* MIR Psiquiatría  
Hospital General de Almansa (Albacete)

### RESUMEN

La pandemia que estamos viviendo desde Marzo de 2020 ha supuesto un antes y un después en el abordaje del duelo, especialmente en las familias en las que la pérdida ha sido múltiple. Por otro lado, la situación de aislamiento y confinamiento vivida, sin poder realizar un acompañamiento en esos últimos momentos, así como una despedida de nuestros seres queridos, sin poder recibir apoyo tanto familiar como social, ha supuesto una dificultad añadida a la hora de elaborar la pérdida que han sufrido miles de personas en nuestro país, para lo cual la atención por parte de Atención Primaria es fundamental y en casos puntuales, el abordaje psicológico con el fin de disminuir duelos no elaborados que se complican y eternizan, dando lugar a otras patologías mentales más graves.

- **Palabras clave:** Duelo, COVID-19, pandemia, familia.

### INTRODUCCIÓN

La pandemia que todavía seguimos sufriendo ha supuesto a nivel mundial una etapa con enormes consecuencias emocionales, en las que en poco tiempo, hemos visto un cambio importante en el afrontamiento de la pérdida de nuestros seres queridos, siendo el impacto emocional incalculable.

El proceso de duelo durante el COVID-19, es diferente al que conocíamos hasta ahora, habiendo cambiado el contexto, las circunstancias, así como las fases y la duración de éstas. La clave principal es la despedida que ha sido imposible con nuestro familiar, así como el acompañamiento y el apoyo tanto familiar como social del que se dispone en una situación que podríamos considerar "la habitual". Reseñar que el duelo es un proceso personal y el objetivo es incorporar esa pérdida para poder seguir adelante, de una forma natural. Cada persona necesita un tiempo para poder transitar por esas etapas e ir construyendo sus propios significados, dando respuestas ante la pérdida.

Las fases serían las siguientes: negación, ira, negociación-pacto, tristeza y la aceptación.

Para poder superar el duelo, es inevitable que las emociones surjan y podemos encontrar desde el miedo, el enfado, la tristeza o hasta la culpa. La vivencia del dolor especialmente en situaciones inesperadas como la vivida, hace que ninguna persona estuviera o esté preparada para afrontar el mismo y que en unas condiciones tan difíciles y extraordinarias como la pandemia por COVID-19, se potencie por este motivo que las etapas sean más complejas y prolongadas, así como la necesidad de abordaje psicológico.

En la Unidad de Salud Mental se incrementó de forma exponencial la llegada desde el mes de Abril hasta el día de hoy, de casos relacionados con sintomatología ansioso-depresiva en contexto de duelos por COVID-19 no elaborados.

## CONCLUSIONES

Es imprescindible el conocimiento por parte de los profesionales sanitarios tanto en Atención Primaria como en Atención Especializada, de las características especiales que presenta el duelo por COVID-19, especialmente en familiares donde la pérdida ha sido múltiple para poder realizar el mejor abordaje posible y ofrecer ayuda en aquellos casos que sea preciso con el fin de evitar cronificación de síntomas y patología mental derivada que pudiera comprometer en el futuro no tan lejano, el funcionamiento de nuestra sociedad conforme lo conocemos hasta ahora.

## BIBLIOGRAFÍA

- Hernández Rodríguez José. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* [Internet]. 2020 Sep [citado 2021 Jun 08]; 24(3): 578-594. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es). Epub 01-Jul-2020.
- Crepaldi, Maria Aparecida; Schmidt, Beatriz; Noal, Débora da Silva; Bolze, Simone Dill Azeredo; Gabarra, Letícia Macedo. - Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas - *Estudos de Psicologia (Campinas)*; 37(); -; 2020

- Jorge, Marco Antonio Coutinho; Mello, Denise Maurano; Nunes, Macla Ribeiro. - Medo, perplexidade, negacionismo, aturdimiento - e luto: afetos do sujeito da pandemia - Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental; 23(3); 583-596; 2020-09
- ME Presa-García, Pérez-Íñigo-Gancedo JL, Alonso-Martín A, Muñoz-Cenjor MJ, Iglesias-García CT, Abril-García MA et al. El Departamento de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Central de la Defensa «Gómez Ulla» durante la pandemia por SARS-CoV-2. Sanid. Mil. [Internet]. 2020 Jun [citado 2021 Jun 08]; 76( 2 ): 91-95. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1887-85712020000200008&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712020000200008&lng=es). Epub 01-Feb-2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712020000200008>