

GRUPO ASV
SERVICIOS FUNERARIOS

Informe Grupo ASV
Servicios Funerarios

"Secuelas del Covid-19 en la superación del Duelo"



“Un 61,7% de los trabajadores sociales percibió una mayor demanda de atención psicológica, así como un incremento de trastornos psicológicos a raíz del duelo producido por la Covid-19”

Introducción y metodología

Las restricciones que se decretaron durante la pandemia de la Covid-19 en marzo de 2020 modificaron la celebración de los rituales funerarios. Con el fin de evitar una oleada de contagios las autoridades españolas solamente permitieron a tres personas acudir a los funerales y se impidió el acceso a los tanatorios durante varias semanas.

Este hecho, junto con la sorpresividad de las muertes, ha dado lugar a que algunas de las personas afectadas prolonguen su duelo más de lo normal. Y, por consiguiente, sufran una serie de problemas de salud mental que todavía persisten tres años después de la emergencia sanitaria.

En 2020 el Centre for Mental Health del Reino Unido ya alertaba de que las restricciones impuestas a las visitas en los hospitales, hogares y funerales, debido a esta crisis, podrían aumentar la dificultad del duelo por la pérdida de un ser querido. Produciendo esto un mayor número de gente que deberá luchar más por la pérdida de sus seres queridos.

En este sentido, un estudio realizado en 2020 en la Universidad de Zaragoza, en el que se encuestó a cerca de 50 trabajadores sociales reveló que un 68,1% de las pérdidas provocadas durante la pandemia provocaron un duelo especial en las familias. Los investigadores atribuían como posibles causas las modificaciones en los actos funerarios.

Este duelo complicado ha generado una serie de consecuencias en la salud mental de los familiares afectados. Según este mismo estudio, un 61,7% de los trabajadores sociales percibió una mayor demanda de atención psicológica, así como un incremento de trastornos psicológicos a raíz del duelo producido por la Covid-19.



Grupo ASV Servicios Funerarios plantea este estudio cualitativo para profundizar, tres años después del confinamiento y la crisis sanitaria de 2020, en las secuelas que aún hoy prevalecen y que tienen todavía consecuencias para muchas personas.

Para la realización del presente informe se ha consultado con varios psicólogos de la salud (Lola Collado, Victoria Meléndez, Nuria Javaloyes, Luisa Pedrero, Alberto Moragriega, Andrea Cerrejón y Guillermo Fouce). Y otros actores sociales (Oliva Reñon, enfermera del hospital de Orihuela y José Tomás Marco Rico, capellán del Hospital de Alicante) que contribuyeron en la pandemia a gestionar de forma directa el duelo de las personas afectadas.

Adicionalmente, se ha contado con los testimonios de varias personas que no pudieron realizar el ritual de despedida a sus familiares fallecidos debido al confinamiento. Otros testimonios que aparecen en el informe provienen de experiencias que los profesionales de la salud mental cuentan de sus pacientes en sus sesiones de terapia. Por privacidad, se ha guardado la identidad de todos ellos.

Finalmente, también se ha consultado con trabajos de investigación académica que han abordado el duelo complicado desde el trabajo social y desde el ámbito sanitario en época de pandemia. Esto nos ha permitido ofrecer datos cuantificables que sirven de apoyo al presente informe.



Consecuencias del duelo complicado a raíz de las pérdidas producidas por la Covid 19

“Alrededor del 25% de las demandas que se atendieron en atención primaria relacionadas con malestar psicológico se originaron a raíz de la pérdida de un ser querido”

Tres años después de la emergencia sanitaria, atrás quedan los distanciamientos, las medidas de seguridad y las restricciones en los velatorios. Sin embargo, como alertaron medios de comunicación y numerosa literatura científica, una oleada de problemas de salud mental podría ser la siguiente pandemia, entre otros casos, por los fallecimientos producidos por esta enfermedad. Así lo confirma un estudio elaborado por la Universidad Autónoma de Madrid para el Hospital de la Paz. Según esta investigación, **alrededor del 25% de las demandas que se atendieron en atención primaria relacionadas con malestar psicológico se originaron a raíz de la pérdida de un ser querido.**

Culpa y depresión, principales secuelas

Las circunstancias de los fallecimientos que tuvieron lugar durante la crisis de la Covid-19 modificaron los procesos de gestión del duelo. No fueron posible los velatorios, las muertes fueron inesperadas y hubo poco apoyo social en los funerales. Tres factores que trajeron como consecuencia un estancamiento en el duelo de las personas.

Para varios expertos en salud mental, todavía quedan secuelas en la sociedad. Así lo expresa Nuria Javaloyes, psicóloga especializada en acompañar

procesos de duelo: **“La pandemia ha hecho que se enquistó el duelo. Para ellos todavía no hay conciencia de pérdida. Hay tareas emocionales que no han podido superar”**. Entre los sentimientos se encuentran la incredulidad, sentimiento de habitación vacía, rabia y, en lo que en la mayor parte de expertos consultados coinciden, sentimiento de culpa. “Muchos de ellos todavía suelen decir: «¿por qué salió y no se protegió?» «¿por qué se lo contagié?», «no tuve cuidado»”.

Según la psicóloga la rabia y culpa son los sentimientos que en un 90% de los casos sus pacientes presentan cuando acuden a consulta. **“La culpa es de lo más complicado de trabajar en el duelo porque está relacionada con la rabia. No se soluciona tratando de quitarle culpa al paciente de forma temprana. Es un proceso lento en el que el paciente tiene que ir perdonándose”**, explica.

Alejandra Garrido necesitó un año de terapia para gestionar ese sentimiento de culpa después de perder a su padre a causa de esta enfermedad. Ingresaba en una residencia de Madrid por sufrir esclerosis múltiple, lugar donde se contagió de Covid. “Tras hacerle la serología nos dimos cuenta de que lo había cogido, pero él no presentaba ningún síntoma”, explica. Al día siguiente, una vez dado de alta, desde la residencia avisaron a los familiares de que su padre presentaba sudoraciones, por lo que volvieron a ingresarlo en el Hospital. “Nos dijeron que tenía un coágulo en el pulmón, se puso peor y la ambulancia tardó 4 horas en trasladarlo al hospital”. Allí falleció, sin posibilidad de saber las causas de la muerte ya que no fue posible realizar una autopsia. “El médico fingió una autopsia porque decía que era una muerte rara y repentina. Volvimos a solicitarla y se la denegó de nuevo, después hablamos con el juez y nos la volvió a denegar. Nos dijeron que ni pagando se hacían autopsias por Covid, que estaba loca”. **Tantos interrogantes generaron en Alejandra un sentimiento de rabia y culpa que poco a poco ha tenido que gestionar gracias a la terapia. “Estuve un año de baja por ansiedad y me sentí muy culpable porque llevaba una semana sin hablar con mi padre”**.

V.O.A perdió a su suegro de 74 años. Su mujer estuvo año y medio en terapia y, aunque ya está dada de alta, a la familia le quedan algunas dudas. “Teníamos que creer que el que estaba dentro del féretro era mi suegro”, cuenta V.O.A. Asegura que a su mujer y a su cuñada todavía le quedan remordimientos por llevar a su padre al hospital, así como un gran vacío por no poder realizar un

“Estuve un año de baja por ansiedad y me sentí muy culpable porque llevaba una semana sin hablar con mi padre”

“La pandemia dificulta que se desarrolle un duelo normal y da más papeletas a que se dé un duelo patológico”

acto de despedida. Lo único que les queda es la duda por saber si ingresó en el hospital por Covid o si se contagió allí y murió. **“Para nosotros el acto de despedida es muy importante porque somos católicos. Mi mujer y mi cuñada celebraron una misa, pero de vez en cuando ella sigue llorando. Ha estado más de un año tomando medicación y yendo a terapia para superar esto, pero aún así se acuerda y dice “no debería haberle llevado al hospital, estaba bien y lo llevé al hospital”.** Pero otra de las secuelas que le queda son algunas reacciones físicas. Según V.O.A, su mujer presentaba problemas de estómago antes de la pandemia, pero tras el fallecimiento de su suegro, se ha acentuado su dolencia.

La psicóloga especializada en duelo Victoria Meléndez considera que **la falta de apoyo en los velatorios produce en sus pacientes un cúmulo de emociones alteradas entre las que se encuentran “secuelas a nivel afectivo, pánico, depresión, sensación de culpa, apatía y estrés postraumático”.** Luisa Pedrero, además de trabajar en su consulta psicológica, coordina grupos de apoyo en Málaga para gestionar el duelo. Entre los pacientes con los que trabaja percibe también esa sensación de culpa e incertidumbre por el tipo de fallecimiento y las condiciones en las que se dio la pandemia. **“La pandemia dificulta que se desarrolle un duelo normal y da más papeletas a que se dé un duelo patológico.** Aparecen sentimientos como el de culpa por saber si el hijo ha contagiado al padre, por ejemplo. Hay muchas preguntas que todavía quedan en el aire para encajar un duelo normal”.

Cuenta el caso de otra paciente: su madre ingresó en el hospital por Covid durante la primera oleada. La única respuesta que recibía era la de un contestador que anunciaba que el teléfono estaba apagado o fuera de cobertura. Al acudir al hospital, su madre solo se llevó un teléfono con la batería a punto de agotarse. Alicia recibió la llamada del centro médico comunicándole que su madre había fallecido. Pidió información al personal que la atendió para que le contase cómo había sido la muerte. Los enfermeros trataron de informarle de cada detalle que pudiese calmar su curiosidad. En su cabeza tenía muchas preguntas **“¿sufrió mucho?, ¿dijo algo?”.** Necesitaba procesar todo el dolor que sentía, pero en su mente quedó grabado un interrogante. Según el personal del hospital, la mujer llevaba en la mano el móvil con la batería descargada. Ella todavía tenía la duda de si su madre le iría a decir algo y ese interrogante era uno de los pensamientos recurrentes que en terapia solía expresar.



Tras la pérdida, incredulidad

Desde una perspectiva similar se encuentra, Guillermo Fouce, presidente de la fundación Psicólogos Sin Fronteras: “la situación de pandemia trajo unas condiciones excepcionales en las que se reprodujo una situación que se debe trabajar con el paso del tiempo”. Considera que **“no es tanto un duelo patológico, más bien ha llevado a las personas a necesitar buscar la verdad y recibir explicaciones por la pérdida de su familiar, e incluso una fuerte necesidad por cerrar asuntos pendientes”**. Asimismo, ha podido observar que la ansiedad y la depresión también persisten en este grupo de personas.

J.C.P recuerda con tristeza y enfado la falta de información que hubo en los Hospitales por no haber tenido la opción de ver el cuerpo de su madre. **“Nos decían que si la veíamos teníamos que quedarnos confinados en el Hospital. La trasladaron hasta el cementerio a féretro cerrado y no la volvimos a ver. No supimos qué hicieron con ella.** Lo único que te decían era que tenía

“Nos decían que si la veíamos teníamos que quedarnos confinados en el Hospital. La trasladaron hasta el cementerio a féretro cerrado y no la volvimos a ver. No supimos qué hicieron con ella”

“Aún voy a su casa y todavía no te imaginas su muerte. Piensas que lo vas a encontrar por ahí. Como no lo he visto en el tanatorio, te crees que es una peli de ficción y piensas que en cualquier momento va a estar ahí”

Covid y los pulmones encharcados”. Tras perder a su madre, el médico le recetó orfidal para sobrellevar la depresión. A día de hoy se encuentra mejor, pero cada vez que visita su pueblo sigue acudiendo al cementerio a velar la tumba de sus padres “Todavía me viene el recuerdo por no haberme despedido de mi madre. Lo superas pero no al cien por cien. De vez en cuando te pega un bajoncito”.

Lola Collado trabajó durante los primeros años de la pandemia atendiendo llamadas telefónicas de personas que requirieron apoyo psicológico en la Fundación Salud y Persona. Asegura que **“a día de hoy nos llegan personas que todavía presentan algunos síntomas que se prolongan a lo largo del tiempo. Hay gente que todavía dice “esa que murió no era mi madre”**. Aparecen sentimientos de apatía, tristeza, o no son capaces de volver a la normalidad”. Según ha podido observar, muchos de los pacientes no han podido pasar por las fases de duelo -negación, ira, negociación, depresión y aceptación-. “Algunos se quedan en la negación o en la tristeza. Esto ha producido un aumento de diagnóstico de depresión y trastornos de ansiedad, como las fobias a las enfermedades”.

Esa incredulidad en el fallecimiento todavía podemos percibirla valorando algunos de los testimonios directos con los que contamos. El tío de F.P.S. murió de Covid durante la primera oleada después de acudir a una feria de calzado en Milán. Ella y su familia tuvieron la oportunidad de hablar con él telefónicamente aunque recuerda lo difícil que era contactar con él. “Era todo tan precipitado, un caos, no sabías cómo estaba, no cogía llamadas”. A los días de fallecer se decretó el confinamiento y al funeral solo pudieron acudir dos personas. **“Aún voy a su casa y todavía no te imaginas su muerte. Piensas que lo vas a encontrar por ahí. Como no lo he visto en el tanatorio, te crees que es una peli de ficción y piensas que en cualquier momento va a estar ahí”**, explica F.P.S.

Un duelo enmascarado

Para el psicólogo clínico Alberto Moragriega, “el duelo complicado se presenta como un desencadenante de otros problemas secundarios”. Según Moragriega, sus pacientes presentaron problemas psicológicos como ansiedad o tristeza crónica, pero también problemas sociales. “Algunos optan por encerrarse en casa rompiendo el trato con los demás o sus rutinas, causándoles pérdidas económicas, ya que, por ejemplo, dejan de acudir a su puesto de trabajo”. Por su parte, la psicóloga Andrea Cerrejón, también observó que **algunos pacientes superaron esa fase de duelo, ya que “contaban con factores de protección como la realización de despedidas simbólicas”**. Sin embargo, asegura que una de las consecuencias que sufrieron fue estrés postraumático y sentimiento de culpa, por no haber estado o no haber acompañado al familiar.

Como coinciden la mayoría de expertos consultados, el duelo complicado no siempre es el desencadenante de otros trastornos. **Para Moragriega “las consecuencias del duelo complicado pueden variar dependiendo de la persona y sus vulnerabilidades, como por ejemplo sus vínculos dependientes, sus emociones o las circunstancias del fallecimiento”**. En ocasiones, el hecho de no superar la fase de duelo deviene de otros problemas latentes en los pacientes. Pedrero cuenta el caso de un paciente incapaz de superar la muerte de su padre. Este individuo arrastraba un divorcio complicado y tenía antecedentes por consumo de sustancias. “La muerte de su padre supuso para él mucho, ya que este representaba su principal apoyo”. Por lo que concluye: “muchas veces no es el proceso de duelo, sino todo lo que traemos en nuestra mochila”.

Sin embargo, en otras ocasiones, **el duelo complicado vivido a raíz de la pandemia se puede enmascarar en otros problemas**. Pedrero recuerda el caso de una joven que acudió a terapia por un trastorno de ansiedad además de presentar algunas reacciones físicas como dermatitis. Investigando su línea de tiempo descubrió que, antes de una ruptura sentimental y un aborto, se escondía la muerte de su hermana tras haber contraído Covid 19 y que, debido a una discusión cotidiana, **nunca tuvo la oportunidad de despedirse**.

“Las consecuencias del duelo complicado pueden variar dependiendo de la persona y sus vulnerabilidades, como por ejemplo sus vínculos dependientes, sus emociones o las circunstancias del fallecimiento”

“Llegamos al hospital el día que nos llamaron, nos dieron solo diez minutos para despedirnos. Y al día siguiente en el cementerio de la Almudena hicieron una misa de cinco minutos, lo metieron en el coche fúnebre y lo incineraron. Ni velatorio con familiares ni nada, fue todo muy frío”

Las medidas de distanciamiento social no ayudaron

José Tomás Marco es el capellán del Hospital de Alicante. Ofició los actos funerarios de aquellas personas que fallecieron a consecuencia de la pandemia. Según el religioso, el duelo se debió no tanto por el hecho de no despedirse, sino por la confusión e incertidumbre de las leyes que se decretaron para evitar los contagios. Cuenta cómo fue trabajar durante esos momentos: “No podías ir al hospital, llamaban y te decían que tu familiar había fallecido y que se pondría en contacto contigo el tanatorio. Cuando llegabas al cementerio solo se permitía acceder a tres personas, por lo que los familiares tenían que decidir quién iba al entierro y quién no. **Allí solo veías el ataúd dentro de un nicho y un sacerdote rezando un padrenuestro. Luego tenías que hacer un acto de fe que el que estaba dentro del ataúd era tu familiar.** Ese era el procedimiento”. Entre los feligreses con los que ha podido hablar pudo notar “rabia e impotencia por la incompreensión de unas leyes que no han estado a la altura de las circunstancias”. Según ha podido observar **“el luto se ha llevado, pero queda una herida abierta que no van a superar”**, explica el religioso.

Preguntando a personas afectadas podemos comprobar que las medidas de distanciamiento decretadas contribuyeron a que no fuera posible gestionar el duelo. Para Alejandra el no poder realizar el acto funerario supuso un gran impacto emocional. **“Llegamos al hospital el día que nos llamaron, nos dieron solo diez minutos para despedirnos. Y al día siguiente en el cementerio de la Almudena hicieron una misa de cinco minutos, lo metieron en el coche fúnebre y lo incineraron. Ni velatorio con familiares ni nada, fue todo muy frío”**, expresa.

La última vez que A.P. vio a su tía fue en la cena de Navidad, meses antes de que cerrasen el país. La mujer era una persona de riesgo tras haber sufrido un ictus y el covid fue la causa de su muerte. **“La situación tan caótica por la época en la que estábamos, no saber qué podías hacer ni en qué iba a derivar la enfermedad y el hecho de que mi tía falleciera y que los familiares no pudiésemos reunirnos para despedirnos de ella nos hacía sentir muy confusos”**. Aún siente esa necesidad por cerrar heridas “me hubiese gustado poder despedirme. Si lo hubiese sabido hubiera intentado acercarme a hablar con ella”.



Algunas cifras

Aunque no se cuentan con cifras reales sobre el número de personas atendidas en consulta por duelo complicado, algunos expertos consultados en este informe han ofrecido datos que pueden ayudarnos a comprender el grueso de personas que acuden a terapia por esta circunstancia:

- ▶ Victoria Meléndez notó un incremento del 20% de pacientes con duelo complicado en su consulta, algunos de estos casos están relacionados con la pérdida de un ser querido a consecuencia del Covid.
- ▶ Nuria Javaloyes afirma también que en su consulta un 20% de los pacientes afectados por duelo complicado se debe a no haber podido realizar rituales de despedida durante los años de pandemia
- ▶ Según datos facilitados por la Fundación Salud y Persona del total de las llamadas recibidas por situaciones de duelo en relación a la pérdida de un ser querido, entre el 10% y el 12% de los casos acaban derivando en duelos patológicos.
- ▶ Según un informe del Hospital de Orihuela, de 2020 a 2021 el hospital atendió a 20 pacientes por duelo complicado.

Estos incrementos significativos en las cifras, parecen ya haberse contenido y también algunos datos demuestran esto: algunos de los psicólogos consultados (Alberto Moragriega y Andrea Cerrejón) indican que los pacientes que presentaron duelo complicado ya no llaman para solicitar consulta y están dados de alta.



“Cuando la persona presenta duelo complicado no está preparada para el ritual de despedida. Lo que recomendamos son rituales simbólicos como poner fotos del fallecido o leer poemas y así minimizar los factores de riesgo”

Efectividad de los rituales de despedida

Una de las medidas que los expertos en salud mental recomendaron para minimizar el impacto del duelo fue la celebración de rituales simbólicos como escribir cartas de despedida u organizar celebraciones y actos solemnes. “Todo ritual que hagamos ayuda a conectar con lo ocurrido y, aunque produzca dolor y angustia, es un proceso que los pacientes deben pasar porque ayuda a conectar con el ser querido; por ejemplo hablar de él o celebrar su cumpleaños”, explica Victoria Meléndez.

Para Nuria Javaloyes, “cuando la persona presenta duelo complicado no está preparada para el ritual de despedida. Lo que recomendamos son rituales simbólicos como poner fotos del fallecido o leer poemas y así minimizar los factores de riesgo”.

Luisa Pedrero recuerda el caso de unos niños muy afectados por la pérdida de su abuelo a los que recomendó celebrar uno de estos actos. Escribieron en un trozo de papel un pensamiento de amor, lo ataron a un globo de helio y lo hicieron volar para mandárselo a su abuelo. “Esto no solo ayudó a los niños a superarlo, sino también a los padres”, expresa. Según la opinión de Luisa Pedrero, “las medidas que se aplicaron dieron buenos resultados. Acompañar a los pacientes en ese momento fue muy positivo”.

F.P.S y sus familiares también participaron en este tipo de actos. Uno de ellos era músico y tocó una pieza mientras incineraban a su tío. Además, dado que era aficionado al ajedrez, cada año celebran torneos de este juego a modo de memorial. F.P.S lo procesa de la siguiente manera: “Al final quieres pensar que tuvo mala suerte y que le podía haber tocado a otro cualquiera. Pero no te haces la idea de cómo una persona tan sana que le gustaba hacer deporte pudo acabar así”.

Alejandra recuerda la despedida de su padre. “Nos fuimos a la sierra de Cotos, que era el lugar donde mi padre y mi madre iban a esquiar, y allí le dedicamos unas palabras. Me sentí muy bien. Es algo muy duro, pero a la vez bonito. **No sé si habrá algo allá arriba o no, pero sientes que él está ahí contigo. Eso, junto con la terapia, me ayudó y la culpabilidad poco a poco se te va yendo.** Te queda eso de “estuve una semana sin hablar con él”, pero mi padre llevaba 48 años enfermo y yo estuve con él cuidándolo. No puedes castigarte toda la vida, porque todo lo que ha estado en mi mano lo he hecho”.

Al año siguiente de la pérdida de su tía, A.P y su familia pudieron celebrar una reunión de despedida en honor a su tía y una misa. A.P. considera que ese acto les ayudó a sobrellevarlo. “Por un lado no me apetecía ir pero la familia y yo lo necesitamos. Fue muy emotivo”, expresa.

V.O.A y su familia ofrecieron una misa a su suegro. Consideran que les ayudó a encontrar algo de paz, aunque según cuentan, “te resignas pero nunca se olvida”.

“No sé si habrá algo allá arriba o no, pero sientes que él está ahí contigo. Eso, junto con la terapia, me ayudó y la culpabilidad poco a poco se te va yendo”



“Es importante generar redes de apoyo como la terapia en grupo o, como hacemos en mi ciudad, ciudades compasivas, en las que se pretende que sea la ciudad quien realice un acompañamiento en función de cada caso”

Música, globos, cartas de despedida, y... apoyo social

Guillermo Fouce trabajó en el Ayuntamiento de Getafe como coordinador de consumo y salud y fue un principal actor ayudando a gestionar el duelo de familiares afectados por duelo complicado. Habla desde la experiencia tras perder a sus padres durante el confinamiento: “Me ayudó bastante escribir una carta de despedida a mis padres que luego publiqué en internet. También me ayudó mucho el hecho de hacer pedagogía. Salí en televisión contando mi caso y eso ayudó a otra gente en situaciones similares”. El presidente de Psicólogos Sin Fronteras insiste en la necesidad del apoyo social. **“Es importante generar redes de apoyo como la terapia en grupo o, como hacemos en mi ciudad, ciudades compasivas, en las que se pretende que sea la ciudad quien realice un acompañamiento en función de cada caso”**. Desde la Fundación en la que trabaja ayudan a superar este proceso mediante “técnicas de expresión emocional como por ejemplo mediante la celebración de despedidas o realizar una evaluación de las circunstancias de la persona”.

Al mismo tiempo que los expertos en salud mental, también los centros sanitarios ofrecieron apoyo tanto a personas afectadas por el Covid como a familiares que no pudieron despedirse ya que no fue posible su acompañamiento. Un ejemplo fue el Hospital de Orihuela. Olivia Reñón, enfermera en la UCI de este centro, formó parte de un grupo de humanización formado por cerca de 140 profesionales sanitarios. Este equipo mantuvo una vinculación con los equipos de salud mental detectando los efectos psicológicos que el Covid podría producir a pacientes ingresados en urgencias y a familiares. “Al no ser posible el acceso a familiares de fallecidos a las UCI, una de las medidas que empezamos a promover era que los pacientes hicieran videollamadas a sus familiares con nuestros teléfonos y tuvieran la oportunidad de verlo todo lleno de tubos y que les dijeran lo que tuvieran que decirle. Algunos decían cuánto les querían o lo mucho que lo odiaban. Fue muy difícil para nosotros aguantar el tipo” explica la enfermera. Todavía recuerda con pesar aquellos años: “Tuvimos pacientes jóvenes que murieron y **hubo familias que quedaron con un duelo que todavía no sabemos cuánto tiempo tardarán en superarlo. Incluso muchos compañeros tenemos un duelo inacabado.** De mi UCI el personal se agotó y quedamos tan solo un diez por ciento. Algunos acabaron medicados con bajas muy largas”. Desconoce en qué medida pudo ayudar a los pacientes la labor del grupo de humanización, pero recuerda los gestos de apoyo de algunos familiares “días después los familiares nos enviaban audios de whatsapp o mails para agradecernos que les hubiéramos dado la oportunidad de ver al paciente ingresado”.

“Hubo familias que quedaron con un duelo que todavía no sabemos cuánto tiempo tardarán en superarlo. Incluso muchos compañeros tenemos un duelo inacabado”



“El paciente debe estar preparado para poder llevar a cabo los rituales de despedida”

¿Todo el mundo está preparado para la despedida?

Como coinciden algunos expertos, existen consecuencias que la pandemia ha dejado muy difíciles de abordar psicológicamente. Para algunos expertos, **el paciente debe estar preparado para poder llevar a cabo los rituales de despedida**. Así lo expresa Victoria Meléndez “hasta que no se asuman las circunstancias de la muerte, no se puede superar ese camino”. En este sentido, Lola Collado recuerda el caso de una paciente que contactó con la fundación en la que trabaja incapaz de librarse de su sentimiento de culpa tras haber ingresado a sus padres en una residencia poco antes de decretarse el confinamiento. A los meses, ambos fallecieron sin ella poder despedirse. A la mujer le diagnosticaron una depresión. “Esta paciente superó su sentimiento de culpa desde la intencionalidad” explica. “Miramos todas las posibles opciones que podía haber tomado con sus padres en aquel momento y ella decidía cuál era la mejor”. El objetivo de esto es darse cuenta de que su decisión era la mejor que podía haber tomado y que reflexione sobre el motivo de haberlos metido en la residencia. Y después preguntamos “si tú hubieras sabido esto, ¿tomarías esa decisión? En ese momento se enfadan con nosotros, pero buscamos que ellos no podían prever lo que ocurriría y que sus recursos eran limitados para cuidar a sus padres. Y, es a partir de este momento, cuando trabajamos la despedida”.



Tiempo de superación

El gran interrogante que surge respecto al duelo complicado es si existe un tiempo de superación. Aunque se trata de un proceso que se puede sobrellevar, los expertos no pueden dar una respuesta definitiva. Nuria Meléndez, considera que “en el duelo la sintomatología disminuye pero no existe un tiempo de superación porque es muy personal. Podemos hablar de un proceso que se acaba cuando la persona vuelve poco a poco a ser una misma, aunque se mantengan esos recuerdos”. Para Nuria Javaloyes **“es contraproducente hablar de tiempo cronológico. El tiempo de las emociones va a otro ritmo”**. Y concluye “un duelo no acaba y eso no es algo malo. Decimos que se complica cuando hay un parón en el proceso, no cuando hay un avance”. Según Moragriega, **“la gran mayoría de los pacientes lo superan, aunque hay duelos que nunca se curan”**.

Algunos profesionales establecen una media de tiempo. Para Andrea Cerejón, un duelo patológico suele durar más de un año y puede prolongarse todo el tiempo que la persona no lo atiende. **“Posiblemente haya gente ahora que esté viviendo un duelo patológico y no sepa a qué se debe su estado anímico”**. Pedrero considera que el duelo complicado puede superarse pero no al año, aunque según cuenta “no hay fechas para esto. Normalmente el primer año es el más difícil porque son las primeras navidades o el primer cumpleaños y eso se hace duro a los pacientes”.

“Posiblemente haya gente ahora que esté viviendo un duelo patológico y no sepa a qué se debe su estado anímico”



“No es cuestión de que te ayude o no un rito a superarlo. La cuestión es que lo natural y lo esencial que es despedirse no se ha dado, por lo que da igual que pasen 3 años, la cuestión es que mucha gente no ha podido ver a su familiar”

¿Cuánto tiempo? El que haga falta

Otros profesionales no encuentran una fecha exacta. “No me aventuro a decirlo. A lo largo de nuestra vida suceden una serie de acontecimientos que pueden favorecer a la recuperación o hacer que retrocedan. Cada caso es un mundo. Depende de las vivencias”, expresa Lola Collado.

Para el capellán del Hospital de Alicante, José Tomás Marco, aunque el luto se ha dejado atrás, todavía queda una huella que nunca podrá superarse. **“No es cuestión de que te ayude o no un rito a superarlo. La cuestión es que lo natural y lo esencial que es despedirse no se ha dado, por lo que da igual que pasen 3 años, la cuestión es que mucha gente no ha podido ver a su familiar”**.

Guillermo Fouce tampoco sabe determinar un tiempo exacto. “Nada es crónico, pero todo depende de cómo seas, qué circunstancias tengas y cómo se trabaje con el paciente”. Como víctima del Covid explica su caso personal tras perder a sus padres en la pandemia: “Al final no te queda otra que seguir adelante. Se trata de una situación que no te deja igual, pero obviamente sigues hacia adelante. Tienes que aceptar la pérdida y seguir vivo”.

Conclusiones

Secuelas del duelo tras el covid

Las secuelas que pueden prevalecer en aquellas personas que aún no han superado el duelo a consecuencia de la Covid-19 pueden variar de una persona a otra, ya que cada individuo experimenta y maneja el duelo de manera diferente. Sin embargo, según este Informe de ASV hay algunas secuelas comunes que se han observado durante este período de pandemia:

- ▶ **Dificultades emocionales:** Muchas personas que han perdido seres queridos durante la pandemia pueden experimentar una amplia gama de emociones intensas, como tristeza persistente, ansiedad, ira, confusión y desesperanza. Estas emociones pueden persistir y dificultar el proceso de duelo.
- ▶ **Culpa y remordimiento:** Las circunstancias inusuales de las muertes relacionadas con la Covid-19, como la falta de despedidas o la imposibilidad de brindar el cuidado necesario, pueden generar sentimientos de culpa y remordimiento en las personas en duelo. Pueden cuestionarse si podrían haber hecho algo diferente o sentirse culpables por no haber podido estar presentes en los momentos finales.
- ▶ **Depresión:** La pérdida de un ser querido, especialmente en el contexto de una pandemia, puede desencadenar síntomas depresivos en algunas personas. Estos síntomas pueden incluir una sensación de vacío, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas, cambios en el apetito y el sueño, falta de energía y dificultades para concentrarse.

- ▶ **Aislamiento social y falta de apoyo:** Durante la pandemia, muchas personas experimentaron limitaciones en cuanto a las interacciones sociales y el apoyo físico y emocional que solían recibir en los momentos de duelo. La falta de contacto personal y la ausencia de rituales de despedida, como los velatorios, pueden hacer que las personas se sientan más aisladas y dificultar su proceso de duelo.
- ▶ **Trauma:** En algunos casos, la pérdida de un ser querido durante la pandemia puede resultar en un trauma emocional. El impacto repentino, la falta de preparación y las circunstancias únicas de las muertes relacionadas con la Covid-19 pueden dejar secuelas traumáticas en las personas en duelo, lo que puede requerir apoyo especializado para su recuperación.

Es importante tener en cuenta que el duelo es un proceso individual y único para cada persona, y las secuelas pueden manifestarse de diferentes maneras. Algunas personas pueden encontrar formas saludables de adaptarse y superar gradualmente el duelo, mientras que otras pueden requerir un apoyo más prolongado y especializado para ayudarles en su proceso de recuperación.

- ▶ Las circunstancias excepcionales que trajo la pandemia de Covid-19 modificaron los procesos de gestión del duelo generando una serie de sentimientos y trastornos que todavía persisten entre los afectados. El más común es el sentimiento de culpa, según la opinión de 5 de los 7 expertos en salud mental consultados, seguido del trastorno de ansiedad (3 de 7) y depresión (3 de 7).
- ▶ De todos los expertos consultados, 3 de 7 han percibido un incremento de pacientes incapaces de gestionar el duelo. 2 de 7 consideran que ya no acuden a consulta por esta circunstancia y el resto no ha aportado datos al respecto.

- ▶ De los testimonios directos con los que contamos, se puede percibir a partir del análisis cualitativo, que todavía guardan sensación de incredulidad por la pérdida de su familiar. Los restantes son testimonios facilitados por los expertos consultados por lo que no se puede establecer una valoración objetiva ya que se desconoce cómo se encuentran actualmente.
- ▶ La totalidad de las fuentes directas consultadas parecen haber superado la fase de duelo, aunque todavía sienten la necesidad de despedirse de su familiar fallecido. No obstante no es posible concluir nada, ya que solo tres acudieron a terapia.
- ▶ La mayoría de expertos consultados coinciden en que los rituales simbólicos de despedida contribuyeron a una mejor gestión del duelo, y ponen de manifiesto la importancia de los rituales funerarios como un paso necesario para la superación de la muerte.
- ▶ Los expertos consideran que no se puede predecir el tiempo exacto de mejora de estos pacientes, ya que el duelo es un proceso que depende de la defensa psicológica con la que cuentan y de su capacidad para superar las circunstancias del fallecimiento.

Fuentes

El informe ha sido elaborado por el área de comunicación del Grupo ASV Servicios Funerarios, consultando las siguientes fuentes:

- ▶ **Ruíz, Alberto et al (2020)**. El duelo de los familiares de fallecidos por la Covid-19: Una aproximación desde el Trabajo social. Universidad de Zaragoza.
- ▶ **Vela Miranda, María (2020)**. Impacto del Covid-19 en el duelo complicado- Trabajo de fin de grado de la Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Medicina. Grado de enfermería.
- ▶ **Mangué Pérez, Juan Javier (2022)**. Estudio descriptivo de un programa de soporte emocional para familiares de pacientes hospitalizados por Covid-19 en el Hospital Puerta de Hierro de Madrid.
- ▶ **Centre for Mental Health (2020)**. Park et al. Covid-19 and the nation's mental health Forecasting needs and risks in the UK: May 2020.

Datos aportados por el Hospital de Orihuela.

Entrevistas realizadas a varios profesionales de la salud mental.

- ▶ **Lola Collado Tarazona**, psicóloga de la Fundación Salud y Persona.
- ▶ **Victoria Meléndez López**, psicóloga especializada en duelo en Grupo ASV Servicios Funerarios.
- ▶ **Nuria Javaloyes Bernacer**, psicóloga especializada en duelo y coordinadora de grupos de apoyo de Grupo ASV Servicios Funerarios.
- ▶ **Luisa Pedrero Gil**, psicooncóloga especializada en duelo de Grupo ASV Servicios Funerarios.
- ▶ **Alberto Moragriega**, psicólogo clínico.
- ▶ **Andrea Cerrejón Higuera**, psicóloga clínica.
- ▶ **Guillermo Foucé Fernández**, presidente de la Fundación Psicología Sin

Fronteras y psicólogo.

Entrevistas realizadas a principales actores en la pandemia

- ▶ **Olivia Reñón**, enfermera en UCI del Hospital de Orihuela.
- ▶ **José Tomás Marco Rico**, capellán en el Hospital de Alicante.

Entrevistas realizadas a personas directamente afectadas.

- ▶ A.P.
- ▶ F.P.S
- ▶ J.C.P
- ▶ V.O.A
- ▶ Alejandra Garrido
- ▶ Guillermo Fouce Fernández

GRUPO ASV
SERVICIOS FUNERARIOS

