

"El duelo no es una enfermedad, es un proceso íntimo, único e irrepetible"

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa acoge este jueves, 29 de septiembre la conferencia: 'Autogestión del duelo. Conoce las alternativas de apoyo a tu alcance. El duelo en las personas mayores'. con entrada libre hasta completar aforo y que tendrá lugar a partir de las 18,00 horas

"El duelo no es una enfermedad. Por lo tanto, no hay una única manera de vivirlo o de sanarlo. Debemos pedir ayuda cuando la sensación de desesperanza nos supera, cuando el sentimiento de enfado y culpa obsesiona, o cuando no se siente motivación por nada y se llegan a tener ideas de muerte o deseos intensos de reunión con el ser querido", explica Maite Urzain, asesora experta en duelo IPIR.

La sede del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) en San Sebastián acogerá mañana, jueves 29 de septiembre a partir de las 18,00 horas, una nueva charla de su Espacio de Salud y Cuidados bajo el título: Autogestión del duelo. Conoce las alternativas de apoyo a tu alcance. El duelo en las personas mayores. Con entrada libre hasta completar aforo, la charla será impartida por Izaskun Andonegi, enfermera paliativa y asesora experta en duelo IPIR, fundadora de la asociación Bidegin de apoyo al duelo de Gipuzkoa; y Maite Urzain, enfermera geriátrica (Mizpirualde), asesora experta en duelo IPIR y voluntaria de Bidegin.

Aunque la mayoría de las personas que sufren un duelo se recuperan y consiguen rehacer sus vidas, para algunas el duelo se puede complicar. En palabras de Izaskun Andonegi: "el duelo se complica cuando las personas que lo sufren carecen de apoyos donde expresar el dolor que viven. Esto puede acabar haciendo que la persona no se sobreponga al dolor y tener consecuencias mentales y físicas que afectan a la salud y relaciones personales".

Según datos del INE, se calcula que cada vez que una persona fallece, un mínimo de cinco personas entran en duelo. "De ellas entre el 10 y el 20% tienen riesgo de complicación", señala Izaskun Andonegi. Extrapolado este dato a la población de Gipuzkoa, cifrada en 709.363 habitantes, esto supone que anualmente 31.920 personas entran en duelo, de las cuales 4.788, un 15%, tienen riesgo de "sufrir un duelo complicado" en Gipuzkoa. Sin olvidar las personas que no se han recuperado el año anterior, matiza Izaskun Andonegi.

Maite Urzain, enfermera geriátrica (Mizpirualde) y voluntaria de Bidegin apunta que, "en nuestro modelo, el Integrativo-Relacional, no hablamos de un duelo 'sano', porque el duelo no es una enfermedad". Urzain recuerda que el proceso de duelo, es un proceso íntimo, único e irrepetible, en el que "cada una de las personas vamos a desarrollar modos de afrontamiento diferentes con una funcionalidad y una significación diferentes. Todas ellas necesarias y válidas en nuestra manera individual de vivir nuestro duelo".

La enfermera subraya que cuando vivimos un proceso de duelo debemos cuidarnos y prestar atención a aquello que vivimos. "Debemos pedir ayuda en duelo cuando la sensación de desesperanza te supera, cuando el sentimiento de enfado y culpa, que es un sentimiento en principio normal, te obsesiona y no puedes dejar de darle vueltas en tu cabeza, o cuando no sientes motivación por nada y llegas a tener ideas de muerte o deseos intensos de reunión con el ser querido. También debemos pedir ayuda cuando cualquier cosa te irrita, saltas casi sin que te hablen y con muchas personas diferentes o cuando, a pesar de que haya pasado el tiempo, continúas pensando que todo lo sucedido es irreal", explica Maite Urzain.

Urzain, señala que, aproximadamente a los tres meses, la red social de apoyo en duelo cae. "Este tiempo es insuficiente para el doliente y es entonces cuando sienten que viven su duelo en soledad. Cuando comienzan a sentir que lo que piensan y sienten puede ser socialmente inadecuado, escuchando frases como 'ya deberías estar mejor, 'llorar no te va a servir de nada, debes seguir adelante' o 've al médico a que te de algo'...".

Es en ese momento, apuntan Izaskun Andonegi y Maite Urzain, cuando las consultas de apoyo al duelo y los grupos de ayuda mutua se hacen más necesarios. "Cuando el doliente siente que hay un abismo entre la sociedad y su realidad vivencial, al dolor del propio duelo se añade el trauma acumulativo de no ser entendido en tu entorno, añadiendo así mas sufrimiento", apunta Urzain.

Respecto al duelo en las personas mayores, Maite Urzain subraya que, al igual que sucede con los niños o personas con enfermedad mental, el duelo "es muchas veces desautorizado". Para finalizar, rescata una cita de la psicóloga Magdalena Pérez Trenado: "cuando las percepciones erróneas por causa de la edad se combinan con aquellas que rodean al duelo en general, el duelo en edad avanzada puede parecer y resultar una experiencia devastadora".

Datos de contacto:

Gabinete de Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>