

Aflicción, Luto; Congoja; Duelo

Temas en MedlinePlus

Pérdida de un ser querido

Crónico(a) , Depresión mayor

Es una reacción a una pérdida grande y con mayor frecuencia es una emoción dolorosa e infeliz.

Causas, incidencia y factores de riesgo

La aflicción se puede desencadenar por la muerte de un ser querido. Las personas también pueden experimentar aflicción si tienen una enfermedad incurable o una enfermedad crónica que afecte su calidad de vida. Asimismo, la terminación de una relación significativa a menudo también puede ocasionar un proceso de aflicción.

Todas las personas experimentan la aflicción a su manera; sin embargo, hay etapas comunes para el proceso del duelo. Éste comienza con el reconocimiento de la pérdida y continúa hasta que la persona finalmente la acepta. Las respuestas de las personas a la aflicción serán diferentes, dependiendo de las circunstancias de la muerte.

Por ejemplo, si la persona que murió sufría una enfermedad crónica, se puede haber esperado que se presentara la muerte y la terminación del sufrimiento de la persona podría incluso haber llegado como un alivio. Pero si la muerte fue accidental o violenta, llegar a un estado de aceptación podría tomar más tiempo.

Síntomas

Puede haber cinco etapas de la aflicción. Estas reacciones podrían no presentarse en un orden específico y pueden, a veces, ocurrir juntas. Además, no todas las personas experimentan todas estas emociones:

- Negación, aturdimiento, incredulidad
- Ira, culpar a otros
- Hacer promesas (por ejemplo, "si me curo de este cáncer, nunca volveré a fumar")
- Estado de ánimo depresivo, tristeza y llanto
- Aceptación, estar de acuerdo

Las personas que sufren aflicción pueden tener episodios de llanto, dificultad para dormir y falta de productividad en el trabajo.

Signos y exámenes

El médico llevará a cabo un examen físico y hará preguntas acerca de los síntomas, incluyendo el sueño y el apetito. Los síntomas que duran algún tiempo pueden llevar a depresión clínica.

Tratamiento

La familia y los amigos pueden ofrecer apoyo emocional durante un proceso de aflicción. Algunas veces, los factores externos pueden afectar el proceso de aflicción normal y las personas podrían necesitar ayuda de:

- Religiosos
- Especialistas en salud mental
- [Grupos de autoayuda](#)
- Trabajadores sociales

La fase aguda de la aflicción generalmente dura hasta 2 meses, pero algunos síntomas más leves pueden durar un año o más. La asesoría psicológica le puede ayudar a una persona que sea incapaz de enfrentar la pérdida (reacción de aflicción por ausencia) o que sufra de depresión con aflicción.

Grupos de apoyo

El [estrés](#) causado por la aflicción se puede mitigar uniéndose un [grupo de apoyo](#), donde los miembros comparten experiencias y problemas en común.

Ver también:

- [Grupo de apoyo para la pérdida de un hijo](#)
- [Grupo de apoyo para la pérdida del cónyuge](#)

Expectativas (pronóstico)

Se puede requerir un año o más para superar los sentimientos fuertes de aflicción y aceptar la pérdida.

Complicaciones

La aflicción y la pérdida pueden afectar la salud general y pueden llevar a depresión o al consumo excesivo de alcohol o drogas. La aflicción que dura más de dos meses y es tan grave que interfiere con la vida diaria puede ser un signo de una enfermedad más seria, como la [depresión grave](#). Los medicamentos pueden ayudar.

Situaciones que requieren asistencia médica

Consulte con el médico si:

- Es incapaz de manejar la aflicción
- Está consumiendo cantidades excesivas de drogas o alcohol
- Se deprime mucho
- Presenta una depresión prolongada que interfiere con su vida diaria

Prevención

La aflicción no se debe prevenir dado que es una respuesta saludable a una pérdida. En lugar de esto, se debe respetar. Aquellas personas que estén afligidas deben tener apoyo que las ayude a lo largo del proceso.

Referencias

Powell AD. Grief, bereavement, and adjustment disorders. In: Stern TA, Rosenbaum JF, Fava M, Biederman J, Rauch SL, eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*. 1st ed. Philadelphia, Pa: Mosby Elsevier; 2008:chap 38.

Kutner JS, Kilbourn KM. Bereavement: Addressing challenges faced by advanced cancer patients, their caregivers, and their physicians. *Prim Care*. 2009;36:825-844.

* <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001530.htm>