

RECOMENDACIONES Y GUÍAS DE ACOMPAÑAMIENTO **FRENTE A DUELOS POR COVID-19**

MATERIAL PREPARADO POR LA MESA
SOCIAL: **SALUD MENTAL Y BIENESTAR
PSICOSOCIAL**

*Un aporte de
las universidades del país
frente a la pandemia
por Covid-19*

15 DE MAYO 2020

MATERIAL PREPARADO POR LA MESA SOCIAL: **SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOSOCIAL**

COORDINADORA

María Pía Santelices | MIDAP-CUIDA, Escuela de Psicología UC.

EQUIPO CENTRAL

Vania Martínez | UCH-MIDAP-Imhay, Facultad de Medicina, U. de Chile.

Paula Repetto | CIGIDEN, Escuela de Psicología UC.

Mariane Krause | MIDAP, Escuela de Psicología UC.

Manuel Ortiz | MIDAP, Escuela de Psicología, U. de la Frontera.

Alejandra Caqueo | CJE, Escuela de Psicología, U. de Tarapacá.

AUTORES DE LAS RECOMENDACIONES

Cristián Borgoño | Centro de Bioética-Facultad de Teología.

Alejandra Caqueo | CJE, Escuela de Psicología, U. de Tarapacá.

Alejandra Carrasco | Centro de Bioética-Facultad de Filosofía.

Paola Carrasco | Enfermera matrona UC.

Alejandra Chandía | Red de salud UC-Christus.

Rina González | Escuela Enfermería UC.

María Eugenia López | Hospital Clínico UC-Christus.

Samuel Fernández | CUIDA-Facultad de Teología.

Marcela Ferrés | Facultad de Medicina UC.

Rodrigo López | Centro de Bioética UC, Facultad de Medicina UC.

Josefina Martínez | CUIDA.

Patricia Olivares | Centro de Bioética UC, Facultad de Medicina UC.

Paulina Ramos Vergara | Centro de Bioética UC, Facultad de Medicina UC.

Amaia Rosas | Hospital Clínico UC-Christus.

María Pía Santelices | MIDAP-CUIDA, Escuela de Psicología UC.

Paula Vega | Escuela Enfermería UC.

El presente documento está compuesto por dos secciones.

La primera considera propuestas destinadas al Ministerio de Salud y autoridades de centros asistenciales, para el acompañamiento al paciente crítico y a su familia, en la despedida.

La segunda presenta tres guías de apoyo a los procesos de duelo y están destinadas para la difusión directa en la comunidad.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	PROPUESTAS PARA EL MINISTERIO DE SALUD Y AUTORIDADES DE CENTROS SANITARIOS	7
	Propuestas con relación al derecho y deber de acompañamiento familiar y espiritual a pacientes críticos al final de su vida en tiempos de pandemia y a sus familiares en el duelo	
	AUTORES Paulina Ramos Vergara, Alejandra Carrasco, Patricia Olivares, Cristián Borgoño, Rodrigo López, Marcela Ferrés y Samuel Fernández	8
3.	GUÍAS DE APOYO A LOS PROCESOS DE DUELO PARA DIFUNDIR EN LA COMUNIDAD	14
3.1.	Guía de acompañamiento para el duelo familiar por Covid-19	
	AUTORA Alejandra Chandía	15
3.2.	Guía de acompañamiento a niñas, niños y adolescentes frente a duelos por Covid-19	
	AUTORAS Alejandra Caqueo, Josefina Martínez y M. Pía Santelices	22
3.3.	Guía de acompañamiento a los equipos de salud frente a fallecimientos por Covid-19	
	AUTORAS Paula Vega, Amaia Rosas, María Eugenia López, Paola Carrasco y Rina González	26

1 ■ INTRODUCCIÓN

“Una buena muerte es aquella libre de sufrimiento innecesario para pacientes, familiares y cuidadores; aquella que sucede en concordancia con los deseos y de manera razonablemente consistente con los estándares clínicos, culturales y éticos...”.

Field MJ, Cassel CK, Institute of Medicine National Academy Press 1997

La pandemia producida por el virus denominado Covid-19 constituye la emergencia sanitaria mundial más importante del último siglo.

El virus se propaga principalmente de persona a persona. De allí que para limitar su contagio sea necesario el distanciamiento social e incluso el confinamiento. Con ello ha cambiado en pocos meses y de forma radical la manera de vivir, trabajar, celebrar y también de acompañar a los pacientes críticos y de despedir a los difuntos.

En los centros de salud y en las residencias de larga estadía de los adultos mayores se ha restringido el acompañamiento de familiares como medida de protección a los pacientes y al personal sanitario. Si bien es una medida recomendada por la OMS, es necesario considerar que la enfermedad y muerte sin la presencia de la familia es una experiencia dolorosa no solo para ésta sino también para el equipo sanitario. El acompañamiento en la última enfermedad y en la muerte de los seres queridos, como también en la despedida y la celebración de ritos, son propios de nuestra condición de seres humanos y a su vez necesarios para una experiencia del duelo sanadora.

Si las experiencias de dolor y sufrimiento no se realizan en forma adecuada y oportuna pueden tener un carácter traumático y generar efectos negativos a mediano y largo plazo en la familia y también en la comunidad.

Este texto reúne diferentes sugerencias y recomendaciones con relación al acompañamiento de los pacientes críticos y al manejo del cuerpo de personas fallecidas en el contexto de Covid-19. Se plantea la necesidad de que, bajo estrictas medidas de seguridad y protección, todo paciente pueda contar con la compañía de sus familiares y con la asistencia espiritual de acuerdo a sus creencias, en particular en los momentos de la agonía y la muerte. Junto a lo anterior se hace ver la necesidad de humanizar las salas de aislamiento.

También se plantean recomendaciones para el cuidado de los equipos sanitarios, considerando que, al hacerse cargo del cuidado físico del paciente y afrontar el dolor y angustia de la familia, están sometidos a un trabajo gigantesco, de gran intensidad, y a la posibilidad de ser contagiados y afectar a sus propios seres queridos.

Asociado a las propuestas de la primera sección, se presentan tres guías de apoyo orientadas al duelo de la familia, el proceso de duelo experimentado por la población infanto-juvenil y al duelo que sufren los equipos sanitarios.

Se definen estrategias para afrontar el proceso de duelo de un familiar; la atención a las manifestaciones del dolor, el autocuidado, la mantención de los ritos funerarios y sociales, el apoyo de terceros y de profesionales de la salud; la debida atención a la expresión de los sentimientos, positivos y negativos, en un entorno seguro, para retomar la vida cotidiana de forma gradual.

Debido a variables evolutivas, el proceso de duelo que los niños, niñas y adolescentes experimentan frente al fallecimiento de un ser querido tiene distingos respecto del duelo de los adultos. En esta guía se busca caracterizar las reacciones de la población infanto-juvenil frente a la muerte y brindar orientaciones para apoyar la elaboración de un duelo normativo. Considerando el contexto particular de la actual emergencia sanitaria, se entregan sugerencias respecto de cómo comunicar la noticia de una muerte, cómo contener las emociones que niños, niñas y jóvenes pueden experimentar, cómo brindarles un sentido de seguridad y cómo hacerlos partícipes de los rituales asociados a la muerte ocurrida.

Por último, se presenta una guía elaborada especialmente para apoyar al personal sanitario que, por la gravedad de la pandemia, se encuentra dentro de los sectores más golpeados emocional y espiritualmente, lo que, sumado al permanente riesgo a la salud física, requiere la mayor atención de la autoridad sanitaria y de la sociedad en su conjunto.

Con esta guía se busca apoyar el trabajo de esos equipos en el marco de la prevención del agotamiento profundo (*burnout*). Entre las propuestas se consideran estrategias de intervenciones formales y periódicas para abordar la temática de la muerte y el confrontamiento con la pérdida del paciente; la elaboración de rituales de cierre; el apoyo de equipos de salud mental y las capacitaciones que se deben entregar para el desarrollo de habilidades de afrontamiento de duelo, además de la atención al autocuidado al interior de los equipos.

2. PROPUESTAS PARA EL MINISTERIO DE SALUD Y AUTORIDADES DE CENTROS SANITARIOS

PROPUESTAS CON RELACIÓN AL DERECHO Y DEBER DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR Y ESPIRITUAL A PACIENTES CRÍTICOS AL FINAL DE SU VIDA EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y A SUS FAMILIARES EN EL DUELO

Paulina Ramos Vergara, Alejandra Carrasco, Patricia Olivares, Cristián Borgoño,
Rodrigo López, Marcela Ferrés y Samuel Fernández

RESUMEN

Se proponen medidas de acompañamiento familiar y espiritual que, junto con las paliativas del dolor físico, psicológico y espiritual, dan cuenta que la asistencia a los pacientes es un acto de empatía, humanidad y respeto, especialmente en la agonía y muerte.

INTRODUCCIÓN

El virus responsable de la pandemia Covid-19, que se propaga principalmente de persona a persona (WHO, 2020a), ha cambiado la manera de vivir, de trabajar, las rutinas al interior del hogar, las costumbres y las formas de relacionarnos. Al respecto, es necesario recordar que la vida, la salud, la familia y los amigos son bienes humanos básicos, bienes que todas las personas buscamos para tener una buena vida, una vida feliz¹. Es evidente, entonces, que estos cambios en nuestros modos de relacionarnos, que implican el distanciamiento y el aislamiento social, afectan profundamente a las personas, a sus familias y también a la comunidad.

Para el enfrentamiento de esta pandemia mundial ha sido necesario adoptar entre otras medidas el confinamiento y el distanciamiento social. Todo debe realizarse a distancia, **incluso en los casos más dolorosos**, como la enfermedad y la muerte.

Los pacientes críticos sufren y se angustian al ser aislados de sus familias, con la agravante de que son atendidos por personal sanitario, el que, como “defensa del virus”, se cubre con mascarillas, antiparras, anteojos y otros elementos de protección personal, por lo que no es posible verles el rostro, lo que hace difícil establecer vínculos y con mayor razón transmitir afectos. Esas limitaciones también afectan a los tratantes.

Si bien la muerte es parte del ciclo de la vida, nadie está verdaderamente preparado. La muerte en un hospital, entre desconocidos, sin el cariño de la familia, es una experiencia desgarradora para el paciente, para su familia y también para el personal que los atiende. Para los seres queridos, no estar con su deudo les va a hacer más difícil realizar los cierres y ritos de despedida necesarios para una sana elaboración del duelo. La muerte es tan

¹ Gómez-Lobo, A. (2006). *Los bienes humanos. La ética de la ley natural*. Editorial Mediterráneo, Santiago de Chile. El autor también identifica como bienes humanos básicos el trabajo y el juego; la experiencia estética; el conocimiento teórico y práctico; y la armonía interior.

importante (no solo mi muerte, sino la de todos los que quiero, de mi familia y comunidad) que parece necesario pensar si la muerte en soledad es una medida proporcionada.

Las propuestas de acompañamiento al paciente crítico podrían eventualmente sobrecargar aún más al equipo de salud; sin embargo, se estiman necesarias y urgentes de aplicar. Es rehumanizar la vida, el dolor y la muerte.

De hecho, ya en Chile y otros países hay iniciativas que demuestran preocupación por el acompañamiento de pacientes en unidades de pacientes críticos; campañas para proveer de elementos de protección personal a familiares, campañas de cartas como “te escribo porque...” y también de las sociedades científicas, como las recientes Recomendaciones de la Sociedad Chilena de Medicina Intensiva (SOCHIMI) para los cuidados de fin de vida².

Este texto es una invitación a reflexionar sobre posibles formas de acompañamiento, despedida y duelos en el contexto de plena pandemia.

PRINCIPIOS Y RECOMENDACIONES

El principio fundamental que se busca salvaguardar en cada una de las siguientes propuestas y en el conjunto de ellas es la **centralidad de la persona** en la relación y la atención clínica. Este principio y fundamento del *ethos* de la medicina obliga consistentemente a:

- tratar a cada paciente acorde a su dignidad, en cuanto persona humana;
- ofrecer un cuidado de calidad, proporcionado a la condición de cada paciente, reconociendo las limitaciones que impone la escasez de recursos;
- cuidar al equipo de salud particularmente expuesto en esta situación, desarrollando una conciencia de responsabilidades³.

En concordancia con dicho principio se debe considerar que:

1. Todo paciente tiene derecho a cuidados adecuados según sus necesidades físicas, espirituales y psicológicas.

Ello implica el deber de los integrantes del equipo sanitario de tratar a cada paciente en su particularidad, como una persona única e irrepetible con valores propios y dificultades derivadas de la enfermedad, que se manifiestan de diferentes maneras. El paciente no es una enfermedad, sino una persona necesitada de cuidados integrales, sufriendo especialmente cuando se encuentra alejada temporalmente de su hogar y de sus seres queridos.

2. El acompañamiento espiritual y familiar constituyen derechos del paciente reconocidos en el ordenamiento jurídico nacional⁴, resultan imperiosos junto con el apoyo psicológico en la agonía y en la muerte. Dichos acompañamientos tanto para el paciente como para su familia cercana también corresponden en tiempos de pandemia. De allí que la limitación o restricción del derecho a dichos acompañamientos debe ser temporal, revisable y que no “sea de tal intensidad que acabe, de facto, por convertirse en una absoluta privación”⁵, como en los hechos está dándose.

2 https://www.medicina-intensiva.cl/site/covid/guias/Resumen_Ejecutivo_Recomendaciones_FDV.pdf

3 Valera L. y otros (2020). Orientaciones éticas para la toma de decisiones médicas en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Chile, Rev. Méd. Chile, vol. 149, no. 2.

4 Párrafo 4° Ley N° 20.584, que regula los derechos y deberes que tienen las personas en relación con acciones vinculadas a su atención en salud.

5 Declaración del Comité de Bioética de España sobre el derecho y deber de facilitar el acompañamiento y la asistencia espiritual a los pacientes con COVID al final de sus vidas y en situaciones de especial vulnerabilidad, Madrid a 15 de abril del 2020. http://www.comitedebioetica.es/documentacion/#doc_declaracion_acomp_covid19

3. Responsabilidad y proporcionalidad de las restricciones impuestas a las visitas a los pacientes⁶. Hay que considerar que, por motivos de seguridad para el equipo médico, para los familiares o cercanos del paciente y para la comunidad nacional, ha sido necesario restringir las visitas y el acompañamiento. Sin embargo, ante tal necesidad, se recomienda tomar únicamente las medidas que sean absolutamente imprescindibles para la prevención y buen funcionamiento de la atención médica durante la pandemia.

La proporcionalidad de una medida dirá siempre relación con el objetivo para el cual esta se adopta, en el entendido que la restricción implica siempre quitar algo que es debido o propio y que las circunstancias de emergencia justifican. En tal caso pueden tenerse en cuenta diferentes medidas que mitiguen los efectos no deseados de las restricciones.

También es importante considerar que las normas generales deben ser aplicadas con prudencia. Dichas regulaciones obligan al juicio particular, al caso a caso, para tal paciente y sus familiares, con tal historia y estas circunstancias.

4. Responsabilidad por la salud pública que obliga a todos, al interior del hospital, especialmente al personal de salud. El restringir visitas no es una cuestión arbitraria; responde a un riesgo real. Parte de esta responsabilidad implica que las personas que hagan acompañamiento acaten las normas de los servicios y utilicen bien los elementos de protección personal.

SUGERENCIAS

- Informar por el equipo de salud -UPC- a la familia del paciente de su pronóstico y evolución en términos claros, con un modo empático y en un espacio que garantice privacidad.
- Respetar las preferencias y valores del paciente y de su familia.
- Incentivar a la familia a que le envíe cartas y/o correos electrónicos a su ser querido hospitalizado.
- Promover acompañamiento, presencial, y en su caso, virtual, de pastores, capellanes, religiosos, a los pacientes y sus familias en los centros sanitarios. No se puede dejar una tarea de esta envergadura, únicamente, en manos de la pastoral hospitalaria.
- Considerar equipos interdisciplinarios que atiendan las necesidades del paciente y de sus familias.
- Organizar voluntarios que acompañen a los pacientes con las debidas medidas de seguridad, como un canal de comunicación con la familia.
- Evaluar en forma permanente las medidas restrictivas de acompañamiento familiar impuestas a fin de ponderar el riesgo con el eventual beneficio que conllevan.
- Proveer a los pacientes comunicación por diferentes medios tecnológicos con sus familias.

5. Espacios más humanizados

Los hospitales, públicos y privados, son entendidos como centros de atención de salud. También son espacios privilegiados en el que cada persona comprueba, con especial nitidez, su contingencia, finitud y sentido de la vida. La humanización de los centros sanitarios es una cuestión que trasciende los cuidados en términos de resultados de salud solamente.

⁶ Thompson, A. Pandemic influenza preparedness: an ethical framework to guide decision-making. Alison K Thompson, Karen Faith, Jennifer L Gibson & Ross EG Upshur. En BMC Medical Ethics <https://bmcmedethics.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6939-7-12>

Un centro de salud forma también una comunidad humana, la cual se caracteriza por la interacción e interdependencia de sus miembros en las distintas labores y satisfacción de necesidades que se intercambian en su interior. La humanización de un espacio pasa por reconocer la natural y prioritaria necesidad de comunicación con las otras personas. En tiempos de emergencia no debe olvidarse la gran influencia que tiene la soledad y el aislamiento social en la dificultad de recuperación de la salud⁷. Las hospitalizaciones producen angustia, agudizada por la soledad. La mejoría del paciente requiere de su bienestar físico, espiritual y social. Además, también los profesionales de salud encontrarán mayor satisfacción en su trabajo si estos principios son observados, en la medida de lo posible. Para ello, se propone:

SUGERENCIAS

- Disminuir la impersonalización por los implementos de protección del personal sanitario y de los capellanes y voluntarios al poner una foto suya sonriente en la pechera.
- Transformar las salas de aislamiento con ornamentos y decoración que incluyan diferentes colores y cercanía.
- Instalar artefactos como cuadros con movimientos de agua para que las personas se relajen.
- Promover en lo posible la disminución del ruido ambiental del equipamiento con música.
- Fomentar la creación de programas en medios de comunicación social idóneos para acompañar a los pacientes y al personal de la salud.
- Propiciar el diálogo y los rituales entre los profesionales de la salud. Cuando un paciente va a fallecer, se necesita que todos los que lo atienden estén enterados y comprendan que quien muere es un padre o madre, un hijo o un hermano.

6. El derecho a una muerte digna para los pacientes que mueran por infección Covid-19 y por cualquier otra causa en los centros sanitarios y en las residencias de adultos mayores.

La dignidad es inalienable a la persona humana, no depende de que otro la reconozca para que exista. Sin embargo, la materialización del respeto a esa dignidad requiere el reconocimiento de los vínculos fundamentales que nos constituyen como integrantes de una comunidad. Es relevante que, incluso en el momento de la muerte, el paciente pueda verse reflejado en el rostro del otro⁸, en este caso, del que lo asiste con atención en su proceso.

El proceso de fin de vida conlleva hacerse cargo de aspectos físicos, psicológicos, espirituales, sociales y familiares. La atención al proceso fisiopatológico de la enfermedad no es lo único que implica el vínculo personal de salud-paciente; más bien, es la comprensión del fenómeno vital que significa esa enfermedad para el paciente lo que establece la confianza entre el equipo tratante y el enfermo.

Velar por la muerte digna significa también buscar medidas para que el paciente pueda recibir cuidados paliativos, apoyo espiritual y compañía de sus seres queridos. Estas medidas paliativas del dolor físico, psicológico y espiritual dan cuenta que la asistencia al enfermo es más que una intervención en un mecanismo biológico, sino que lo convierte en un acto de empatía y respeto por la angustia ante la muerte que todos experimentaremos algún día. Es un imperativo ético buscar los mecanismos necesarios que permitan al enfermo despedirse de su familia o amigos.

7 Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K, Turner V, Turnbull S, Valtorta N, Caan W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness, *Public Health*, Nov;152:157-171.

8 Lévinas, E. (1977). Totalidad e Infinito: ensayo sobre la exterioridad. Salamanca.

SUGERENCIAS

- Proporcionar, en la medida de lo posible, a los familiares más cercanos indumentaria segura y espacios privados para que puedan acompañar al paciente en los momentos finales de su vida.
- Sugerir a los familiares que no pueden participar en la despedida presencial; que se despidan con apoyo de medios electrónicos.
- Velar porque nadie muera solo, de tal forma que, si no hay parientes acompañando al paciente, sea un integrante del equipo tratante quien lo contenga como si fuera su padre, hermano o amigo.
- Respetar la decisión de los familiares de ver el cuerpo del paciente fallecido si así lo solicitan, fuera de la sala de aislamiento o del área de urgencias.
- Tratar con respeto el cuerpo del paciente fallecido. Los principios de precaución y respeto a la dignidad humana se deben cumplir también en el manejo del cuerpo del paciente fallecido.
- Tratar con respeto, en forma empática, a su familia, tanto al informar del fallecimiento como en el manejo del paciente.
- Considerar figuras o misiones, como el facilitador de duelos, que acompaña al paciente y familia.
- Cumplir las normas de bioseguridad y el uso del equipo de protección personal (EPP) de manera correcta, por el personal que interviene en el manejo, traslado y disposición final del paciente fallecido.

7. Funeral y ritos de despedida del paciente muerto

La dimensión social de las despedidas se ha visto restringida para evitar males mayores, haciendo más difícil el período del duelo, entendido éste como “el tiempo en el que vamos resituando emocionalmente en nuestra vida la vida de aquel ser querido que se ha ido y nuestra propia vida sin él”⁹. Por otra parte, perder a alguien querido es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, palabras de cariño y, en su caso, oraciones.

De allí que los rituales de despedida son actos simbólicos que ayudan a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales. La despedida no es un acto puntual. Es importante para la familia en cuanto ayuda a elaborar un duelo sano. La despedida en comunidad constituye también un acto de respeto hacia familiares y un reconocimiento a la dignidad humana de aquél que ha fallecido. Este tiempo de pandemia es propicio para reflexionar sobre nuevas maneras de poder realizar los ritos de cierres y despedidas.

9 Prado, F. (2020). Cuando perdemos a un ser querido. Vivir y acompañar el duelo. Publicaciones Claretianas en <http://www.publicacionesclaretianas.com/sites/default/files/Cuando%20perdemos%20a%20un%20ser%20querido.pdf>

SUGERENCIAS

- Ante las restricciones vigentes para realizar velatorios en los espacios cerrados, se podría considerar realizar las ceremonias en espacios al aire libre.
- Proteger a través del aislamiento a las personas mayores no implica aislarlos aún más emocionalmente; requieren participar, aún en la distancia, del funeral de sus seres queridos. Para ello se sugiere transmitir la ceremonia en tiempo real, a través de los medios tecnológicos disponibles.
- Que, superadas las obligadas limitaciones sanitarias, se pueda celebrar un funeral que selle el momento del adiós de una manera más comunitaria y solemne.
- Se puede acompañar a los deudos con mensajes de apoyo sinceros y cariñosos, ofreciendo **espacios de escucha y transmitiendo sentimientos de esperanza**. “Llevar durante un tiempo en su bolsillo una foto de la persona fallecida, o usar un objeto suyo, puede ser una buena opción”¹⁰.
- Las manifestaciones de amor estarán presentes en muchos momentos donde la familia recuerda al ser querido, como, por ejemplo, ceremonia al año de la partida.

REFLEXIONES FINALES

El distanciamiento social es una restricción imprescindible para limitar el contagio letal en algunos casos del virus Covid-19; no representa una conducta que por sí misma contribuya al bienestar de la persona. Si bien en la actualidad constituye una medida necesaria, debe estar en constante evaluación por las autoridades pertinentes, ya que implica también importantes perjuicios. Tanto el distanciamiento como el confinamiento pueden plantearse con otros fines que no sean la salud de las personas que viven en comunidad. Es más, se debe acatar su cumplimiento sin discusión, y se estima reprochable las conductas que no los respeten, pues con ello, en este momento, ponen en riesgo la salud y vida de terceros, en particular de los más vulnerables. Sin embargo, no hay que olvidar que dichas medidas dificultan la obtención de bienes humanos básicos (la vida familiar, la amistad, todas las actividades que se realizan con otros) y, por tanto, la promoción del bien común. Estas dos medidas implican aceptar las restricciones a ciertos bienes como situación transitoria para preservar la vida. Por ello resulta fundamental que, tanto en el ámbito nacional como al interior de cada centro de salud (y de cada organización, sea cual sea), se reevalúe permanentemente el grado de distanciamiento/aislamiento que se exige.

¹⁰ Prado, ídem.

3. GUÍAS DE APOYO A LOS PROCESOS DE DUELO PARA DIFUNDIR EN LA COMUNIDAD

3.1. GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL DUELO FAMILIAR POR COVID-19

Alejandra Chandía

“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”.

Thomas Attig.

RESUMEN

Esta guía busca acompañar y facilitar el proceso de recuperación personal luego de un duelo en contexto familiar. Contiene información sobre el duelo y sus manifestaciones y algunas recomendaciones sobre cómo afrontar el proceso de duelo, la importancia del autocuidado y cuándo buscar ayuda profesional. Ante las dificultades para realizar los ritos funerarios tradicionales por la pandemia por Covid-19, se ofrecen algunas ideas de ritos simbólicos que ayuden a despedir a los seres queridos, así como información de utilidad sobre cómo acompañar a personas en duelo.

INTRODUCCIÓN

Desde que se decretó la pandemia por coronavirus, el mundo tal como lo conocíamos cambió. Puede que lo veamos igual, pero la forma de vivir en él ya no es la misma. Esto ha tenido un impacto importante en cada uno de nosotros. Hemos debido cambiar nuestros hábitos, nuestras rutinas e incluso la forma que teníamos de relacionarnos con los demás.

En este contexto, algunos de los aspectos de nuestra vida que se han visto profundamente afectados son el acompañamiento de nuestros seres queridos en el proceso de fin de vida y los ritos de despedida. Hoy, ambos se encuentran normados y fiscalizados por la autoridad sanitaria. La imposibilidad de cuidar y acompañar a nuestro ser querido en sus últimos momentos de vida, la alteración de los ritos funerarios, la dificultad para acceder al apoyo presencial, tan significativo, de las redes de apoyo habituales debido al distanciamiento social, pueden dificultar un proceso de duelo normal favoreciendo un duelo complicado. Si a esto sumamos las dificultades para acceder a la ayuda especializada, las consecuencias en nuestra salud física y mental pueden ser numerosas y significativas.

Por este motivo, hemos elaborado esta guía que esperamos pueda acompañar y ayudar a sobrellevar este momento tan triste y doloroso. Aquí encontrarán información y recomendaciones que permitan apoyar y favorecer el proceso de recuperación personal ante el fallecimiento de un ser querido, así como algunos consejos sobre cómo acompañar a personas que se encuentren atravesando un proceso de duelo.

¿QUÉ ES EL DUELO?

La palabra “duelo” proviene del término en latín *dolus*, que significa dolor, y se refiere a la reacción psicológica normal que ocurre ante la muerte de un ser querido o una pérdida significativa.

El duelo es un fenómeno natural y universal, es decir, que nos ocurre a todos. El proceso psicológico que implica suele producir un gran dolor, desconcierto y sufrimiento, lo que nos afecta a nivel físico, emocional, intelectual, conductual, espiritual y en las relaciones que establecemos con los demás. Si bien su vivencia emocional es dolorosa, es la que nos permitirá adaptarnos a la pérdida y a la nueva situación de vida.

La duración del duelo, aunque es variable, suele ser entre 1 y 3 años, siendo los 2 primeros años los más difíciles. El poder recordar y hablar de la persona querida sin dolor, y la capacidad para establecer nuevas relaciones y aceptar los desafíos de la vida son algunas de las características que indican que la persona ha conseguido adaptarse a la pérdida y que el proceso de duelo ha finalizado.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL DUELO?

Existen distintas formas de entender la muerte y de reaccionar ante ella. Estas pueden variar según la edad, las experiencias previas, el grado de madurez, la cultura, la forma en que la persona falleció o el tipo de relación con la persona fallecida, entre otras características. Esto significa que cada proceso de duelo es una experiencia individual, única e irrepetible.

Por esta razón, no hay una forma adecuada de vivirlo, aunque suelen haber manifestaciones frecuentes que varían según la edad.

En el caso de los niños y adolescentes más pequeños, suele haber un predominio de malestar físico y problemas conductuales, mientras que en los mayores predomina el malestar emocional y psicológico.

En los adultos, la primera respuesta suele ser el “shock”, que puede ir acompañado de reacciones intensas de llanto, ansiedad o de no creer lo que está pasando. Esto es más intenso en aquellos fallecimientos accidentales o traumáticos, como es la muerte por Covid-19.

Algunas de las respuestas normales más frecuentes en adultos son:

RESPUESTAS FÍSICAS	RESPUESTAS EMOCIONALES
- Sensación de vacío en el estómago	- Tristeza, ira, frustración
- Opresión en el pecho y la garganta	- Culpa y remordimiento
- Mucha sensibilidad al ruido	- Ansiedad
- Debilidad muscular y cansancio	- Sensación de soledad, abandono
- Falta de aire o aliento	- Indiferencia o apatía
- Sequedad de boca	- Desamparo, añoranza
- Trastornos del apetito	- Alivio y sensación de libertad

RESPUESTAS MENTALES	RESPUESTAS CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none">- Incredulidad y/o confusión- Preocupación constante y persistente- Alucinaciones visuales o auditivas- Dificultades de atención, memoria y concentración	<ul style="list-style-type: none">- Trastornos del sueño y la alimentación- Retraimiento o aislamiento- Soñar con la persona fallecida- Suspirar, llorar- Hiperactividad y agitación

¿CÓMO AFRONTAR EL DUELO?

La muerte de un ser querido y el proceso de duelo que conlleva suponen un desequilibrio importante en la vida y requiere un tiempo para su recuperación. El buen desarrollo del proceso es el que permite adaptarse a la vida sin la persona querida y poder recordarlo de forma serena. Para ello, resulta fundamental poder expresar los sentimientos, positivos y negativos, en un entorno seguro; poder hablar de la muerte de forma tranquila; y retomar la vida de forma gradual.

El afrontamiento del duelo es un proceso activo, es decir, que debemos “hacer cosas” para aliviar el malestar físico y emocional que nos produce la ausencia física de nuestro ser querido. Tomar conciencia sobre nuestras emociones y necesidades permitirá dar respuesta a la pregunta “¿Qué podría ayudarme a sentirme mejor en esta situación?”.

Otras estrategias que pueden ayudar a facilitar el proceso son las que se presentan a continuación:

- Comprender y no juzgarte, dado que son las circunstancias de la pandemia las que no te permitieron compartir los últimos momentos con tu familiar que estaba en aislamiento. Tú hiciste lo humanamente posible por él o ella.
- Entender que los pensamientos, sentimientos y conductas que se experimentan son normales.
- Permitirse la expresión de tristeza y otras emociones difíciles que surgen como respuesta natural a la situación vivida.
- También permitirse las emociones positivas, su presencia no implica falta de amor.
- Ante la aparición de pensamientos sobre temas pendientes, puede ayudar realizar actividades simbólicas, como escribir una carta en la que se expresen esos temas.
- Al revisar lo ocurrido y las decisiones tomadas, es importante mirar también los aspectos positivos y considerar las circunstancias.
- Mantener el contacto y las relaciones sociales con los seres queridos facilita recibir apoyo y cariño de las personas importantes.
- Continuar con actividades que ayuden a sentirse bien.
- Identificar objetos de vínculo con el ser amado fallecido, que le permita sentirse vinculado a su recuerdo y significado para su propia vida.

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

La alteración de nuestra cotidianeidad producto de la pandemia y la adaptación constante a la misma puede resultarnos abrumador. Si a esto sumamos que, en muchas ocasiones, el proceso de duelo puede ser agotador, es fácil caer en el propio abandono. Tomar conciencia de la importancia de nuestro cuidado, así como cuidarnos, por nosotros y nuestro entorno, en estos momentos es fundamental.

A continuación se presentan algunas recomendaciones:

- Come sano. Prefiere alimentos saludables y nutritivos. No comer bien aumenta la irritabilidad y quita energía.
- Descansa. Procura bajar el ritmo, dedica un tiempo diario a descansar y tomar conciencia de ti mismo.
- Haz ejercicio. Realizar actividad física, como hacer estiramientos o caminar, ayuda a dormir mejor, aporta energía y favorece la sensación de bienestar.
- No te exijas demasiado. Permite que tu cerebro se recupere poco a poco del impacto emocional por la pérdida de tu ser querido, por lo que el reintegro a tus actividades cotidianas debe ser paulatino.
- Aplaza las decisiones importantes. La inestabilidad emocional puede facilitar la toma de decisiones inadecuadas.
- Vive el día a día proponiéndote objetivos fáciles y alcanzables, retomando poco a poco tus actividades.
- Advierte a tu entorno. Cuéntales que tendrás días buenos y días malos, así como qué es lo que te puede ayudar y qué no.
- Pide ayuda. Identifica en tu entorno las personas a las que puedes llamar en los momentos de mayor malestar. Evita el aislamiento.
- Sé tolerante y respetuoso de los tiempos de otros. Puede ser que otras personas de tu entorno vivan de forma diferente este proceso, e incluso siéndoles difícil demostrar su dolor, por lo que es bueno generar instancias de conversaciones.

RITOS FUNERARIOS

Los ritos funerarios tienen la función de disminuir los efectos nocivos que puede traer la muerte de un miembro del grupo en la vida individual y social, dándole un sentido a la pérdida. La compañía a la familia de la persona fallecida, las muestras de solidaridad entre los participantes, la posibilidad de compartir el dolor y las muestras de respeto por la memoria de la persona fallecida, entre otros, permiten tomar conciencia de la muerte, conectarse con el dolor y empezar a integrar la situación. Estos ritos pueden ser compartidos por un grupo pequeño de personas; sin embargo, debe ser significativo para todos los participantes.

Considerando la situación actual de aislamiento, que dificulta la realización de los ritos tradicionales y los encuentros familiares numerosos, hemos recogido estas sugerencias menos convencionales, pero significativas para conservar el recuerdo de tu ser querido y honrar su pérdida.

Te invitamos elegir o crear la que mejor se ajuste a tus necesidades.

RITUALES PERSONALES

- Escribir un texto homenaje o hacer un video y compartirlo con personas significativas a través de mensajes de texto, redes sociales, etc.
- Realizar un diario donde expreses lo que sientes y puedas recordar momentos significativos compartidos con tu ser querido.
- Hacer dibujos que permitan expresar de forma simbólica lo que sientes, o lo que no puedes decir con palabras.
- Crear un rincón del recuerdo, poniendo una foto o algún objeto significativo que te vincule con el ser querido. Además, puedes adornarlo con flores, velas y aromas.
- Crear un álbum fotográfico que te permita recordar su vida y los momentos compartidos.
- Hacer una caja de recuerdos donde puedas guardar objetos significativos y recuerdos de tu ser querido.
- Realizar actividades o visitar lugares que son significativos, por haber sido compartidos con la persona fallecida.

RITUALES SOCIALES A DISTANCIA

- Realiza una reunión previa (telefónica o videollamada) en la que puedan expresar, y acordar, qué hacer en esta ceremonia virtual.
- Realizar una ceremonia virtual en la que se lea un texto significativo, se encienda una vela mientras se dicen algunas palabras sobre la persona fallecida y se guarde un minuto de silencio.
- Hacer una publicación homenaje en alguna red social donde tus contactos puedan dejar sus palabras de apoyo y muestras de cariño.
- Realizar una actividad conjunta y coordinada, como una cadena de oración o encender una vela.

¿CÓMO AYUDAR A ALGUIEN EN DUELO?

Acompañar a una persona tras el fallecimiento de un ser querido es una tarea compleja, en la que uno de los principales objetivos debe ser brindar apoyo emocional sin juzgar. Algunas acciones que pueden ayudar y favorecer el acompañamiento son:

- Escuchar atentamente al otro, libre de prejuicios.
- Evitar decir frases típicas como “tienes que ser fuerte”, “llorar no te hace bien”, “no tienes que estar triste”...
- Respetar las creencias de la persona.
- Aceptar el sufrimiento del otro sin juzgar.

- Aceptar las diferentes formas de vivir el duelo y los diferentes tiempos.
- Permitir la expresión de emociones de la persona afectada.
- Respetar los momentos de soledad.
- Compartir recuerdos sobre la persona fallecida.
- Preguntar en qué cosas prácticas y concretas puedes ayudar (trámites, compras, cuidado de niños, entre otros).

PERSONAS MAYORES

A medida que las personas envejecen, experimentan un mayor número de pérdidas, lo que les permite ajustarse mejor al proceso de duelo. Sin embargo, no es raro que tiendan a ser subestimados y sobreprotegidos.

En estos casos resulta fundamental realizar un acompañamiento adecuado a sus necesidades para evitar complicaciones en su proceso.

Algunas formas de apoyo que pueden facilitar la vivencia del duelo en las personas mayores son:

- Acompañarlos. Sentirse acompañado minimiza los sentimientos de soledad y favorece el proceso de elaboración.
- Validar su proceso de duelo. Se tiende a pensar que es menor y a ser infravalorado.
- Informar. Respetar el deseo de la persona mayor de ser informada o, en su defecto, su deseo de no serlo.
- Ser comprensivos. Las pérdidas pueden generar conciencia de la propia muerte y favorecer la aparición de ansiedad y temor.
- Ser cercano y estar disponible. Ofrecer apoyo emocional y escucharle. Permitir que hable de la persona fallecida y de sus preocupaciones.
- Recordar hábitos saludables. Las personas mayores son especialmente sensibles a la deshidratación, falta de alimentación e insomnio, entre otros. Es importante recordar a las personas mayores que no dejen estos hábitos de lado.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA DE UN PROFESIONAL?

Pese a que la mayoría de las personas logran hacer un buen proceso de duelo, hay algunas características personales o del proceso que pueden dificultar la elaboración y aumentar el riesgo de que aparezcan complicaciones. En estos casos es muy importante evaluar la posibilidad de contar con el apoyo de un profesional.

Algunas de estas características son:

- Edad de la persona en duelo: niños y personas mayores.
- Vinculación con la persona fallecida.
- Fallecimiento repentino o imprevisto.
- Percepción de no haber hecho todo para evitar la muerte de la persona fallecida.
- La falta de apoyo familiar o social.
- Dificultad para expresar la pena y otras emociones.
- Entorno social en que no se habla de la muerte.
- Sentir la obligación de “tener que estar bien”.

- Imposibilidad de poder acompañar al ser querido en sus últimos momentos de vida.
- No poder despedirlo en el funeral que “merecía”.

Por otra parte, hay una serie de signos que pueden indicar la necesidad de ayuda por parte de un profesional. Más que la presencia de los mismos, lo importante es su frecuencia, intensidad y/o duración, y cuánto interfieren en nuestra vida cotidiana: en lo que hacemos y con los que nos rodean.

Algunos de estos signos son:

- Sentimientos intensos de soledad.
- Pensamientos recurrentes sobre la persona querida, que dificultan la realización de actividades.
- Buscar a la persona querida por todas partes y casi a todas horas.
- Sensación de que ya no hay futuro.
- Experimentar incredulidad respecto a la muerte y querer pensar que es una pesadilla.
- Estar irritado todo el tiempo, sensación de descontrol.
- Sentirse mal si hay momentos de disfrute.
- Intensos sentimientos de culpa.
- Mayor consumo de tabaco o alcohol.
- Consumo de fármacos sin supervisión médica.
- Tener verdadera dificultad para aceptar la muerte.
- Desesperación extrema.
- Dudar si existen ideas de suicidio.

Es importante recordar que el rol del profesional en estos casos consiste en ayudar a recuperarnos del dolor y a adaptarnos a esta nueva realidad, en la que se aprende a vivir con la ausencia física del ser querido.

3.2. GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES FRENTE A DUELOS POR COVID-19

Alejandra Caqueo, Josefina Martínez y María Pía Santelices

La muerte siempre ha sido parte de la vida; el Covid-19 sólo la pone frente a nuestros ojos. Niños y jóvenes necesitan integrar esta realidad, por lo tanto, no los podemos marginar.

RESUMEN

La pandemia por el Covid-19 ha implicado un cambio radical en la forma de despedir a las personas que fallecen. El proceso de pérdida de un ser querido provoca reacciones emocionales que requieren ser abordadas adecuadamente para evitar consecuencias negativas a largo plazo. Debido a variables evolutivas, el proceso de duelo que los niños, niñas y adolescentes experimentan frente al fallecimiento de un ser querido es diferente al duelo de los adultos. El objetivo de esta guía es caracterizar las reacciones de la población infanto-juvenil frente a la muerte y brindar orientaciones para apoyar la elaboración de un duelo normativo. Considerando el contexto particular de la actual emergencia sanitaria, se entregan sugerencias respecto de cómo comunicar la noticia de una muerte, cómo contener las emociones que niños, niñas y jóvenes pueden experimentar, cómo brindarles un sentido de seguridad y cómo hacerlos partícipes de los rituales asociados al fallecimiento del ser querido.

¿CUÁLES SON LAS MANIFESTACIONES ESPERABLES DEL DUELO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

Las manifestaciones de emociones y procesos internos de niños, niñas y adolescentes se expresan de un modo diferente de los adultos. El mundo adulto expresa principalmente de modo verbal, y en etapas anteriores de la vida, las expresiones son principalmente psicológicas, conductuales, no verbales, corporales y actitudinales. Es por esto que, frente a una situación de duelo, los adultos debemos estar atentos a las señales que nos muestran los niños, niñas y adolescentes que reflejan sus procesos emocionales internos. Algunas de estas señales son las siguientes:

- En niños más pequeños, la muerte se asocia a la noción de abandono, o lo puede experimentar como un castigo por algo que él o ella hizo, por lo que puede surgir una serie de temores intensos que los pueden llevar a tener un retroceso en aprendizajes ya logrados (no querer dormir solos, chuparse el dedo).
- En niños más grandes (seis años en adelante), algunos signos, además de la tristeza por la pérdida, pueden estar relacionados con expresión corporal de malestar emocional como dolor de estómago, pérdida de apetito y desregulación de las horas de sueño.

- También se pueden observar problemas de atención y concentración, enojo, problemas de comportamiento y confusión.
- En adolescentes se pueden generar cambios de ánimo y conducta. Algunos pueden mostrar visiblemente mucha rabia e ira contra todo y otros pueden manifestarse altamente retraídos, tristes y frustrados.

¿Y CUÁLES SON MANIFESTACIONES PREOCUPANTES?

- En niñas y niños es motivo de preocupación cuando los signos corporales y psicológicos alcanzan una intensidad y frecuencia exacerbadas, que interfieren su bienestar emocional y desarrollo.
- En el caso de los adolescentes, será motivo de preocupación la presencia de conductas marcadamente desadaptativas, tales como el inicio o incremento del consumo de alcohol o drogas, el distanciamiento severo de su grupo frecuente de pares o pensamientos suicidas.

Frente a manifestaciones preocupantes se sugiere abrir un espacio de comunicación y diálogo adaptándose a la edad del niño o niña. Por ejemplo, con niños pequeños puede ser a través del juego, de un dibujo o en la lectura de cuentos y con adolescentes a través de un espacio de conversación tranquilo. En este espacio se sugiere hacer preguntas con empatía para comprender las emociones e ideas que están detrás de sus conductas o emociones. De esta manera, podemos acompañarlos a exteriorizar su mundo interno y podemos responder a sus inquietudes con mensajes de seguridad y tranquilidad.

Si percibimos que las manifestaciones son muy graves, es urgente consultar a un especialista de salud mental.

¿CÓMO APOYAR A NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES FRENTE AL DUELO?

COMUNÍCALES LA NOTICIA DE LA MUERTE

En ocasiones los adultos tendemos a esconder la ocurrencia de una muerte o a informar lo mínimo a los niños y niñas, especialmente cuando son pequeños. Esta actitud busca protegerlos de una experiencia dolorosa; sin embargo, es más dañino excluirlos de poder tener su propio proceso de duelo. Sin importar su edad, ellos y ellas siempre necesitan enterarse de esta verdad. Al respecto es importante:

- Niños y adolescentes necesitan enterarse pronto de lo ocurrido, pues de lo contrario se sienten excluidos de esta vivencia familiar.
- Genera un espacio de intimidad emocional para comunicar esta noticia, con tiempo y sin interrupciones.
- Relata los hechos partiendo por algún elemento que ya esté en conocimiento del niño o joven y que le permita anclar la noticia que se le va a dar. Ej. *“¿Recuerdas que te conté que el abuelo se había contagiado de coronavirus?”*.
- Utiliza una explicación directa y sencilla, comunicando los hechos de manera clara. Ej. *“El abuelo falleció, sus pulmones ya no podían seguir funcionando”*.
- Evita frases abstractas o vagas, que se presten para confusiones. No es buena idea decir *“se nos fue”*, *“lo hemos perdido”*.
- En las familias que comparten credos religiosos, las explicaciones religiosas favorecen la elaboración del duelo, dándole un sentido a la experiencia de pérdida del ser querido.
- Evita personificar al coronavirus como un ente que desea hacernos daño. Esto sólo genera ansiedad.
- Asegura a los niños que ellos no tienen la culpa de lo ocurrido.

OFRECE CONTENCIÓN EMOCIONAL

El fallecimiento de un familiar es un hecho natural que siempre ha ocurrido y ocurrirá. La actual pandemia añade carga emocional a la que ya de por sí genera el fallecimiento de un ser querido, puesto que restringe los rituales de duelo y las despedidas a los seres queridos. Por esta razón, frente a las pérdidas por Covid-19 se hace más necesaria la presencia de adultos que acojan y acompañen a los niños, niñas y adolescentes en estos momentos de duelo. Al respecto es importante:

- Recordar que las emociones asociadas a la muerte son múltiples: tristeza, rabia, miedo, angustia, entre otros. No existe una manera única de vivir el duelo, por lo que es importante transmitir que todas estas emociones son esperables y que es válido expresarlas.
- Considerar que tú como adulto a cargo también estás viviendo el duelo y estás afectado por la muerte ocurrida. No pretendas suprimir la expresión de tus emociones, puesto que esto genera de manera implícita una prohibición a que niños o adolescentes exterioricen su sentir. Si tu temor es desbordarte frente a ellos, busca el apoyo de otros adultos que puedan contenerte.
- Dejar abierto el espacio a que niños y jóvenes hagan preguntas sobre lo ocurrido. En un primer momento no lograrán asimilar toda la información, pero después irá apareciendo la curiosidad respecto de la muerte y la necesidad de ir comprendiendo los hechos.
- Dejar espacios abiertos para hablar del tema ayudará a que niños y jóvenes se animen a expresar sus emociones y a hacer las preguntas que necesiten formular. Asegúrales que cuentan contigo, en el momento que lo necesiten. Evita que en tu casa se forme un tabú frente a lo ocurrido.

PROMUEVE UN SENTIDO DE SEGURIDAD

La muerte de un ser querido nos enfrenta a la fragilidad de la vida humana. Frente a este escenario, un niño, niña o joven puede experimentar miedo a que otro ser querido también muera o a que ella o él mismo puedan morir. Si quien ha fallecido es una figura de cuidado primaria, como la madre o el padre, pueden experimentar inquietudes respecto de quién los va a cuidar. Teniendo todo esto en cuenta se sugiere:

- Transmitir que como familia todos están tomando las precauciones necesarias para no contagiarse o contagiar a los demás. A los niños les sirve saber que nos damos cuenta que ellos necesitan que nos mantengamos con vida y que, por lo mismo, nos vamos a cuidar aún más.
- Reiterar que el Covid-19 es una enfermedad de bajo riesgo para niños y adolescentes.
- Evitar cualquier pérdida adicional a la ya sufrida por la muerte de un ser querido. En lo posible, es deseable que no se produzcan cambios de casa, de barrio, de colegio, etc.
- Intentar conservar o restablecer rutinas básicas de comida, sueño, etc., pues estas entregan un sentido de predictibilidad para el niño o joven y le indican que, a pesar de todo, es posible seguir viviendo.

PERMITE LA PARTICIPACIÓN EN RITUALES

Los rituales son muy importantes para todas las personas y, de manera muy especial, son muy relevantes para los niños. Instancias como el velorio o el funeral permiten:

- Ayudar a tomar conciencia de la ocurrencia de una muerte. En un comienzo, a todos nos cuesta convencernos de lo ocurrido. Pero además, los niños son concretos y necesitan ver signos que les permitan constatar que un ser querido ha fallecido.
- Expresar emociones: los rituales fúnebres son un espacio donde la exteriorización de las propias vivencias está absolutamente legitimada.

- Despedirse y hacer la transición a una vida sin el ser querido que ha muerto.
- Visibilizar a toda la red de apoyo con la que cuenta una familia. Usualmente son instancias que congregan a gran cantidad de personas y esto es algo que reconforta a niños y jóvenes, pues corroboran que el fallecido o sus familiares son queridos por mucha gente.

Todas estas posibilidades se ven mermadas por la realidad del Covid-19. Si las niñas, niños y adolescentes no pueden asistir a los ritos funerarios, es importante crear otros rituales en la casa y preguntarles si ellos desean participar. Estos rituales pueden favorecer la expresión de los propios sentimientos. Poner una foto y hacer recuerdos del fallecido, rezar u orar si corresponde a las creencias de la familia, pedir a los niños que hagan un dibujo o a los jóvenes que participen en la creación de una presentación con fotos o en alguna otra expresión artística (música, poesía, plástica) o escribir una carta para llevar al cementerio una vez terminada la cuarentena, son todas alternativas que podrían ayudar.

La muerte siempre ha sido parte de la vida; el Covid-19 sólo la pone frente a nuestros ojos. Niños y jóvenes necesitan integrar esta realidad, por lo tanto, no los podemos marginar.

3.3. GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO A LOS EQUIPOS DE SALUD FRENTE A FALLECIMIENTOS POR COVID-19

Paula Vega, Amaia Rosas, María Eugenia López, Paola Carrasco
y Rina González

RESUMEN

La guía de acompañamiento a profesionales de salud frente a duelos por Covid-19 busca generar un ambiente de reflexión sobre el tema de la muerte en el ámbito profesional y cómo las pérdidas afectan al profesional como persona, por lo que se busca apoyar el proceso de duelo experimentado en el actual escenario sanitario, de manera de prevenir el desgaste profesional.

Para los profesionales de la salud, la pandemia por Covid-19 se ha transformado en una gran exigencia desde el punto de vista técnico y personal, debiendo soportar intensas horas de trabajo, redistribución de tareas y atención de pacientes de alta complejidad en situación de aislamiento estricto, lo que ha requerido un ajuste en un corto periodo de tiempo, sin la certeza de cuándo finalizará dicha situación. Este escenario sanitario, sin precedentes para la medicina moderna, ha generado en los profesionales incertidumbre, sobrecarga laboral, aislamiento, miedos, culpas, agotamiento y desánimo, que no sólo comprometen su vida laboral, sino traspasarlos a su ámbito familiar, tras el temor a ser ellos mismos vectores de la infección. Sin embargo, esta situación se hace más intensa cuando se suma el fallecimiento de los pacientes a su cargo. Es por ello que los profesionales requieren de un acompañamiento activo que les permita afrontar su duelo como profesional y, con ello, dar sentido a la gran labor que realizan a diario. El objetivo de esta guía es apoyar el proceso de duelo experimentado por los profesionales de la salud en Chile en el actual escenario sanitario, intentando la elaboración de un duelo normativo.

¿QUÉ ES DUELO PROFESIONAL?

Duelo que experimenta el profesional, en su condición humana, frente a la pérdida de un alguien significativo y por el cual siente dolor y pesar.

¿QUÉ PUEDE GENERAR LA MUERTE DE LOS PACIENTES EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD?

Para algunos profesionales, la muerte se puede considerar un fracaso o una pérdida, la cual provoca una sensación de impotencia, desánimo y tristeza. Esto compromete su mundo físico, mental, emocional, social e incluso espiritual, llevándolo con el tiempo a un cansancio emocional. En estos tiempos de pandemia, el desgaste emocional y físico se ha desarrollado en corto plazo, lo que se refleja en cuadros de cefalea, nerviosismo excesivo, desórdenes gastrointestinales y alteraciones del sueño, que se traducen en un mayor ausentismo laboral, desmotivación, baja autoestima, tendencia al aislamiento y mayor riesgo de errores involuntarios u omisiones en el quehacer, lo cual toma gran importancia en la situación de crisis que estamos viviendo.

¿QUÉ PUEDE AYUDAR A LOS PROFESIONALES A AFRONTAR LAS PÉRDIDAS EN EL ÁMBITO LABORAL EN TIEMPO DE PANDEMIA?

- Crear instancias personales de cierre que conlleven despedirse del paciente y de su familia (pudiendo ser al finalizar el turno).
- Sentir que su cuidado y atención fue humano y de calidad, favoreciendo la muerte digna del paciente, especialmente considerando las circunstancias del aislamiento.
- Mantener un ambiente de confianza en el trabajo que le permita expresar su dolor y pesar por la muerte de los pacientes.
- Poder compartir sus emociones y pesar, propiciar un entorno seguro, principalmente con sus pares (con quienes se puede sentir más comprendido) o con su propia familia.
- Mantener al equipo cohesionado, con buena comunicación, en un ambiente contenedor, cercano y con buen humor, que permita afrontar las situaciones estresantes de la jornada.
- Dar espacios de respiro (pausas, un café, compartir memes).
- Mantener un soporte espiritual, basado en la religión o en prácticas espirituales integrativas que den sentido a las vivencias.
- En caso de ser un profesional joven, estar acompañado por un mentor, que le dé confianza, enseñe y apoye emocionalmente en momentos de crisis.
- Participar en rituales de despedida realizados por el equipo, que sean significativos para cada uno de los miembros, velando por el cumplimiento de las medidas de aislamiento.

¿QUÉ ESTRATEGIAS PERSONALES PUEDE DESARROLLAR EL PROFESIONAL?

- Realizar actividades de autocuidado, como ejercicio, meditación, yoga, hobbies, baile, etc., los cuales favorecen su estado físico, mental, emocional y espiritual. Es importante que respete sus días libres, desconectándose de los aspectos laborales.
- Reflexionar o conversar sobre la muerte y lo que está vivenciando, en un ambiente de confianza, con colegas, amigos o familiares.
- Prepararse emocional y mentalmente ante la muerte de los pacientes, aceptando la realidad de la pandemia.
- Evitar juzgarse o culparse frente a situaciones que no dependen de él, y que pudieron afectar la atención.
- En caso de sentirse cansado emocionalmente, se debe favorecer el cambio de rutina laboral o incluso de servicio, si es que la situación lo permite (distribuir las labores a través de periodos de cuarentena voluntaria entre los funcionarios).
- Dado que no se puede asistir a velorios o funerales por la situación de pandemia, favorecer que los profesionales realicen un cierre y despedida de manera simbólica (envíen una carta de condolencia o llamen por teléfono a los deudos si es que lo desean) en especial si éstos no pudieron acompañar a su familiar por el aislamiento. Esto ayuda a los profesionales a despedir y dar término al proceso, especialmente con los que más se vincularon.

¿CÓMO PUEDE APOYAR LA INSTITUCIÓN EN EL AFRONTAMIENTO DEL DUELO DE LOS PROFESIONALES EN TIEMPO DE PANDEMIA?

- Favorecer la creación y desarrollo de una “pausa sagrada” o rituales de despedida, valorando el vínculo que se crea entre paciente y profesional.
- Estimular el reconocimiento de las autoridades frente a pérdida de los profesionales, como personas dolientes, y activar protocolos de intervención con profesionales de salud mental.
- Creación de protocolos de apoyo en crisis a profesionales, establecidos por las instituciones, y que sean de conocimiento general.
- Creación de protocolos o guías clínicas relacionadas con temáticas de fin de vida, normativas institucionales y protocolos frente a decesos en las unidades de pacientes Covid-19 (+).

