

- El duelo traumático es una forma de duelo que se produce como respuesta a una pérdida repentina e inesperada.
- El duelo siempre es difícil. Y cuando una pérdida es repentina, afrontar las consecuencias puede resultar increíblemente difícil.
- Todo el mundo sufre en algún momento de su vida, y esto afecta a las personas de todo tipo de maneras. Cuando se sufre, puede resultar difícil seguir adelante. Pero, aunque puede resultar duro en este momento, hay formas de sanar y gestionar el duelo que se siente.

¿Qué es el duelo traumático?

El duelo traumático puede producirse como respuesta a una pérdida repentina e inesperada.

Por ejemplo, tal vez haya perdido a un hijo o haya sufrido la muerte violenta de un ser querido. También puede implicar la pérdida de su sistema de apoyo.

El duelo traumático es diferente del duelo que se produce por una pérdida esperada, como cuando alguien fallece después de una enfermedad crónica prolongada.

Eso no significa que otras formas de duelo sean menos difíciles de afrontar. En algunas personas, incluso puede derivar en un trastorno de duelo prolongado, también llamado duelo complicado.

El duelo traumático tiene más probabilidades de derivar en un duelo complicado. Y los sentimientos que acompañan al duelo traumático también son mucho más intensos.

“El impacto y la naturaleza inesperada de la pérdida pueden ser traumatizantes y desencadenar pensamientos intrusivos y preocupantes o respuestas corporales que son esencialmente mecanismos de supervivencia distorsionados, además del duelo por lo que se perdió inesperadamente”, afirma Michael Roeske, PsyD y director ejecutivo de Newport Healthcare Connecticut.

El duelo traumático también está relacionado con el trastorno de duelo prolongado, dice Roeske. A veces, las personas usan los términos indistintamente. El trastorno de duelo prolongado implica un profundo anhelo por el ser querido perdido y pensamientos constantes sobre él, lo que puede interferir con su vida cotidiana.

La evidencia sugiere que las personas tienen más probabilidades de desarrollar un trastorno de duelo complicado si las circunstancias de la pérdida son traumáticas de alguna manera, como un accidente o un desastre natural. Para muchas personas, la pérdida de un hijo puede ser la forma más traumática de pérdida familiar.

Según Roeske, enterarse de una muerte inesperada también puede causar un duelo que conduce al trastorno de estrés postraumático (TEPT), una afección de salud mental que causa pensamientos perturbadores e intrusivos relacionados con el evento traumático inicial.

Una investigación que involucró a adultos que perdieron a alguien durante el 11 de septiembre encontró que aproximadamente el 43% tenía lo que podría categorizarse como duelo complicado con TEPT 3 años después del evento.

El trastorno de estrés postraumático relacionado con el duelo también es especialmente probable si usted tiene un problema de salud mental existente en el momento en que experimenta una pérdida traumática, agrega Roeske.

Si usted vive con depresión, por ejemplo, puede tener una reacción más pronunciada ante una pérdida. Todos experimentamos el duelo de manera diferente. No hay una forma correcta o incorrecta de afrontar una pérdida. Pero si estás experimentando un duelo traumático, puede ser diferente a otras formas de duelo. Los síntomas pueden incluir:

- pesadillas
- dificultad para dormir
- intentos de evitar todos los pensamientos y actividades asociados con el trauma
- flashbacks
- entumecimiento emocional
- miedo
- ansiedad

Según Roeske, las personas que experimentan un duelo traumático también pueden sentirse enojadas y pensar que lo que sucedió es injusto. También pueden sentir que tienen asuntos pendientes o algo en lo que necesitan trabajar.

Los síntomas son más intensos, generalizados y persistentes que el duelo normal. “Quienes experimentan un duelo traumático también son más propensos a sentir miedo por sí mismos y/o por los demás”, agrega Roeske.

Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), los síntomas físicos también pueden incluir:

- estremecimiento o temblores
- náuseas
- pérdida de apetito
- boca seca
- problemas para dormir
- dificultad para respirar
- debilidad muscular pérdida.