

[Norys Castañeda Valera](#)



¡Qué rápido se recuperó de la muerte de su mamá! Así comentaba la vecina de Lourdes cuando la vio salir hacia la playa con su esposo e hijos. Habían pasado dos meses desde que la mujer que la trajo al mundo dejó de respirar.

Lo que la vecina no comprende es que Lourdes ya sufrió todo lo que le correspondía durante el tiempo que duró la enfermedad degenerativa de su madre, que día a día perdía facultades cognitivas y motoras, consumiéndose en una cama.

**Ya tuvo su [duelo](#) anticipado, que se produce cuando un familiar padece una larga enfermedad o en casos de desapariciones o accidentes, en los que se puede esperar el fallecimiento de la persona aunque no se tiene la certeza absoluta.**

Esta forma de despedida brinda la posibilidad de ayudar en el mejoramiento de la calidad de vida del enfermo, y de alguna manera prepara a los dolientes para lo peor.

Por otra parte, la experiencia de ver cómo se deteriora alguien que

amas es prácticamente una tortura, que junto a la incertidumbre y miedo puede crear traumas, por ejemplo, el sobresalto al escuchar el timbre del teléfono tarde en la noche o durante la madrugada.

Los dos supuestos que propician el duelo anticipado tienen en común que, mientras la muerte no se produzca, se mantiene la esperanza de recuperación o de que la persona aparezca con vida. El hecho de que no haya certezas sobre la fatalidad lo permite. Por esta razón, resulta complicado elaborar completamente el proceso de duelo antes de que se produzca el desenlace.

Dado que la primera tarea del duelo es aceptar la realidad de la muerte, en estos casos no puede completarse hasta que transcurre algún tiempo desde que tiene lugar el fallecimiento del ser querido. En todo caso podría aceptarse el pronóstico médico o la desaparición, pero no la muerte en sí.

Existen consecuencias a tener en cuenta desde el punto de vista físico como la falta de apetito, tensión e irritabilidad, fatiga e insomnio, lágrimas o llanto inesperados, agitación, así como sentimientos de culpa o enojo y cambios en el estado de ánimo en relación con las cosas cotidianas.

La pérdida produce sufrimiento, sea en la forma que sea, y esos sentimientos hay que gestionarlos, drenarlos en el modo o el tiempo que cada cual entienda, es un proceso individual que muchas veces nadie más conoce.

Además, los pacientes también pueden atravesar el duelo anticipado, pues quieren «poner sus asuntos en orden» para que sus deseos sean respetados. Otros pueden sentir preocupación por la forma en que sus seres queridos lidiarán con su ausencia cuando ya no estén, fijando la atención en el más débil emocionalmente. Por ejemplo, al dejar a cargo al más fuerte de los detalles engorrosos, o bien queriendo que el hijo más pequeño aprenda a cocinar o la jovencita a manejar un auto.

El enfermo también expresa la necesidad de alejarse emocionalmente de otras personas. Los cuidadores observan un comportamiento de distanciamiento, negándose a recibir visitas o largas jornadas de silencio.

La búsqueda de ayuda profesional es un elemento indispensable para hacer más llevadero el proceso, que bien sabemos no tiene una fórmula expedita y exacta para llevarlo a cuerdas, por lo que hablar de ello, se vuelve una vía para encontrar la paz.