Académica del CUCS da recomendaciones para enfrentar la pérdida de familiares por Covid-19

Útiles los rituales funerarios con ayuda de las nuevas tecnologías para superar duelo ante muerte de familiar por coronavirus

Ante el fallecimiento de un ser querido durante la pandemia ocasionada por el Covid-19, es aconsejable recuperar los rituales funerarios con ayuda de las nuevas tecnologías, que además serán útiles para conectarse con otros familiares y amigos. Es recomendable también que el deudo busque ayuda psicológica, afirmó la Jefa del Departamento de Psicología Aplicada, e integrante de la Sala de Situación en Salud del Centro Universitario de Ciencias la Salud (CUCS), doctora Norma Alicia Ruvalcaba Romero.

En muchos casos la muerte puede ser súbita: hospitalizan al familiar, y a los dos o tres días éste fallece, entonces este tipo de situaciones requieren un mayor procesamiento de la pérdida y pueden ser insuficientes menos de cuatro horas de velación, como marca la “Guía de manejo de cadáveres por Covid-19 (sars-CoV-2), de México”.

Es importante que, con ayuda de la tecnología, otras personas puedan compartir a través de Internet fotografías del fallecido, anécdotas y recuerdos para honrar a su memoria, lo que ayuda al deudo a aceptar el hecho de que su ser querido ya no está con él o ella.

El deudo podría, como parte de los rituales, prender una vela en memoria del fallecido, y hacer alguna lectura de acuerdo con sus creencias religiosas. Todo eso puede ayudar a restablecer la tranquilidad emocional y espiritual.

Al hablar sobre los efectos psicológicos que ocasiona la muerte repentina de un ser querido por causa del Covid-19 y la modificación de los rituales funerarios, la académica explicó que éstos tienen como función acompañar al doliente, ya que “no se trata sólo de despedir al ser querido, sino también de arropar afectivamente a quien sufrió la pérdida, darle la sensación de estar acompañado, y el confinamiento dificulta la cercanía con otras personas”.

La velación es un puente entre la pérdida y el hecho de asumirla, y es útil para que el deudo sepa que cuenta con un soporte social que lo fortalece en un momento en que es vulnerable a pesar de la distancia física.

Ruvalcaba Romero explicó que, como consecuencia de la pandemia y a pesar de que en México se permite velar el cadáver durante periodos cortos de tiempo, éstos son menores a las velaciones de toda una noche, 24 o 48 horas acostumbradas por muchas familias.

Detalló que una persona, ante el fallecimiento de un ser querido, pasa por cinco etapas: negación, ira, negociación (que implica que el familiar se pregunte qué podría haber hecho para cambiar la situación y

no se hizo, o se pregunta por qué murió su familiar y él no. Son preguntas que tratan de compensar la pérdida). Posteriormente, el doliente pasa por la tristeza profunda y la resolución del duelo, que implica resignación o aceptación.

En países como España e Italia se están favoreciendo los rituales funerarios a distancia apoyados con las nuevas tecnologías y permitiendo “espacios” para que los seres queridos hablen sobre cómo se sienten, y honrar a la persona que falleció, ya que se empezó a observar que se estaba prolongando el duelo, especialmente en su primera fase, que es la negación.

En estos países “hubo casos de personas que fueron al hospital porque querían ver el cuerpo de su familiar, y la situación estaba generando una prolongación en la etapa de negación, y después una profundización en la etapa de negociación”.

Cuando una persona excede el año de duelo, y no logra superar la tristeza profunda, éste se convierte en patológico, por lo que es recomendable el apoyo terapéutico. En caso contrario se puede caer en depresión y en sensación de malestar, lo que puede afectar la capacidad para ser productivo, el rendimiento escolar o laboral, ocasionar que la persona se aísle y afectar sus relaciones sociales, informó Ruvalcaba Romero.

Los universitarios que sufran una pérdida por causa del Covid-19 o sus familiares, pueden recibir servicios de acompañamiento psicológico en el teléfono 1058-5200, extensión 34280; las personas en general pueden contactar con el Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME), en los teléfonos 3833-3838 y 800-227-4747; además, hay también atención en el 075.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 21 de abril de 2020

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Cortesía

Etiquetas:

[Norma Alicia Ruvalcaba Romero](#) [1]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/academica-del-cucs-da-recomendaciones-para-enfrentar-la-perdida-de-familiares-por-covid-19>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/norma-alicia-ruvalcaba-romero>