



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

ACP- 646 -20

Bogotá DC, 7 de septiembre de 2020

COMUNICADO DE PRENSA

La Asociación Colombiana de Psiquiatría (ACP), se une nuevamente a la conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio. En esta ocasión, dando continuidad a la campaña #PREVENIRESPREGUNTAR, lanzará este próximo 10 de septiembre, una Caja de Herramientas para el Manejo del Duelo.

Los efectos globales que ha tenido la pandemia del COVID-19 se encuentran aún lejos de desaparecer en materia de salud mental. Habiendo evaluado su impacto en términos de estrés, ansiedad y depresión en personal de salud de manera amplia, resulta importante redirigir los esfuerzos a una problemática emergente: el duelo de aquellos que perdieron uno o más seres queridos a manos del virus. (Carroll, 2020; Duan y Zhu, 2020; Greenberg, Docherty, Gnanapragasam y Wessely, 2020; Lai, et al. 2020).

América Latina ha sido la región que más casos de contagio ha reportado en el mundo con el 53% y el 55% del total de casos y muertes respectivamente según el informe semanal de actualización epidemiológica emitido por la OMS (2020) correspondiente al 30 de Agosto del 2020. Solo en Colombia se han reportado 19.662 fallecimientos por COVID-19 hasta el pasado primero de Septiembre, ubicándola en el puesto 11 de los países más afectados por la pandemia según el COVID-19 Dashboard, desarrollado por el centro para las ciencias de la computación e ingeniería de la Universidad Johns Hopkins (2020). Teniendo en cuenta que el hogar colombiano está conformado en promedio por 3.1 personas (DANE, 2019) haciendo un cálculo rudimentario e ideal, podría estimarse que poco más de 39.000 personas atravesaron o atraviesan un proceso de duelo consecuencia directa de la pandemia.

A lo anterior se suma que la coyuntura ha generado cambios en los procesos fúnebres, como la restricción de velaciones, reuniones familiares de despedida, entierros, cremaciones y esparcimiento de cenizas, entre otros actos simbólicos que ayudan en la elaboración del duelo. Dichos rituales han tenido que reinventarse para poder realizar la despedida del ser querido, y se ha hecho un especial uso de los nuevos recursos virtuales .

Como resultado, empieza a gestarse una nueva y silenciosa población de familiares, parejas, amigos y colegas cuyo proceso de duelo se ha visto diezmado por el contexto. Esto puede llegar a tener consecuencias más o menos graves dependiendo de las circunstancias específicas en las que se encuentre la persona doliente.



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

La consecuencia más usual de este tipo de alteración en el duelo se le conoce como duelo complicado o “CG” por sus siglas en inglés. Este tipo de duelo se caracteriza por una duración más larga de lo esperado según la normatividad social y la dificultad para realizar actividades cotidianas producto de la persistencia de signos como pensamientos y conductas suicidas, alteraciones en el sueño, incapacidad para aceptar el fallecimiento del ser querido, pensamientos rumiantes relacionados con culpa o enojo por las circunstancias de la muerte y la evitación de situaciones que recuerden la pérdida (Shear, 2015).

Es importante recordar que los procesos de duelo no tienen un origen único en la pérdida de un ser querido. Más allá de eso, su manifestación en un sentido más amplio y simbólico, se puede relacionar con la pérdida de un empleo, una separación amorosa o incluso el paso de una etapa de la vida a otra, por lo que es posible entender el duelo como un evento multicausal, lo que no debería estar en detrimento de su validez (Bertuccio y Runion, 2020; Pearce y Komaromy, 2020). Estos también son hechos que no han tenido un espacio de reflexión, expresión o desahogo debido a que el aislamiento ha ocasionado que las personas no puedan recibir el afecto, la escucha o la ayuda que tal vez quisieran en ese momento (Moriconi y Calvo, 2020).

Respecto al desarrollo de duelos complicados, una de las preocupaciones centrales referente a la complicación de estos casos podría ser el suicidio por sus obvias consecuencias mortales y el aumento de la carga emocional para aquellos que ya sufren la pérdida por COVID-19.

Se han identificado una serie de factores de riesgo asociados con el suicidio en épocas del COVID-19 entre las cuales figura el aislamiento, la soledad y el duelo como riesgos comunes a la población en general. Teniendo en cuenta que en el mundo se suicidan alrededor de 800.000 personas al año según la OMS (2019), es necesario considerar el impacto que pueden tener las nuevas dinámicas de duelo y aislamiento en dicha cifra. Especialmente en Colombia, se ha observado un aumento en las tasas de suicidio desde el 2014 que puede agudizarse aún más bajo el panorama actual (Instituto Nacional de Salud, 2019).

Siendo consciente de lo expuesto hasta el momento en relación con la situación actual y la incertidumbre inherente a los procesos de duelo envueltos en las circunstancias de la pandemia, la Asociación Colombiana de Psiquiatría se ha propuesto generar una caja de herramientas dirigida a aquellas personas que han tenido o que viven la realidad del duelo en aislamiento. Esta cartilla psicoeducativa pretende sensibilizar frente a las particularidades del duelo en el contexto de la pandemia y ofrecer una serie de herramientas prácticas para lidiarlo como una forma de prevención del desarrollo de cuadros clínicos asociados.