

EL DUELO DE LA PERSONA CUIDADORA

NOSOTROS SE LO EXPLICAMOS

cerebroágil

El duelo es una respuesta natural cuando tenemos la pérdida de un ser querido. No se limita únicamente a la pérdida por la muerte de una persona.

La vivencia de la enfermedad de Alzheimer en un ser querido supone enfrentarse constantemente con el sentimiento de pérdida. Esta pérdida genera un proceso de duelo, que se inicia en el momento del diagnóstico, y que supondrá recorrer diferentes etapas en las que viviremos diferentes emociones y sentimientos.

Las características del duelo en el caso de la persona cuidadora y la familia de la persona con demencia, son especiales por tratarse de una enfermedad de curso progresivo y habitualmente larga, lo que hace que el duelo tenga un carácter anticipatorio.

- Durante la fase inicial o leve, la persona cuidadora se va adaptando a una nueva situación, adopta un nuevo rol dentro de su familia (cuidadora).
- En estadios moderados, la persona responsable del cuidado inicia un proceso de pérdida al producirse un deterioro de las capacidades de su familiar, especialmente su progresivo aislamiento emocional, que altera y transforma la relación entre ambos.
- Durante la fase grave de la enfermedad, cuando la demencia está avanzada, aparecerá la conciencia de pérdida que supone el inicio del proceso de duelo.

Los factores de riesgo que pueden obstaculizar la tarea del duelo anticipatorio son:

- La no aceptación de la enfermedad ni de su avance, la sobrecarga de la persona prestadora de los cuidados
- La carencia de recursos propios de afrontamiento por el tipo propio de personalidad
- La incapacidad para pedir ayuda
- El no saber poner límites
- La falta de recursos de apoyo social, entre otros.



PAUTAS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Recuerde que el duelo es una vivencia íntima, un proceso personal; no hay nada malo en sentir dolor, pena y tristeza, pero es importante que usted tenga en cuenta que cada persona debe seguir su propio ritmo, sin forzar el proceso ni las fases del mismo.