



Universitat Ramon Llull

Abordaje del duelo en la situación Covid-19: Una revisión sistemática

Cristian Escobar Quiles

Facultad de psicología, ciencias de la educación y del deporte

Blanquerna, Universidad Ramon Llull

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Dra. Carol Palma Sevillano

Barcelona, 2021

Índice

Resumen	3
Introducción	4
Método	7
Fuente de Datos y Búsquedas	7
Selección de Estudios	7
Resultados	8
Características que Pueden Agravar los Duelos Ocasionados por la Covid-19	12
Medidas Propuestas para Reducir el Riesgo de que se Agraven los Duelos	16
Discusión	19
Limitaciones de los estudios	22
Referencias	24

Resumen

La pandemia de Covid-19 supuso la pérdida de muchas personas en países de todo el mundo, por ello es muy probable que muchas familias se encuentren pasando por un periodo de duelo. Este proceso de duelo generado por las consecuencias de la pandemia cuenta con ciertas características que lo pueden volver susceptible a que termine por complicarse y terminar requiriendo de ayuda psicológica. Esta revisión analizó la literatura científica buscando unificar que elementos podrían suponer un riesgo para el desarrollo sano del duelo. Además, esta revisión ha recopilado las propuestas de los autores para la reducción de las consecuencias negativas de estos elementos. Para ello se realizó una búsqueda en CINAHL Complete, Scopus, Business Source Elite, Psychology and Behavioral Sciences Collection, Communication & mass, Directory of Open Access Journals, APA PsycArticles, APA PsycBooks, APA Psycinfo, Library, Information Science & technology Abstracts, Political Science Complete, Sales & Marketing Source, ClinicalTrials.gov, Consumer Health Main Edition, PSICODOC, Regional Business News y Medine. De los 106 artículos encontrados, 15 cumplieron los criterios de inclusión. Se pudo identificar diversos factores característicos de la situación que acompaña a los duelos ocasionados durante esta pandemia que podrían estar agravando este tipo de procesos y también agrupamos aquellas medidas que los diferentes estudios recomendaron para mitigar dichos efectos negativos.

Palabras clave: Duelo, Covid-19, Pandemia, Cuarentena, Funerales, Aislamiento.

Abstract

The Covid-19 pandemic meant the loss of many people in countries around the world, so it is very likely that many families are going through a period of mourning. This grieving process generated by the consequences of the pandemic has certain characteristics that can make it susceptible to becoming complicated and ending up requiring psychological help. This review analyzed the scientific literature seeking to unify which elements could pose a risk to the healthy development of grief. Furthermore, this review has compiled the authors' proposals for reducing the negative consequences of these elements. For this, a search was carried out in CINAHL Complete, Scopus, Business Source Elite, Psychology and Behavioral Sciences Collection, Communication & mass, Directory of Open Access Journals, APA PsycArticles, APA PsycBooks, APA Psycinfo, Library, Information Science & Technology Abstracts, Political Science Complete, Sales & Marketing Source, ClinicalTrials.gov, Consumer Health Main Edition, PSICODOC, Regional Business News, and Medine. Of the 106 articles found, 15 met the inclusion criteria. It was possible to identify various characteristic factors of the situation that accompanies the duels caused during this pandemic that could be aggravating this type of process, and we also grouped those measures that the different studies recommended mitigating these negative effects.

Keywords: Grief, Covid-19, Pandemic, Quarantine, Funerals, Isolation

Introducción

El 31 de diciembre de 2019 se informó, en China en la región de Wuhan, por primera vez del brote de un nuevo tipo de coronavirus que se bautizó con el nombre de síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2) que generaba la enfermedad conocida como Coronavirus-2019 (Covid-19) (Mortazavi, et al., 2020) esta nueva enfermedad resultó ser altamente contagiosa y ocasionando una alta mortalidad y suponiendo el colapso de los centros sanitarios y dejando un número alarmante de víctimas mortales en todo el mundo (Mortazavi, et al., 2020). Desde que apareció esta nueva enfermedad hasta la actualidad se han hecho muchos estudios muy diversos en muy poco tiempo y estos campos de estudio no excluyen el ámbito de la psicología y la psiquiatría como los trabajos de Jakovljevic, et al. (2020) y Brooks, et al. (2020).

La catastrófica situación que estamos viviendo en la actualidad nos ha perjudicado y nos sigue perjudicando a todos en mayor o en menor medida, ya sea de forma directa o indirecta. La pandemia global ocasionada por la enfermedad coronavirus (COVID-19) se ha cobrado una cuantiosa cantidad de vidas, superando el millón de muertos a nivel mundial en menos de un año (Johns, et al., 2020; Center for Systems Science and Engineering [CSSE], 2020). En el momento más crítico de la pandemia el número de muertes diarias equivalía a las que se podrían dar si hubiera un accidente de avión lleno de pasajeros cada día, solamente contando los fallecidos en España (CSSE, 2020). Con esta inmensa cantidad de personas fallecidas, es de esperar que esto implique que también haya una cuantiosa cantidad familiares y personas cercanas a las víctimas pasando por un duro proceso de duelo (Johns, et al., 2020). Según diversos autores como Ishikawa (2020) este virus ha tenido especial afectación en las personas de mayor edad siendo el sector de la población con mayor mortalidad además Ishikawa (2020) además incluye que este sector también ha sido el más afectado en relación a la angustia en relación a la muerte.

La literatura asocia las dificultades de duelo en la situación de pandemia nos indica que el proceso de duelo es una reacción humana habitual y normal cuando se produce una pérdida (Bertuccio, & Runion, 2020), que se caracteriza por reacciones psicológicas y fisiológicas que pueden vivirse como insoportables y que se van mitigando con el paso del tiempo (Johns, et al., 2020; Mortazavi, et al., 2020). La vivencia de la pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos que mayor impacto causan en las personas, dejando en las familias un vacío que en nunca llegará a estar completo del todo, generando altos riesgos de padecer problemas tanto a nivel físico como mental (Walsh, 2020; Morris, et al., 2020). La gravedad de este tipo de situaciones está estrechamente relacionada con las circunstancias de la muerte, personalidad, el estilo de afrontamiento y la proximidad hacia el difunto (Johns, Blackburn, & McAuliffe, 2020; Morris, et al., 2020). Según los modelos de salud pública 1 de cada 10 personas en situación de duelo tiene riesgo elevado de que este proceso resulte complicado hasta el punto de necesitar ayuda de profesionales de salud mental, sin embargo 3 de cada 10 presentan un riesgo moderado que se podría ver beneficiado de apoyo en grupo (Johns, et al., 2020; Morris, et al., 2020). Algunos de los elementos que suponen un riesgo de que el proceso de duelo se complique pueden ser la falta de respaldo social, las circunstancias del fallecimiento, como puede ser una muerte súbita o en una situación traumática, la falta de concienciación previa de la muerte, que la pérdida suceda en un hospital o en la unidad de cuidados intensivos (UCI) y que existan antecedentes psiquiátricos (Morris, et al., 2020).

Los duelos ocasionados durante esta pandemia tienen una serie de complicaciones que no son las comunes en los procesos de duelo como puede ser la forma rápida que puede llegar a presentarse la muerte ocasionada por este virus limita mucho el tiempo que tiene la familia para preparar la muerte, también influye el entorno en el que muere la personas , caracterizado por el aislamiento, las restricciones de visitas creadas para prevenir más contagios han supuesto en muchos casos estar distanciados de las víctimas en su enfermedad y consecuencia de ello no todo el mundo ha podido despedirse de forma adecuada (Johns, et al., 2020; Mortazavi, et

al., 2020). A ello hay que sumar el sentimiento de culpa que puede acarrear el pensamiento de algunas personas cercanas a la víctima al pensar que podrían haber sido responsables de contagiar al fallecido de Covid-19 (Johns, et al., 2020). Además, las celebraciones de ritos funerarios y entierros en muchos casos han quedado pospuestas o se tuvieron que realizar a distancia, mediante los sistemas de telecomunicación, imposibilitando acciones de respaldo emocional tales como el poder abrazar a tus seres queridos (Wallace, et al., 2020; Fernández, & González-González, 2020; Walsh, 2020). Otros factores que pueden complicar más en los duelos ocasionados durante esta crisis sanitaria es que pueden producirse casos donde hay más de un enfermo en la familia o puede que incluso se produzca más de una muerte cercana, además que la situación da pie, en muchos casos a dificultades a nivel económico que limitan los recursos para atender a estos familiares en situaciones de enfermedad avanzada (Morris, et al., 2020).

Por todo lo anterior en este trabajo se trata de esclarecer cuál es la situación que nos depara los próximos años en relación a la atención de duelos complicados en la atención psicológica, ya que al haber tantos estudios abordando la problemática generada por la Covid-19 y ser tan importante la repercusión de los duelos ocasionados por esta situación, parece ser necesario elaborar para ello este estudio para comprender mejor la relación de los diversos estudios hacia un abordaje más eficiente ante esta problemática. Por ello con este trabajo, se busca analizar y recopilar la literatura actual acerca de cómo se están presentando estos casos de duelo y qué factores están involucrados, además de la literatura que va un paso más allá y ya postula abordajes para el tratamiento de este tipo de duelos que no terminan de seguir el curso normal generando problemas importantes en la salud. Esta revisión tiene como objetivo analizar: (1) observar los tipos de duelos que ha presentado la población durante la pandemia de COVID-19 y los elementos que han podido agravar estos procesos; (2) describir las medidas que se han propuesto a nivel mundial para el tratamiento y prevención del duelo durante la pandemia de COVID-19.

Método

Fuente de Datos y Búsquedas

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en las bases de datos de CINAHL Complete, Scopus, Business Source Elite, Psychology and Behavioral Sciences Collection, Communication & mass, Directory of Open Access Journals, APA PsycArticles, APA PsycBooks, APA Psycinfo, Library, Information Science & technology Abstracts, Political Science Complete, Sales & Marketing Source, ClinicalTrials.gov, Consumer Health Main Edition, PSICODOC, Regional Business News, Medline y a través de los parámetros: (Grief [AND] Covid) durante las fechas comprendidas desde el inicio de la pandemia en 2019 hasta octubre del 2020.

Selección de Estudios

Los criterios de inclusión requerían que se tratara de artículos de revista científica con *peer review*, en lengua inglesa, catalana o castellana publicados entre el 2019 y el 2020, que hablaran del duelo por la pérdida de un ser querido o próximo (Figura 1).

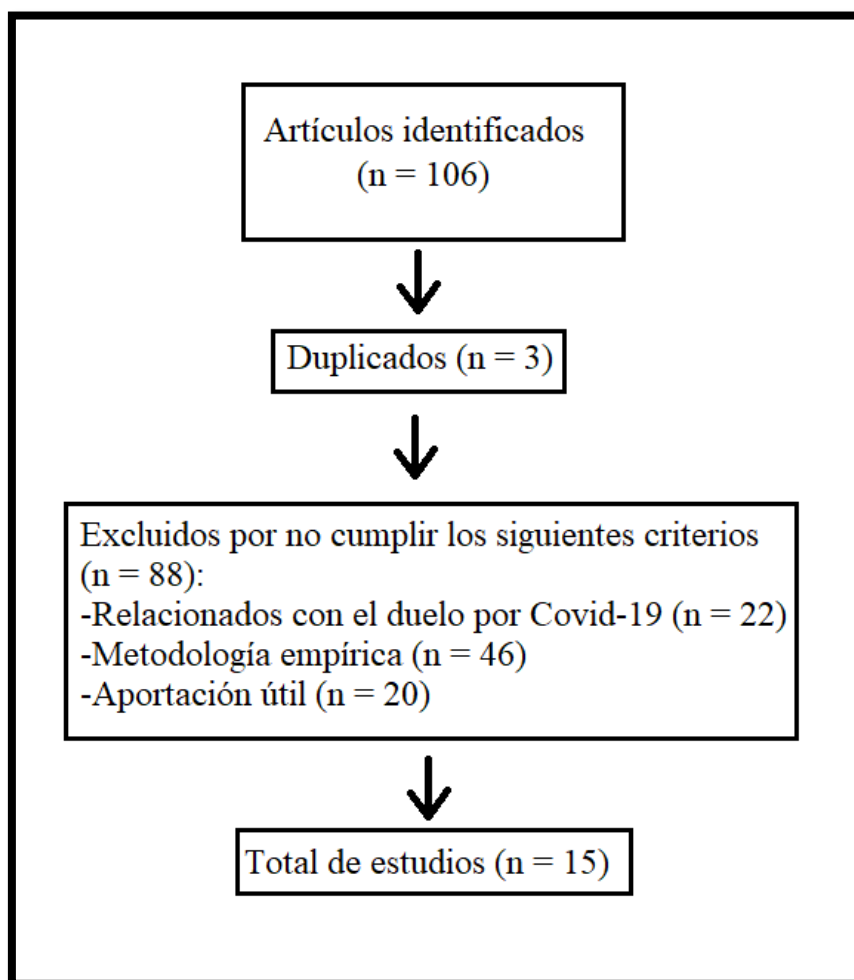
Se excluyeron los estudios que no cumplieran las siguientes premisas: a) una metodología empírico-analítica, ya sea cualitativa o cuantitativa. b) una temática enfocada al duelo de un ser querido o próximo relacionado con la Covid-19. c) aportación de utilidad a nivel académico o clínico.

Resultados

De los 106 artículos revisados; tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, y eliminar los artículos duplicados quedó un total de 15 estudios.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios



De los cuatro artículos incluidos en la tabla 1, observamos la disparidad de metodologías utilizada para el estudio de los duelos surgidos de esta pandemia, ya que incluyó dos análisis sistemáticos rápidos, un análisis de los medios de comunicación y una encuesta no experimental. El resto de los artículos incluidos en este estudio fueron analizados desde su forma narrativa, ya que pese a cumplir los criterios de inclusión, la información aportada fue muy heterogénea.

Tabla 1

Artículos con una estructura científica con apartados bien diferenciados

<u>Autores</u>	<u>Diseño del estudio</u>	<u>n de casos</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Resumen de los resultados</u>
Burrell y Selman (2020)	Revisión sistemática rápida de la evidencia cualitativa y cuantitativa	Se examinaron 805 registros; Se incluyeron 17 estudios de calidad variable.	Sintetizar la evidencia sobre el impacto de las prácticas funerarias en la salud mental y la experiencia del duelo de amigos y familiares en duelo. Luego consideramos las implicaciones para la pandemia de COVID-19.	<p>La evidencia actual sobre el efecto de las prácticas funerarias en la salud mental de los familiares en duelo y los resultados no son concluyentes. Cinco estudios observacionales encontraron beneficios de la participación en el funeral, mientras que seis no.</p> <p>La investigación cualitativa proporciona información adicional: el beneficio de los rituales posteriores a la muerte, incluidos los funerales, depende de la capacidad de los afligidos para dar forma a esos rituales y decir adiós de una manera que sea significativa para ellos.</p>
Fernández y González-González (2020)	Análisis crítico del discurso de la información de los medios de comunicación.	Se consideraron aproximadamente 200 noticias de El País, El Mundo, La Vanguardia y A B	Analizar la pandemia Covid-19 desde el punto de vista de las ciencias sociales, concentrándose en el duelo y la muerte en situaciones extremas en una época	Características de la situación de la pandemia en cuanto a muertes y duelos: Aislamiento en las últimas horas de vida, pérdidas inesperadas, despedidas rápidas que dejan sentimientos de culpa,

		C y fuentes de noticias locales.	postcapitalista, neoliberal, específicamente en un contexto cultural marcado por una tradición católica romana.	duelos anticipatorios, dificultad de recibir consuelo de personas próximas, imposibilidad de presentar respeto u organizar funerales, pérdidas de más de un ser querido y gran importancia de las alternativas virtuales.
				Diferencias en el afrontamiento de duelo entre hombres y mujeres.
Mayland, et al. (2020)	Revisión rápida del alcance de la literatura. Análisis de datos cualitativos mediante síntesis temática.	Registros identificados mediante búsquedas en bases de datos (n=218) Estudios incluidos en la revisión completa del artículo y síntesis (n=6)	Aprender que impacto tuvieron en el duelo, las muertes ocasionadas por enfermedades infecciosas anteriores. Analizar que componentes de atención o apoyo posteriores influyeron en los resultados durante el duelo	Confirma la mayor prevalencia de factores de riesgo asociados con el duelo complicado. Las estrategias que podrían reducir el riesgo de duelo complicado incluyen: Favorecer la comunicación paciente/familia/profesionales sanitarios, atención individualizada y apoyo en las creencias, discutir las oportunidades para una posterior memorización, y un liderazgo solido asociado entre organizaciones.

Qasim y Carson (2020)	<p>Encuesta no experimental, cuantitativa y transversal</p> <p>Tres variables dependientes principales: el duelo, el "Post-traumatic growt" y los mecanismos de afrontamiento de los adultos en duelo.</p>	<p>Muestra internacional total de 100 adultos en duelo, principalmente del Reino Unido y Pakistán.</p>	<p>El presente estudio tuvo las siguientes hipótesis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes del estudio cuyo duelo ocurrió hace más de cinco años tendrán niveles significativamente más altos de "Post-traumatic growt" en el Inventario de "Post-traumatic growt". 2. Los participantes con un mayor "Post-traumatic growt" experimentarán puntuaciones de actitud adulta hacia el duelo significativamente más bajas. 3. Los participantes con puntuaciones más altas de "Post-traumatic growt" en el Inventario de "Post-traumatic growt" tendrán puntuaciones significativamente más altas en la Escala de habilidades de afrontamiento de CABLE. 	<p>Se rechazaron las dos primeras hipótesis y la tercera tuvo solamente un apoyo parcial, y los que puntuaron con "Post-traumatic growt" altos tenían puntuaciones significativamente más altas en las subescalas de perspectiva positiva y alcance compasivo.</p>
-----------------------	--	--	---	--

Características que Pueden Agravar los Duelos Ocasionados por la Covid-19

Los autores coinciden en que las circunstancias de las muertes ocasionadas por el Covid-19 suponen un factor de riesgo empeoramiento del proceso de duelo en los familiares, Según Walsh (2020) en muchas de las muertes ocasionadas por este virus existe un gran sufrimiento físico, acompañado de una situación de indefensión y en la mayoría de los casos sin opción a tratamiento. Carr, et al. (2020) habla de “Bad deaths”, es decir de malas muertes, para referirse tanto a la situación de las muertes teniendo en cuenta los problemas tanto médicos como sociales que conlleva el virus. Kokou-Kpolou, et al. (2020) aseguran que la situación que puede acompañar las muertes por la COVID-19 ocasiona múltiples características traumáticas, tanto directas como indirectas. Tener conciencia de las dificultades respiratorias de un paciente va asociado con un riesgo mayor de trastorno de estrés postraumático, y que el paciente muera mientras está intubado acostumbra a ser factor de riesgo tanto para el trastorno de duelo prolongado como para el trastorno de estrés postraumático (Selman, et al., 2020). Estos autores añaden que existe evidencia de que la retirada de intervenciones que prolongan la vida, incluyendo la extubación previa a la muerte, incrementa la satisfacción de las personas que pasaran por el posterior proceso de duelo. Otro factor que predispone a padecer trastorno de duelo prolongado asociado a las características de las muertes por Covid-19 es el hecho de que en los casos graves en los que la enfermedad avanza rápidamente las muertes acostumbran a ser repentinas, inesperadas, aparentemente evitables y aleatorias (Goveas & Shear, 2020). Walsh (2020) añade que estas muertes inesperadas son experiencias muy emotivas para los familiares, además en casos que en un principio no parecen de gravedad severa el paciente puede empeorar de forma repentina. Otros estudios tratan cómo las medidas de prevención limitan o niegan las visitas en hospitales y demás centros de salud con la finalidad de prevenir que se contagie el personal hospitalario a causa de la gran capacidad del virus para contagiarse (Carr, et al., 2020; Wallace, et al., 2020). Debido a estas medidas, algunos autores advierten que por lo general estos pacientes mueren solos, sin tener a sus seres queridos cerca en ningún

momento del proceso de final de la vida, debido a las restricciones de visita establecidas para prevenir la expansión de la enfermedad (Goveas & Shear, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020). Por su parte, otros autores nos indican que este aislamiento impide que los familiares se despidan o tengan conversaciones significativas, dejando así en muchos casos asuntos sin resolver o acrecentar sentimientos de culpa (Carr, et al., 2020; Wallace, et al., 2020; Walsh, 2020). Este distanciamiento con el enfermo es un elemento muy agravante de duelos complicados y trastornos de estrés postraumático. Algunos autores centran la atención en la importancia de la información, ya que la mala comprensión de la enfermedad es otro factor que evita que los familiares puedan prepararse para la muerte de su ser querido afectando así de forma negativa al proceso de duelo (Selman, et al., 2020; Singer, et al., 2020). También recomiendan a los profesionales de la salud una comunicación abierta para ayudar a los familiares a prepararse para un posible desenlace trágico, para que experimenten menos angustia en caso de la pérdida. Sin embargo, como ya se ha comentado antes, durante esta pandemia, en muchos casos, no ha sido posible que los familiares visiten a los enfermos lo cual no ha favorecido a la comunicación con el personal médico (Singer, et al., 2020; Wallace, et al., 2020).

Las circunstancias de las muertes de esta pandemia no son los únicos factores que pueden agravar los riesgos de duelos complicados, ya que las medidas que se han de dar para prevenir la propagación de este nuevo virus también son potenciales agravantes de este tipo de malestar (Goveas & Shear, 2020). Estos procedimientos son los causantes de múltiples pérdidas secundarias que otorgan a la población una sensación de pérdida constante (Walsh, 2020). Según algunos autores es muy probable que en muchos casos las personas que están padeciendo un duelo también tengan que afrontar el fallecimiento de otros conocidos, amigos o familiares, lo cual puede ocasionar sobrecarga en el sufrimiento experimentado por la persona en duelo (Carr, et al., 2020, Kokou-Kpolou, et al., 2020; Wallace, et al., 2020). Otra situación probable es que la persona en duelo tenga también problemas de salud, tenga otros familiares

con problemas de salud o deba cuidar a algún familiar (Carr, et al., 2020; Goveas & Shear, 2020). Además, hay que tener en cuenta la afirmación de Selman, et al. (2020), los que advierten que no es de extrañar que muchos de los familiares y amigos del fallecido puedan sentirse responsables de transmitir la enfermedad al difunto ocasionándoles confusión en cuanto a la resignificación de la pérdida.

Un recurso importante para las personas en situación de duelo es el apoyo social por parte de familiares, amigos y otras personas de su entorno. A pesar de ello, en la situación actual este recurso está muy limitado a causa de las restricciones en cuanto al distanciamiento físico (Selman, et al., 2020). En algunos casos una parte del duelo ha de pasarse en completa soledad a causa de cuarentenas por haber estado cerca del fallecido y existir riesgo de contagio (Wallace, et al., 2020; Singer, et al., 2020). Algunos autores comparten esta idea de que los duelos generados por la COVID-19 tienden a vivirse en soledad o con una red de apoyo social más reducida de lo habitual (Goveas & Shear, 2020; Ishikawa, 2020; Singer, et al., 2020), y Walsh (2020) añade que este aislamiento distendido en el tiempo, en personas que viven solas, puede ocasionar sensación de desconexión aumentando los riesgos de deterioro físico y mental, el abuso de sustancias, la desesperación emocional.

Otro factor a tener en cuenta a la hora de considerar agravantes del proceso de duelo son los problemas económicos, que durante esta pandemia están presentes en mayor o menor medida en la vida de la mayor parte de la población (Carr, et al., 2020; Ishikawa, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Wallace, et al., 2020; Walsh, 2020). Esta precariedad financiera esta generada por pérdida de empleos, preocupación por perder el puesto de trabajo, situaciones de desempleo temporales e indefinidas, cierre de empresas, reducciones salariales y un aumento de la falta de vivienda y expectativas inciertas de una recuperación económica en general algunos autores hacen inciso en que la situación económica puede ser realmente catastrófica, sobre todo para las familias con bajos ingresos y aquellas que carezcan de ahorros (Goveas & Shear, 2020; Walsh, 2020). Por consiguiente, la falta de ingresos puede acarrear en algunos

casos incluso la pérdida de hogares o tener que reubicarse. Estas expectativas de recesión económica prolongada son una gran fuente de estrés en adultos y jóvenes ya que estos últimos también viven una pérdida de planes educativos y laborales.

No obstante, la pérdida de seguridad económica no es el único cambio social que caracteriza a esta pandemia, sino que los autores refieren de una pérdida general de la normalidad. Goveas & Shear (2020) informan del sentimiento de inseguridad e incerteza y de que muchos de los procesos o planes están siendo pospuestos o paralizados a causa de la situación actual. Otros estudios también hacen referencia a esta incertidumbre refiriéndose a ella como una pérdida ambigua, donde no se tiene la certeza de cuándo podremos recuperar esa cotidianeidad (Bertuccio & Runion, 2020). Con relación a esto vemos que la forma de vida previa a esta crisis se está perdiendo y esto ponen en riesgo las expectativas y sueños o planes proyectados en el futuro (Walsh, 2020). Según este autor se están perdiendo las conexiones con el mundo de nuestro alrededor, algo así como si la vida tal y como la conocemos se hubiera pospuesto dejando nuestro futuro con una importante falta de claridad, lo que acarrea el temor a no poder retomare estos planes o sueños que se han tenido que aplazar.

Como se ha comentado anteriormente es muy importante el proceso de despedida de los familiares cuando están en sus últimas horas de vida, sin embargo, igual de importante es el poder despedirse del cuerpo de tu ser querido una vez ha dejado la vida. Para ello juegan un papel fundamental los rituales funerarios, que permiten unir a los seres queridos del difunto y brindarse apoyo mutuo (Selman, et al., 2020; Walsh, 2020). Los estudios nos muestran que este tipo de rituales se han visto gravemente afectados a causa de las medidas, impuestas para mitigar la transmisión de la enfermedad, resultando en que muchos funerales no sean llevados a cabo, que estos tengan que ser pospuestos o que se limite mucho la cantidad de personas que pueden acudir a este (Goveas & Shear, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Wallace, et al., 2020). Esto puede angustiar a los familiares que se han visto privados de la oportunidad de darle a sus seres queridos una despedida digna (Walsh, 2020).

La información que recibimos es cuanto menos alarmante y puede provocarnos duelos anticipatorios ya que el temor a perder a un ser querido a causa de la enfermedad o a contraer la enfermedad uno mismo puede generar una preocupación presente en todo momento (Bertuccio & Runion, 2020; Walsh, 2020). Los autores resaltan este miedo a perder la salud o a propagar la enfermedad entre sus más allegados (Ishikawa, 2020; Wallace, et al., 2020; Goveas & Shear, 2020). Walsh (2020) relaciona este miedo con el distanciamiento y sobre todo con el acceso a apoyo social y a la atención de profesionales de la salud mental.

Medidas Propuestas para Reducir el Riesgo de que se Agraven los Duelos

Los autores hacen referencias a medidas que podrían mitigar estos factores de riesgo y facilitar el correcto proceso de duelo.

Según Carr, et al. (2020) es importante dar prioridad y aplicar correctamente los sistemas de Planificación Anticipada de la Atención (ACP), para garantizar que los pacientes con Covid-19 tengan la posibilidad de comunicar sus preferencias a la hora del tratamiento. Del mismo modo, se recomienda que las conversaciones sobre la planificación de la atención anticipada se aborden con los pacientes y familiares de forma directa, sin evitar abordar temas emocionales, así como ayudarles a contactar con recursos que faciliten la planificación posterior a la muerte (Morris, et al., 2020; Wallace, et al., 2020). La Planificación Anticipada de la Atención también incluye testamentos en vida y designaciones de poder notarial. Otros procedimientos propuestos para mejorar la comodidad de los últimos días del paciente y para reconfortar a las familias consiste en hacer a los familiares partícipes de manera indirecta de aliviar los últimos días del paciente, preguntándoles que tipo de música solía escuchar el paciente para poder reproducirla en su habitación o sugiriéndoles que hagan algún tipo de grabación de cosas que les gustaría decirles en persona para que pueda ser transmitida por los profesionales médicos al paciente (Morris, et al., 2020). Estos últimos autores también recomiendan la creación de herramientas para el cuidado de las familias antes de la pérdida, para aliviar el impacto que supondrá la falta del ser querido.

Otros autores coinciden en la importancia de abordar el apoyo espiritual tanto de los pacientes como de los familiares independientemente de cuales sean sus creencias y adaptar todo lo posible sus rituales de despedida (Selman, et al., 2020; Wallace, et al., 2020; Morris, et al., 2020). En concreto, Wallace, et al. (2020) nos hablan de lo importante que es para el trabajo de duelo anticipado la preparación de los pacientes y la familia ante la posible muerte, que se sientan preparados e informados puede reducir su respuesta de estrés ante los acontecimientos. Estos autores recomiendan hacer uso de una gestión basada en una buena comunicación que reconozca, valide y responda a las respuestas emocionales que surjan, para reducir el riesgo de un posterior duelo complicado. Por otra parte, es aconsejable hacer uso de los servicios de telecomunicación para aproximar a pacientes y familiares en la despedida, y proponen realizar alguna actividad de legado que permita a la familia recordar al paciente una vez les haya dejado (Morris, et al., 2020; Singer, et al., 2020). Para combatir el estrés de estos momentos Wallace, et al. (2020) proponen que se busquen formas de desconectar de la trágica situación y ponerles en contacto con recursos que les brinden una fuente de apoyo extra a través de servicios de telesalud para gestionar el duelo, y aliviar el estrés generado. Por otro lado, Ishikawa (2020) aconseja mitigar la angustia de los pacientes en crisis mediante terapia dialéctico-conductual, dando énfasis a la aceptación de situaciones inevitables, la tolerancia de la angustia y también haciendo uso de la atención plena. Para Ishikawa (2020) la práctica de la atención plena puede permitir centrarse en el presente eliminando los prejuicios que generan sentimientos de desagradables sobre la incertidumbre. Para ello recomienda ejercicio diario y el establecimiento de horarios regulares, ya que las actividades útiles otorgan sensación de control, estabilidad y bienestar. Además, es aconsejable la activación conductual para incrementar la participación en actividades satisfactorias (Singer, et al., 2020).

Algunos autores proporcionan medidas para concienciar a los familiares del fallecimiento (Carr, et al. (2020); Morris, et al., 2020). Se recomienda que los profesionales de la salud den la información totalmente actualizada, comunicada en un lenguaje fácil de

comprender, sobre todo en los últimos momentos de vida del paciente y si la familia no puede estar presente, como acostumbra a pasar en la situación de pandemia, se llame enseguida para informarles, responder a las dudas y dar las condolencias (Morris, et al., 2020; Singer, et al., 2020). Por su lado, Carr, et al. (2020) añaden la recomendación de que se muestre a los familiares fotografías digitalizadas donde se muestre de forma respetuosa al difunto y otros autores sugieren que a la familia se le envíe un seguimiento cardiaco del paciente en sus últimos días (Morris, et al., 2020).

En general se considera que la implicación del personal sanitario debería llevarse a cabo tanto con el paciente como con la familia de este, Selman, et al. (2020) añade que debe procurarse comodidad física, autonomía, sentido, preparación y conexión interpersonal, teniendo en cuenta lo que llaman los “ABCD” del cuidado (Attitudes, Behaviors, Compassion, and Dialogue). Para ello es importante que se faciliten las conversaciones de la familia tanto con los pacientes como con el personal a cargo y para mejorar la implicación con los pacientes más graves es aconsejable que se le pida fotos a la familia para conocer como era el paciente antes de enfermar (Morris, et al., 2020). Al estar implicados tantos procesos emocionales investigadores como Singer, et al. (2020) recomiendan la figura del psicólogo a modo de enlace de consulta, para actuar a modo de mediador y reducir la desinformación, a la vez que aplican estrategias de tipo conductual básicas. Según Carr, et al. (2020) las intervenciones a pequeña escala ya pueden ser beneficiosas para reducir los síntomas del duelo.

Una vez se produce la pérdida es importante animar a las personas en duelo a que compartan y rememoren historias agradables que vivieran con el fallecido, ya sea comentando estos recuerdos o realizando un escrito, este procedimiento puede proporcionar ánimo e inspiración (Carr, et al., 2020). También se recomienda fomentar la conexión social, sobre todo en personas de edad avanzada, ya que corren más riesgo de aislamiento (Ishikawa, 2020; Morris, et al., 2020). En la situación actual puede que la forma más práctica de contactar con redes de apoyo sea mediante las nuevas tecnologías, por ello puede ser útil recomendar foros

vecindarios en línea, eventos culturales o religiosos virtuales o contactar con familiares vía telefónica o por videollamadas. Además, para afrontar esta pérdida es de suma importancia el uso de un pensamiento dialéctico para poder dar un significado a la pérdida y proporcionar psicoeducación en relación con el proceso de duelo (Bertuccio & Runion, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Morris, et al., 2020; Singer, et al., 2020). Para Morris, et al. (2020) es importante la reestructuración de pensamientos, sin que la emoción quede descartada. Otro elemento importante es poder reforzar la resiliencia ante la pérdida, para poder contextualizar los sentimientos de angustia, fortalecer las redes de apoyo, la adaptación y el crecimiento personal, así como atender los desafíos y sufrimientos de las familias (Walsh, 2020). Por su parte, los autores Kokou-Kpolou, et al. (2020) recomiendan que se estandaricen las intervenciones online de duelos complicados para poder paliar los problemas de disparidad en la atención médica.

También se considera importante implementar programas nacionales que afronten problemas relacionados con el duelo (Kokou-Kpolou, et al., 2020). Según el trabajo de Daniel, et al. (2020) el gobierno del Estado indio de Kerala formó un grupo de 22 profesionales de cuidados paliativos que llamaron *Palli COVID Kerala* con la finalidad de crear herramientas que permitan una atención completa de los pacientes de COVID-19 y apoyara a los sanitarios. Parte de las herramientas creadas por este grupo estaban destinadas a un abordaje psicológico, social y espiritual, como el acompañamiento en duelos y pérdidas.

Discusión

A pesar de que la situación de emergencia ocasionada por la COVID-19 ha ocasionado que aceleren las investigaciones en este área en un periodo corto de tiempo, hay pocos estudios que se centren en los duelos que esta crisis deja a su paso, por ello esta revisión sistemática permite acotar los resultados relevantes de aquellos estudios que aportan información esclarecedora de cuáles son las características de los duelos ocasionados por esta situación y de que elementos son relevantes a tener en cuenta para abordar dicha problemática. La primera

apreciación que se hace en este estudio es el hecho de que, si bien hay pocos estudios, centrados en la problemática del duelo, los que hay presentan una notable diversidad de enfoques como se puede apreciar en la tabla 1. Este estudio permite una síntesis de los elementos que podrían estar agravando los procesos de adaptación emocional ante la pérdida de algún ser querido a causa de la COVID-19:

Los artículos relacionan las características que habitualmente rodean el fallecimiento en casos de Covid-19 con un incremento del riesgo de que los familiares presenten dificultades en el duelo (Walsh, 2020; Carr, et al., 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Selman, et al., 2020). Los autores también destacan el aislamiento, tanto de la persona enferma en sus últimos días como el de los familiares que ven reducido su círculo social en los momentos más críticos del duelo, como elemento agravante de la situación (Carr, et al., 2020; Goveas, & Shear, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Selman, et al., 2020; Walsh, 2020). Otros agravantes señalados en los estudios son las múltiples pérdidas secundarias que pueden acompañar a las pérdidas de seres queridos durante la pandemia, remarcando la pérdida de la normalidad tal y como la conocemos, la pérdida de contacto social a causa de las medidas de prevención del contagio, pérdidas económicas asociadas también a la situación de la pandemia y la posible pérdida de otras personas próximas o conocidos que también pueden haber sido afectados por el virus (Bertuccio & Runion, 2020; Carr, et al., 2020; Goveas & Shear, 2020; Ishikawa, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Wallace, et al., 2020; Walsh, 2020). Otros artículos se han centrado directamente en la forma en la que la modificación de los rituales funerarios habituales puede estar influyendo en los procesos de adaptación ante la pérdida de seres queridos a manos del virus (Burrell & Selman, 2020; Goveas & Shear, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Selman, et al., 2020; Wallace, et al., 2020; Walsh, 2020).

Los resultados obtenidos en este estudio concuerdan con los resultados presentados por Fernández & González-González (2020) en su análisis de los medios de información en relación a las características agravantes de la situación de duelo en la pandemia. Esta similitud

implica que los dos estudios a pesar de analizar fuentes muy diferentes han logrado coincidir en los elementos relevantes.

Además de permitir una síntesis de los elementos que están dificultando los procesos de duelo exitosos este estudio permite agrupar aquellas medidas propuestas por diversos estudios para poder mitigar o paliar los efectos negativos que acompañan dichos elementos negativos:

Los estudios analizados dan importancia a la planificación del proceso hospitalario del paciente en sus últimos días en colaboración con los parientes del enfermo, para lograr por un lado adaptar la estancia en el hospital del paciente, que podrían ser sus últimos días, para mejorar su comodidad y por otro lado hacer a la familia participe de ello para que no sientan que han estado desconectados de su familiar en este duro proceso (Mayland, et al., 2020; Morris, et al., 2020; Wallace, et al., 2020).

También se ha visto que es necesario ayudar a que los familiares y personas próximas al paciente se preparen ante la posible pérdida y para ello se recomienda adaptar todo lo posible las practicas espirituales, la realización de actividades de legado que permitan guarda recuerdo del enfermo, permitir la validación emocional y favorecer la comunicación todo lo que sea posible mediante las telecomunicaciones (Mayland, et al., 2020; Morris, et al., 2020; Selman, et al., 2020; Wallace, et al., 2020).

Una vez se produce el fallecimiento puede ser necesario trabajar la aceptación de este, ya que en muchos casos las familias no pueden estar presentes, para ello se aconseja que se comparta toda la información necesaria con la familia por parte del personal médico y también puede ayudar a dar este paso el compartir fotografías respetuosas del fallecido a los familiares del difunto o facilitarles un seguimiento de cómo fue su ritmo cardiaco en sus últimos momentos de vida (Carr, et al., 2020; Morris, et al., 2020; Singer, et al., 2020).

Una vez esta aceptada la defunción, es recomendable que las personas en duelo dispongan de medios para mantener una buena conexión social que les pueda ayudar a

sobrellevar los sentimientos que desencadena la pérdida, dadas las situaciones de la pandemia se aconseja hacer uso de comunicaciones a distancia como pueden ser foros de vecinos, elementos culturales en línea y llamadas telefónicas con familiares y amigos (Ishikawa, 2020; Morris, et al., 2020). Otra actividad útil para avanzar en este proceso es aprovechar estas conexiones sociales para compartir recuerdos agradables que se compartan con el fallecido (Carr, et al., 2020).

Como propuestas más concretas a nivel psicológico los autores proponen terapia dialectico-conductual, atención plena, activación conductual, para reforzar la participación en actividades satisfactorias, la reestructuración del pensamiento, reforzar la resiliencia y contextualizar los sentimientos angustiosos además recomiendan que se estandarice el uso de las intervenciones por vía telemática (Ishikawa, 2020; Bertuccio, & Runion, 2020; Kokou-Kpolou, et al., 2020; Morris, et al., 2020; Singer, et al., 2020). Algunos estudios sostienen que incluso las intervenciones a pequeña escala pueden ayudar a sobrellevar la pérdida (Carr, et al., 2020).

Limitaciones en los Estudios

En el trabajo realizado por Burrell y Selman (2020) solamente se incluyeron informes en inglés ocasionando posible sesgo de publicación, además añade que los artículos utilizados en el estudio abarcaban del 1983 a 2019 periodo en el cual puede haber variaciones considerables en la forma en que se llevan a cabo los procesos funerarios.

Los autores Mayland, et al. (2020) aclaran que su estudio contaba con una muestra algo reducida y está mayoritariamente provenía de países con fuerte creencias culturales y espirituales, que pueden guardar diferencias con las de occidente. Además, aclara que no se evaluó de manera formal a calidad de los estudios, a pesar de que no es necesario en este tipo de revisiones.

En cuanto al estudio realizado por Qasim y Carson (2020), los autores refieren que es complicado comparar puntuaciones de grupos de crecimiento postraumático (PTGI) ya que las

características y condiciones clínicas pueden ser completamente diferentes. Además, su estudio se limitó solo a adultos mayores de edad con la pérdida de uno o de ambos progenitores en los últimos 10 años y la muestra fue únicamente de 100 participantes. Y haber incluido entrevistas de adultos en duelo podría haber aportado más información sobre estrategias de afrontamiento y áreas de crecimiento.

El estudio de un tema tan actual como es la situación de crisis sanitaria que vivimos implica no contar con una literatura extendida a lo largo de los años y con un contenido a nivel académico que se amplía rápidamente, esto implica que en años posteriores es muy probable que los resultados obtenidos en este estudio puedan haber cambiado ya que los avances en estudios relacionados con esta temática han seguido un ritmo sin precedentes. Por otro, lado este estudio cuenta con la misma limitación que el de Burrell y Selman (2020) ya que la búsqueda se centró en publicaciones en idioma castellano, catalán e inglés.

Referencias

- Bertuccio, R. F., & Runion, M. C. (2020). Considering Grief in Mental Health Outcomes of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 87–89. <https://doi.org/10.1037/tra0000723>
- Burrell, A., & Selman, L. E. (2020). How do Funeral Practices impact Bereaved Relatives' Mental Health, Grief and Bereavement? *OMEGA—Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/0030222820941296>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce. *The Lancet*, 395, 912–920.
- Carr, D., Boerner, K., & Moorman, S. (2020). Bereavement in the Time of Coronavirus: Unprecedented Challenges Demand Novel Interventions. *Journal of Aging and Social Policy*, 32(4–5), 425–431. <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1764320>
- Center for Systems Science and Engineering. (2020). (30 de Abril de 2020) *COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University* (JHU). <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- Daniel, S., Venkateswaran, C., Sunder, P., Nair, S., Chittazhathu, R., Manuel, A., Raghavan, B., Sunil Kumar, M., Rijju, V., Vijay, G., Rao, S., Prabhu, A., Parameswaran, U., Spruijt, O., Rajagopal, M., & Leng, M. (2020). Responding to palliative care training needs in the coronavirus disease 2019 era: The context and process of developing and disseminating training resources and guidance for low- and middle-income countries from Kerala, South India. *Indian Journal of Palliative Care*, 26(5), 8. https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_131_20

- Fernández, Ó., & González-González, M. (2020). The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5>
- Goveas, J. S., & Shear, M. K. (2020). Grief and the COVID-19 Pandemic in Older Adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1119–1125. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.021>
- Ishikawa, R. Z. (2020). I May Never See the Ocean Again: Loss and Grief Among Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 85–86. <https://doi.org/10.1037/tra0000695>
- Jakovljevic, M., Bjedov, S., Jaksic, N., & Jakovljevic, I. (2020). COVID-19 PANDEMIA AND PUBLIC AND GLOBAL MENTAL HEALTH FROM THE PERSPECTIVE OF GLOBAL HEALTH SECURITY. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 6–14. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.6>
- Johns, L., Blackburn, P., & McAuliffe, D. (2020). COVID-19, Prolonged Grief Disorder and the role of social work. *International Social Work*, 63(5), 660–664. <https://doi.org/10.1177/0020872820941032>
- Kokou-Kpolou, C. K., Fernández-Alcántara, M., & Cénat, J. M. (2020). Prolonged Grief Related to COVID-19 Deaths: Do We Have to Fear a Steep Rise in Traumatic and Disenfranchised Grievs? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(c), 94–95. <https://doi.org/10.1037/tra0000798>
- Mayland, C. R., Harding, A. J. E., Preston, N., & Payne, S. (2020). Supporting Adults Bereaved Through COVID-19: A Rapid Review of the Impact of Previous Pandemics on Grief and Bereavement. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), e33–e39. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.05.012>

- Morris, S. E., Moment, A., & Thomas, J. de L. (2020). Caring for Bereaved Family Members During the COVID-19 Pandemic: Before and After the Death of a Patient. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), 5. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.05.002>
- Mortazavi, S. S., Assari, S., Alimohamadi, A., Rafiee, M., & Shati, M. (2020). Fear, Loss, Social Isolation, and Incomplete Grief Due to COVID-19: A Recipe for a Psychiatric Pandemic. *Basic and Clinical Neuroscience*, 11(2), 225–232. <https://doi.org/10.32598/bcn.11.covid19.2549.1>
- Qasim, K., & Carson, J. (2020). Does Post-Traumatic Growth Follow Parental Death in Adulthood? An Empirical Investigation. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 1–20. <https://doi.org/10.1177/0030222820961956>
- Selman, L. E., Chao, D., Sowden, R., Marshall, S., Chamberlain, C., & Koffman, J. (2020). Bereavement Support on the Frontline of COVID-19: Recommendations for Hospital Clinicians. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), e81–e86. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.024>
- Singer, J., Spiegel, J. A., & Papa, A. (2020). Preloss Grief in Family Members of COVID-19 Patients: Recommendations for Clinicians and Researchers. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 90–93. <https://doi.org/10.1037/tra0000876>
- Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(1), e70–e76. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>

Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911.

<https://doi.org/10.1111/famp.12588>