

# Pérdidas en el Adulto Mayor



El dolor no puede medirse, pero si tener distinta manifestaciones a partir de características particulares, como la edad. *Aprendamos juntos, como los adultos mayores, en su generalidad, viven este proceso... preparándonos, comprendiendo, saludablemente.*

Durante toda nuestra vida *las pérdidas están presentes, nuestra forma de reaccionar es personal,* pero está influenciada por percepciones sociales que *nos acompañan siempre,* por ejemplo, en el caso de los adultos mayores, muchas



ocasiones se piensa que están acostumbrados *a vivirlas* o que les son *mucho más naturales* debido a la edad, se considera que están cercanos a su propia muerte e incluso, que *el dolor de la pérdida no es importante* pues “ya están grandes” o “ya les toca”, como si la etapa de la vida, determinara que ya no debe existir dolor o resistencia a la muerte propia.

Por estos motivos, hace casi una década Issa Fonegra, Tanatóloga Colombiana, describió una nueva categoría de duelo: los “No reconocidos”, donde también están los niños y pacientes psiquiátricos.

Las características de los duelos en los adultos mayores son 3 *principalmente:*

1. Creer que están acostumbrados a las pérdidas, por lo tanto, consideramos que *fácilmente se recuperaran* o que *simplemente* no requieren de un *acompañamiento* especial o profesional. Se piensa que *ven a la muerte como algo natural* y cercano a llegar.



2. Sin derecho a información, debido a que muchas veces, su estado de salud preocupa a la familia y amigos, por lo que se opta no informarles que alguien, o ellos mismos, están enfermos, e incluso sobre alguna muerte cercana, y

3. Se espera que sean un modelo de vida y por lo tanto, *existan* de forma ejemplar, *con sabiduría*, sin enojo ni depresión, cuando en realidad, es esta última un padecimiento común en esta edad, además de ser la etapa de duelo de mayor riesgo en ellos.

Debido a los estilos de vida de un adulto mayor, es menos fácil detectar que están en un proceso depresivo e incluso en un duelo crónico, ya que están en casa solos y sin una actividad que establezca horarios estrictos o que les exija salir de casa y *arreglarse*. Por lo tanto, no parece extrañarnos que un día lleguemos a sus casas, los veamos sentados en el sillón viendo la televisión, quizá con pantuflas y sin haber salido durante días, no nos alarmamos *pensando* que algo podría estar mal emocionalmente; no nos parece importante que hable de antaño con melancolía y que además, diga extrañar a algún ser querido que ya ha muerto.



No quiere decir que si alguien cercano a ti tiene estas características tiene un duelo crónico, pero sí que *debemos estar alerta y explorar* un poco, incluso, *directamente, protegidamente sobre las circunstancias emocionales* que está pasando.

Un adulto mayor vive distintas pérdidas en cada nivel de su vida, muchas particulares solo a su edad y etapa:

-Su cuerpo: pérdida de ciertas *capacidades y habilidades* como caminar *a un ritmo*, subir escalera *fácilmente*, exponerse a cambios de temperatura, comer y beber libremente sin restricciones, etc.



- Sociales: La familia que se va a formar su propia familia, a *decidir* sobre su vida, como donde vivir o a donde poder ir; *su independencia*, las actividades que solía realizar y su vida pública.

-Mortales: suele darse la viudez en esta etapa de la vida, así como la muerte de los congéneres que tiene un impacto especial, ya que al verlos morir, suele pensarse en la proximidad de la muerte y en cuestionar todo aquello que hemos hecho o dejado de hacer.



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Tratar el duelo de un adulto mayor no es igual que el de un niño, adolescente o adulto, *debemos tener conocimiento de las formas en que lo manejamos*, además de las intervenciones particulares que debemos realizar, ya que sus características nos obligan a *explorar en opciones diferentes*, pues las redes de apoyo son reducidas, así como las opciones de acción de ellos mismos y nosotros, **lo que hagamos por ellos hoy, es un avance y creación de consciencia para él día que a nosotros nos toque vivirlo.**



*“Cuando eras joven, te ataste los cordones y fuiste a donde quisiste, ahora que eres viejo, alguien más te ata los cordones y te lleva a donde nunca imaginaste...ahí te espero”* San

Pablo.

## Psic. Eveline González Dublán

Eveline desea llegar a ser anciana, le parece fascinante la forma en que la vida puede ir cambiando y le encantaría ser testigo de ello durante muchos años. En lo que llega esa etapa, espera reunir las herramientas suficientes para vivir en plenitud esa época, como sus 3 abuelos.

## DIPLOMADO EN TANATOLOGIA Y ADULTOS MAYORES

Martes 16 de Mayo 2011

Dirigido a: Profesionales de la Salud

Avalado por SSA, CESAGI, Centro Liber y Reg. STPS

### PROXIMO BOLETIN: “APATIA SEXUAL ¿UN PROBLEMA MÉDICO?”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o **escribenos a [centroliberhq@centroliber.com](mailto:centroliberhq@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.







*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagrosaninos.com](http://www.milagrosaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698