

# Enséñame a despedirme

Duelo en personas mayores

3



Atención Emocional

 **Albia**  
servicios funerarios

900 24 24 20  
[www.albia.es](http://www.albia.es)

## Adaptaciones vitales en personas mayores

### El cambio y la pérdida:

A partir de los 65 años se viven importantes alteraciones vitales en áreas como el trabajo -con la jubilación-, la salud o el bienestar emocional -con el fallecimiento de seres queridos-. Por ello, la capacidad de adaptación continua es fundamental, también, en esta etapa.

*"Vivir implica pasar por una sucesión de duelos". (L. Grinberg)*



### Envejecimiento y enfermedad:

Con la edad aumenta la aparición de patologías en personas mayores y la necesidad de nuevas adaptaciones, aunque **el envejecimiento no siempre está asociado a la pérdida de salud o enfermedad.**

### Soledad:

Es un factor de riesgo en los mayores; a mayor soledad percibida, mayor vulnerabilidad psicológica (con el aumento de los síntomas depresivos que ello conlleva).

Con el paso del tiempo se hace cada vez más necesario contar con **entornos conocidos y acogedores** que ofrezcan seguridad y que faciliten la comunicación con otras personas. Eso, en condiciones normales, lo proporciona la familia, los amigos, el círculo habitual, el barrio, los vecinos, la residencia o los centros de día.

El aislamiento, **especialmente si es impuesto (como el vivido en situaciones de emergencia sanitaria, por ejemplo)** aumenta la experiencia de soledad, el sufrimiento emocional y favorece la aparición de traumas, miedos y vulnerabilidad psicológica.

### Ansiedad ante la muerte:

**En personas mayores la cercanía a la muerte se acepta de manera más natural que en personas de menor edad.** No obstante, pueden darse sentimientos de tristeza y preocupación en casos o circunstancias concretas como el aislamiento o la dependencia física, socioeconómica o familiar (por ejemplo el "miedo a ser una carga").

### Teoría del equilibrio Psicológico:

Para la Psicología, los adultos y mayores al final de su vida **necesitan aceptar su experiencia vital tal y como la han vivido**, creyendo que hicieron lo mejor en cada momento y logrando así una mayor satisfacción como balance vital.



## Experiencia de duelo en personas mayores

- "Nido vacío": cuando los hijos se van de casa.
- Jubilación: readaptación vital a un nuevo rol.
- Cambios en la renta económica familiar (pensión, jubilación, etcétera).
- Cambios de lugar de residencia: vivir con los hijos, ir a residencia, acudir a centros de día, etcétera.
- Cambios en su salud o de la pareja (pérdida de vista, olfato, movilidad, etcétera).
- Divorcio, viudez y/o pérdidas de amistades

Con el envejecimiento se afrontan cambios físicos, psicológicos, sociales y familiares que requieren de importantes procesos de adaptación.



## Efecto viudedad

### El efecto Viudedad:

Cuando fallece uno de los miembros de la pareja, el **riesgo de morir o de empeorar la salud del cónyuge** aumenta en un 66% en los tres primeros meses de viudez.

### Apoyo:

Ante esas circunstancias es muy importante el soporte familiar, social y económico, y una atención sanitaria de calidad.

### Pérdidas secundarias:

Cuando alguien fallece, no solo se produce la pérdida del ser querido sino también la alteración del universo vital que esa persona contribuyó a crear, por lo que será necesaria **una adaptación en diversos ámbitos**.

### Adaptación positiva:

El esfuerzo de adaptación a la nueva situación y de afrontamiento tras el duelo, va acompañado, en ocasiones, de otro esfuerzo: el de **asumir nuevas responsabilidades adoptando un papel activo**. Si esto se hace voluntariamente, puede ayudar a que la persona desarrolle **sentimientos de autoeficacia muy positivos**.

### Nuevos roles:

**Las mujeres viudas presentan mayor capacidad de adaptación que los hombres viudos**, manteniendo las actividades del hogar y apoyándose en los hijos para las gestiones de tipo instrumental y administrativo, y en los amigos y vecinos para el apoyo emocional (soporte social).

### Síntomas que pueden aparecer:

- Estrés, ansiedad o tristeza.
- Alteraciones del sueño, pérdida del apetito, somatizaciones, pensamientos en bucle, etcétera.
- Disminución de las relaciones sociales.
- Sentimiento de soledad y carencia de afecto.
- Confusión de roles.
- Incertidumbre al pensar en el futuro.
- Vulnerabilidad patológica (mayor riesgo de enfermedad).

*Las mujeres constituyen el colectivo más afectado por la viudedad debido a su mayor esperanza de vida.*

## Envejecer en positivo: rompiendo falsos mitos

### Falsos mitos

- Las personas mayores tienen problemas de memoria.
- Todas las personas mayores enferman.
- La sexualidad no interesa en la vejez.
- Los mayores están solos y aislados.
- Las personas mayores no aportan nada a la sociedad.
- Las personas mayores son incapaces de aprender.
- Las redes sociales e internet no son para los mayores.
- Las personas mayores no participan en cambios o dinámicas sociales.

### Datos reales

- La mayoría de los mayores tienen buena salud y pueden realizar sus actividades cotidianas.
- Envejecimiento no es sinónimo de depresión.
- La edad, por sí sola, no es un factor de riesgo para la depresión.
- Más de un 41% de personas mayores de 65 años utilizan Internet.
- La gente mayor de 65 años es el grupo político más participativo en Europa (más que los de menor edad).

## Índice de publicaciones

### 1 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños

### 2 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo por la muerte de mi mascota

### 3 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en personas mayores

### 4 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo tras la muerte de mi pareja

### 5 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo perinatal y neonatal

### 6 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en caso de suicidio

### 7 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en el aula

### 8 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en personas con discapacidad

## Actividades

Compartir momentos para charlar, recordar anécdotas, recuperar fotos y vídeos, etcétera.



Recomendamos compartir tiempo con nuestros mayores, especialmente si se encuentran en un proceso de duelo.



Acompañar y disfrutar de actividades que sean del agrado del mayor.

Supervisar rutinas: descanso, aseo, medicación y alimentación.



Incentivar su participación en actividades grupales: socializarse o conocer a otras personas en la misma situación.



Generar espacios para la soledad: reposo, introspección, lectura, etcétera. En definitiva, respetar la intimidad.



Llevar una Vida Activa: Deporte + correcta alimentación e hidratación + relaciones sociales y familiares de calidad.



Puedes acceder a ellas aquí

