

DUELO PERINATAL: VALIDAR EL DOLOR Y RECONOCER LA PÉRDIDA

Dol perinatal: validar el dolor i reconèixer la pèrdua

Perinatal Grief: Validate the Pain and Acknowledge the Loss

Maria Jesús Movilla Fernández 

Universidad de A Coruña (A Coruña, España)

Históricamente la muerte perinatal se ha desatendido, se le ha restado importancia y se le ha negado a las familias el duelo de su hijo o hija, quien para la sociedad no ha llegado a existir (no hay registro, ni fotos, ni recuerdos), lo que se contrapone con el hecho demostrado de que el vínculo materno-filial empieza incluso en el primer momento en que se decide la concepción.

La pérdida perinatal priva a quien la sufre de finalizar un proyecto de vida; se trata de la pérdida de todo un imaginario de lo esperado. No está limitada al momento de la pérdida física, sino que afecta al presente y al futuro de quienes transitan por esta realidad. La pérdida perinatal constituye una experiencia emocionalmente devastadora para los progenitores, cuyo duelo se puede prolongar durante un largo periodo de tiempo y en muchas ocasiones de forma silenciosa. Se trata de una situación dramática para los padres, quienes se enfrentan a la ambigüedad de la pérdida de un hijo que no conocieron, pero para el cual se prepararon durante el embarazo, creando un vínculo afectivo, y también de las expectativas que se habían formado en torno a su llegada. El duelo perinatal conlleva un intenso sufrimiento para los padres y representa una clara crisis vital y familiar.



En la sociedad actual tendemos a vivir de espaldas a la muerte, convirtiendo esta experiencia natural en un gran tabú, no facilitando espacios para sentir, expresar dolor y compartir. En su lugar, existe una tendencia generalizada a incitar a la persona en duelo a recuperarse rápidamente, tapar el llanto, seguir funcionando y rendir, en lugar de rendirse. Es decir, el duelo se inserta en una cultura que impone determinados mandatos sobre quién puede hacer un duelo, cómo, sobre quién y durante cuánto tiempo. El duelo perinatal requiere de una gran sensibilidad social y especialización de los profesionales que lo atienden, ya que la invalidación social de esta pérdida convierte el dolor en un tabú, sobre todo cuando se trata de abortos tempranos, donde se agudiza la incomprensión, siendo fundamental el respeto hacia aquellos padres y madres que solo piden que se reconozca su sufrimiento.

La elaboración de las pérdidas en general, no solo de la producida tras un fallecimiento, es inherente a nuestra existencia, siendo un hecho natural el tener que afrontarlas y aprender a convivir con ellas. La universalidad de la pérdida no impide que las vivencias sean únicas a nivel personal, intersubjetivo e intercultural. Podemos decir, por tanto, que el duelo representa una experiencia única, que cada persona afrontará de forma particular con sus propios recursos y que produce sufrimiento psicológico. El duelo perinatal, a diferencia de otros duelos, no forma parte del orden natural de la vida, ya que, en este contexto, existe una gran proximidad entre la vida y la muerte; esto lo convierte en un tipo de duelo más doloroso, si cabe, por ser inesperado e inexplicable.

La atención y cuidado de las pérdidas perinatales nos exige ver a través de la vulnerabilidad y de la complejidad porque se trata de un evento vital estresante y doloroso. Es necesario validar el dolor y reconocer la pérdida, evitando invisibilizar la experiencia. En las pérdidas perinatales se experimentan las mismas reacciones que en otras situaciones de duelo, y estas pueden tener repercusiones psicopatológicas en personas más vulnerables a quienes no se cuide adecuadamente. Por otra parte, la no elaboración del duelo puede afectar también a embarazos posteriores y en la relación con el siguiente bebé.

Las investigaciones muestran que, en España, un tercio de las mujeres percibió la interacción con el personal sanitario negativamente. Los resultados manifiestan que, en términos generales, la calidad de la atención o apoyo al duelo es baja y especialmente deficiente en cuanto a la provisión de información. Se puede concluir que una gran parte

del personal sanitario (y los sistemas de gestión) no está preparado o formado para atender adecuadamente a las mujeres que sufren una pérdida perinatal.

La literatura científica expone que la falta de apoyo podría tener efectos negativos sobre el proceso de duelo al desautorizar la identidad de las madres, padres y del bebé, además de restarle significado a la muerte. La muerte perinatal también es una situación difícil para el profesional sanitario, que en muchas ocasiones no está suficientemente preparado o formado para atender a las mujeres que pasan por situaciones tan traumáticas como la muerte súbita intraútero, interrupción de embarazo por motivos médicos, muerte en el posparto o fallecimiento en el periodo neonatal. El profesional sanitario debe saber reconocer el significado de la muerte, acompañar, empatizar y dar apoyo emocional, evitando, por un lado, centrarse en la práctica clínica únicamente y, por otro, no dejarse llevar por la carga emocional que suponen algunas de estas situaciones. Una buena coordinación de la atención y la provisión de información basada en la evidencia, pero fácilmente comprensible y empática, pueden tener la capacidad de reducir la ansiedad de los progenitores y ser de gran ayuda para que afronten un duelo lo más sano posible.