



# Enséñame a despedirme

Duelo en Personas Mayores

3



### Adaptaciones Vitales en Personas Mayores

#### El Cambio y la Pérdida:

A partir de los 65 años se viven importantes alteraciones vitales en distintos aspectos de la vida 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 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 o la residencia.

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 o jubilación).

**Cambios de lugar de residencia:** vivir con los hijos, ir a residencia o acudir a centros para adultos mayores.

**Cambios en su salud o de la pareja** (pérdida de vista, olfato, movilidad).

Divorcio, viudez y/o pérdidas de amistades generacionales.

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

### Efecto Viudez



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 médica 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 repetitivos o comenzar a “darle vueltas” a un mismo asunto, entre otros.
- 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 viudez debido a su mayor esperanza de vida.

## **Envejecer en Positivo, Rompiendo 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.

### Actividades

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



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

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



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

### Llevar una vida activa:

Practicar algún deporte, tener una correcta alimentación e hidratación, mantener relaciones sociales y tener contacto con familiares con compañía de calidad.



### Supervisar rutinas:

Descanso, aseo, medicación y alimentación.

### Generar espacios para la soledad:

Reposo, introspección, lectura.  
En definitiva, respetar la intimidad.



**Enséñame a despedirme** nace de nuestro compromiso con el cuidado de las familias que confían en nosotros en el momento más difícil.

Este folleto hace parte de 8 guías breves dirigidas a niños y adultos, para que las familias sepan cómo actuar en una situación de duelo mediante resolución de dudas frecuentes.

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

Enséñame a despedirme

**2 Duelo por la muerte de mi mascota**

Enséñame a despedirme

**3 Duelo en personas mayores**

Enséñame a despedirme

**4 Duelo tras la muerte de mi pareja**

Enséñame a despedirme

**5 Duelo perinatal y neonatal**

Enséñame a despedirme

**6 Duelo en caso de suicidio**

Enséñame a despedirme

**7 Duelo en el aula**

Enséñame a despedirme

**8 Duelo en personas con discapacidad**

Enséñame a despedirme

**Accede a las publicaciones aquí**



Cuando requieras acceder a nuestros servicios comunícate con la

**Línea Gratuita Nacional**  
**01 8000 51 89 10**



PreverCol  
[www.prever.com.co](http://www.prever.com.co)