

[Close](#)

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Kzenon

# La dureza de enviudar en la vejez debido al coronavirus

18 noviembre 2020 20:47 CET

“En la salud y en la enfermedad... hasta que la muerte nos separe” no es una frase hecha para la generación actual de personas mayores. Las separaciones o divorcios suponen solo un 4,8 % del estado civil en las personas mayores de 65 años.

Esto implica que la forma natural en que finalizan los matrimonios en la vejez es por el fallecimiento de la pareja. En ocasiones pensamos que por ser mayores el duelo es menos intenso, porque es algo esperable, “ley de vida” dirían. Sin embargo, perder la que puede haber sido la principal fuente de intimidad durante años supone un importante proceso de duelo y una adaptación social y vital de la persona que enviuda.

Imaginemos que María se casó en 1970 con 25 años (que era la edad media de los matrimonios en aquel momento). Los datos demográficos indican que la esperanza de vida de la unión de su matrimonio sería de ¡41,7 años! ¿Qué significa para María superar la muerte de su pareja con la que ha compartido media vida?

El duelo es un proceso natural y necesario ante la pérdida de un ser querido. Por eso nos sorprende cuando alguien no manifiesta dolor ante dicha pérdida o el duelo se mantienen demasiado en el tiempo.

### Autor



#### Montserrat Celdrán

Doctora en Psicología. Experta en Psicogerontología, Universitat de Barcelona

## ¿Cuánto debe durar el duelo?

Pero, ¿cuánto tiempo es demasiado para llorar la pérdida de un ser querido? El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V) contempla un trastorno de duelo complejo persistente. Este sucede una vez transcurrido un año de la muerte de la persona.

Además, la persona que enviuda presenta una importante alteración de su vida ya sea en sus relaciones sociales, o en las actividades que para ella eran significativas previamente. Puede ocurrir también que persistan muestras emocionales reactivas poco adaptativas a la muerte de la persona.

La viudedad en parejas heterosexuales lleva nombre de mujer (debido a la diferencia de esperanza de vida entre hombres y mujeres). Esta variable es importante para comprender la adaptación a la viudedad, sobre todo en la generación actual de mujeres mayores, que han tenido una vida marcada por las desigualdades sociales por ser mujeres.

Estas desigualdades les hacen enfrentarse a la viudedad, por ejemplo, con menos recursos económicos (por pasar a depender, en muchos casos, únicamente de la pensión de viudedad). Las mujeres mayores viudas se sienten más solas y manifiestan que tienen menos objetivos personales una vez enviudan.

También se ha asociado la reciente viudedad con la mayor probabilidad de mortalidad prematura de la persona viuda. Imagine una mujer mayor, tal vez ya con sus propios problemas de salud. Enviuda y, durante semanas, cuando su estado de ánimo es bajo, reduce su actividad social, duerme peor, se vuelve más sedentaria y su alimentación empeora. Todo ello puede agravar su propio estado de salud y ser un condicionante para una muerte más prematura.

Por último, entre los factores previos que pueden condicionar la vivencia de la viudedad está la causa de la muerte. Muchas mujeres llevan años cuidando a su pareja y soportando el estrés, la sobrecarga emocional y los problemas de salud física que conlleva dicho rol. Esto hace que una vez enviuden observemos no solo los efectos de la viudedad, sino de la sobrecarga de la cuidadora.

Además, una enfermedad emocionalmente muy costosa para las parejas mayores es la demencia. Ver la pérdida paulatina de la que fue su pareja puede ser un doloroso para la mujer mayor. En ocasiones, se produce lo que conocemos como **duelo anticipatorio** en el que se pueden observar conductas de duelo en la persona cuidadora como si estuviera despidiéndose o preparándose poco a poco para la pérdida de la pareja, aún viva.

## Viudedad en pandemia

Afrontar la muerte de un ser querido nunca es tarea sencilla. Por eso como sociedad nos hemos dotado de mecanismos en forma de rituales de despedida que permiten proporcionar el apoyo emocional a las familias que están en duelo.

Las restricciones sociales debidas a la Covid-19 han tenido un impacto también en estos procesos. Por ejemplo, durante semanas, los velatorios o despedidas laicas o religiosas se han visto limitados o anulados.

Disponemos aún de pocos datos sobre el efecto de la Covid-19 en el proceso de duelo. Algunos autores plantean el aumento de casos de duelo complejo persistente al no darse las condiciones para un buen acompañamiento del duelo:

- No poder despedirse de la persona fallecida a tiempo.
- No poder celebrar un funeral.
- No poder ofrecer el consuelo a la familia en duelo (por ejemplo, no poder dar abrazos o consolar a la familia).

A todo este duelo al que no se facilita su proceso se unen el estrés y el miedo ante el virus y las limitaciones de apoyo social que pueden hacer sentir a la mujer mayor que enviuda mucho más sola y aislada. De ahí la importante, aún hoy más que nunca, tarea de facilitar la creación de grupos de apoyo y mecanismos de apoyo social para acompañar a las personas que sufren la muerte de la pareja en estos momentos de pandemia.

 [psicología](#) [vejez](#) [muerte](#) [familia](#) [sociedad](#) [matrimonio](#) [duelo](#) [COVID-19](#)