

DUELO: CÓMO AFRONTAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO ESTANDO EMBARAZADA

Es recomendable que la madre deje fluir sus emociones y las exprese conforme las va sintiendo

Cristina perdió a su marido cuando estaba embarazada de 24 semanas de su primer hijo. Ocurrió de repente, tras sufrir un dolor fortísimo en el pecho que en el hospital, la noche anterior a su muerte, no consideraron grave. Tenía 27 años y era estadísticamente poco probable que fuera nada. Sin embargo, después de 24 largas y dolorosas horas fallecía en su casa por la rotura de la arteria aorta. Cinco semanas después de aquello nacía de forma prematura su hijo.

“Algo así se afronta como puedes con las circunstancias que tienes. En este caso, en los 28 días que separan la muerte de mi marido del nacimiento de mi hijo yo estuve completamente evadida del mundo. No sabía qué hacer ni qué pensar. Solo lloraba y me preguntaba por qué”, explica Cristina. Fue el nacimiento de su hijo lo que le devolvió a la vida. Pese a que el nacimiento fuese de forma prematura. O quizás, precisamente, por ello. “Al nacer gran prematuro mi hijo me necesitaba y no había nada más en qué pensar. Estaba todas las horas que me dejaban en la incubadora y cuando me permitieron empezar a cogerle estaba todo el tiempo que podía con los cuidados canguro e intentando que nuestra lactancia materna fuera adelante. Esos eran los momentos de paz que tenía. Él era mi todo”, cuenta esta madrileña, madre de dos hijos más con una pareja posterior.

Los efectos de la ansiedad materna durante el embarazo

Cada mujer embarazada afronta la pérdida de un ser querido de una manera distinta, ya que hay una serie de factores que van a influir en cómo se vive un fallecimiento. Señala Sabina Del Río Ripoll, psicóloga perinatal y directora del centro de

psicología especializado en maternidad Calma, que muchas embarazadas acuden a consulta angustiadas y con miedo a que el dolor y la tristeza que están sintiendo ante la muerte de un ser querido pueda afectar al feto. “Como norma general, el fallecimiento de un familiar conlleva un grado de sufrimiento y estrés muy grande y esto, indudablemente, afecta al feto. Sin embargo, es muy importante no generalizar, ya que cada mujer tendrá una historia particular y una relación única con la persona fallecida. Del mismo modo, tampoco va a significar lo mismo que el que fallezca sea un padre o madre, la pareja, otro hijo o algún familiar (hermanos, tíos, abuelos, amigos...). También influyen las circunstancias del fallecimiento; si se trata de algo esperado, o es algo abrupto como un accidente o muerte repentina”.

Sobre la influencia en el bebé de la ansiedad materna durante el embarazo se han llevado a cabo diversos estudios realizados a lo largo de las últimas dos décadas. Muchas de esas investigaciones han confirmado que el estrés materno durante el período fetal puede condicionar el desarrollo emocional del niño, tanto a corto como a medio y largo plazo.

Apunta al respecto Sabina que en las consecuencias para el feto de esta ansiedad influye el momento de la gestación en el que se encuentre la madre: “Hay estudios que han encontrado que algunas mujeres que contaban con pocas semanas de gestación han llegado a perder al bebé que esperaban produciéndose un aborto espontáneo. En otras, estando en el tramo final del embarazo, el parto puede adelantarse, sobre todo si la circunstancia de la muerte es repentina y no esperada”.

Hay estudios que han encontrado que algunas mujeres que contaban con pocas semanas de gestación han llegado a perder al bebé que esperaban produciéndose un aborto espontáneo

Pese a lo anterior, la psicóloga cree que es importante transmitir que el bebé, al igual que está protegido de golpes externos por la placenta, también lo está de las emociones extremas. “Madre e hijo están íntimamente ligados y, además de aportarle nutrientes, en el vientre la madre transmite

neurotransmisores y otras sustancias que van a afectar de un modo u otro a su desarrollo, pero tampoco es bueno generar alarma. Al bebé le va a afectar que su madre esté nerviosa, alegre, triste, enfadada y es normal y esperable que esto suceda, es la vida. Que una mujer esté embarazada no significa que tenga que aislarse del mundo y durante nueve meses vivir en un estado de paz y de calma interior especiales", señala.

La importancia del duelo y del apoyo

El proceso de duelo en el embarazo no es distinto del que puede vivirse en cualquier otro momento de la vida, pero, para Sabina Del Río, es recomendable que la madre deje fluir sus emociones y las exprese conforme las va sintiendo. Sí encuentra la experta que puede haber un problema cuando, al margen de las emociones, el duelo trae consigo otras conductas que sí pueden afectar al desarrollo del feto: "A menudo, las personas que han perdido a algún familiar, sobre todo en los primeros días, dejan de comer o comen cualquier cosa con desgana, se encierran en casa sin querer salir, tienen insomnio y descuidan hábitos saludables. Otras veces, ante un dolor tan intenso, se recurre a medicación ansiolítica y en el embarazo no es lo más recomendable, aunque si es necesario puede pautarse con un estricto control médico".

El duelo es un proceso complejo que conlleva una serie de fases que pueden extenderse mucho en el tiempo y que van desde la negación hasta la tristeza pasando por el abatimiento, la rabia o la impotencia. Según Del Río, las mujeres que están embarazadas suelen referir tener mucha dificultad en asumir todas esas emociones en un momento de sus vidas en el que lo que primaba era la felicidad y la ilusión. "Algunas se fuerzan a evitar conectar con estos sentimientos negativos por temor a dañar al bebé y esto, a su vez, les genera culpa por el ser querido fallecido al que se le debe aflicción. Lo contrario también ocurre, madres que están inmersas en el dolor por la pérdida y que no pueden conectar con la ilusión o alegría por su embarazo y la vida que llevan dentro. Ellas también dicen sentir culpa porque su bebé no merece que su madre esté triste y llorando todo el día", explica.

“Tu hermano se ha matado en un accidente. En estos momentos lo están bajando en helicóptero al hospital”. Esas fueron las palabras que escuchó María José antes de que su padre colgara el teléfono. Ella acababa de enterarse pocos días antes de que esperaba a su tercer hijo: estaba embarazada de siete semanas.

Pese al *shock* de una vivencia así, su reacción fue precisamente la que mencionaba Sabina Del Río: una desconexión total del dolor. “Yo creo que, a partir de ese momento, me convertí como en una especie de robot. Lo estaba viviendo, pero no lo sentía, era como una espectadora. Yo solo podía pensar en que tenía dos personitas en casa y otro en camino que no entendían que yo pudiera estar triste”, explica María José, quien tras el entierro de su hermano el 5 de enero por la mañana decidió llevar a sus hijos a la cabalgata de Reyes: “Mi hermano nos solía acompañar en estos eventos y sé que él no querría que me hundiera. A pesar de estar destrozada, opté por continuar con mi vida como pude para que mis hijos no lo sufrieran. Intenté que no sintieran pena, como si mi hermano estuviera en un sitio feliz”.

Algunas se fuerzan a evitar conectar con estos sentimientos negativos por temor a dañar al bebé y esto, a su vez, les genera culpa por el ser querido fallecido al que se le debe aflicción

En momentos tan duros, los expertos en salud materno-infantil recomiendan que la mujer embarazada se rodee de personas que la cuiden tanto a ella como a su embarazo. Para María José y para Cristina, sus familias y sus hijos fueron el motor de empuje para seguir adelante. Para Sabina Del Río es importante saber que “cuando el dolor por la pérdida es muy intenso, puede ser una buena idea consultar con un psicólogo especialista para aprender a convivir con los sentimientos contradictorios provocados por la coincidencia en el tiempo de un embarazo y la muerte de un ser querido”. Una recomendación que la psicóloga explica que hay que tener presente no solo durante el embarazo, sino también a lo largo del posparto.

“Mi madre fue mi gran apoyo a lo largo del duelo, pero sin mi

hijo no hubiera podido seguir adelante. Al año me di cuenta de que no podía avanzar porque pagaba toda mi frustración, mi enfado y mi tristeza con mi madre y fue entonces cuando decidí ir a una psicóloga que me recomendaron. Fue un soplo de aire fresco”, cuenta Cristina, quien añade que este tipo de experiencias no se superan nunca, solo se aprende a convivir con ellas: “El tiempo es un aliado en estos casos, aunque al principio parezca que se haya parado el reloj”.

Para María José, por ejemplo, el “bajón” llegó cuando nació su hijo: “Me sentí desbordada. Si ya en circunstancias normales tenemos las hormonas revolucionadas, en mi caso sentí el peso añadido de haber vivido un embarazo con la pena de la muerte de mi hermano. Tampoco ayudó que mi hijo naciera en agosto, en plenas vacaciones, lo que hizo que me sintiera muy sola en el ámbito de familia y amigos. Me apoyé en el recuerdo de mi hermano, que aunque físicamente no estaba, yo me lo imaginaba y me sentía mejor”. Han pasado trece años y aunque reconoce que algunas veces se le escapa alguna lagrima recordándole, dice como Cristina que se aprende a vivir con ese dolor. “Creo firmemente que en esta vida estamos de paso y hay que disfrutarla al máximo a pesar de la enorme ausencia. A mí me ha ayudado muchísimo pensar que a él no le gustaría para nada verme triste”, concluye.

DIANA OLIVER. Elpaís.com