

**La familia, la pareja y las amistades son el apoyo indispensable en un momento de duelo. Cuando se carece de redes afectivas, las dificultades crecen.**

Estudios del Instituto Nacional de Psiquiatría indican que entre 1970 y 2007, el número de suicidios en México aumentó **275%**. Entre las causas se mencionan los trastornos mentales (la depresión, principalmente), factores sociales (frustraciones y pérdidas), así como alteraciones de la personalidad (impulsividad y agresividad).

# Una GRAN pérdida

El psiquiatra británico John Bowlby postuló las cinco etapas que usualmente atraviesa una persona al enfrentar una situación traumática: incredulidad, añoranza, ira, depresión y finalmente, la aceptación. En cambio, una investigación reciente en Estados Unidos con hombres y mujeres que habían perdido a la pareja, encontró que el duelo empieza con la aceptación de la pérdida y el anhelo del ser querido ausente.

**¿**Cómo dejar de sentir tanto dolor? Me es imposible contener el llanto. Las horas pasan y los pensamientos que había dejado de lado vuelven a estar presentes. Perdí a un amigo y superarlo me resulta tan difícil. Extraño mucho nuestros encuentros, los pensamientos y lecturas compartidas, su voz.

Joel compartió el dolor por la separación de su esposa e hijos hace 10 años. "Se dice fácil ya me siento bien pero no es así. Es una muerte en vida para mí." También Araceli expresó su sentir después del asesinato de un compañero de estudios. "Duelmo pensando en él; despierto pensando en él. Siempre está presente."

En una plática, el doctor David Ayala, académico del posgrado de la Facultad de Psicología de la UNAM, me habló de las pérdidas más sutiles, pero igualmente difíciles de superar como la pérdida de la belleza, de la juventud, de la fuerza física o de una oportunidad de empleo.

"Todos tenemos pérdidas constantemente, sin embargo, sólo algunas te llevan a un trabajo de duelo, de sufrimiento. Esto depende mucho de la edad y el momento en que te sucede. Por ejemplo, un hombre que a los 50 años pierde el empleo, desde luego le será más difícil de superar que si vive la misma experiencia a los 30, o si se encuentra solo o con familia."

Recién leí sobre un estudio enfocado al desempleo en jóvenes. Una de las autoras, investigadora de la Universidad de Miami, explicaba la importancia del trabajo para la identidad y la autoestima. Cuando los jóvenes están desempleados —precisaba— y no encuentran trabajo durante periodos prolongados se daña su salud mental, en particular la influencia de la depresión es mayor.

Pensé en el dolor, el enojo y la melancolía que he sentido al vivir un duelo. El doctor Ayala profundizó sobre ese estado de ánimo. "Te sientes triste la mayor parte del tiempo, te vuelves introvertido, dejas de disfrutar las fiestas, ya no quieres nada con el mundo; incluso dejas de comer, de dormir bien. Si se trata de un ser querido ves las fotos, lees sus cartas una y otra vez, sueñas con él. Nunca después de la pérdida estuvo más presente esa persona como ahora que estás en duelo."

Hay duelos prolongados que requieren de la intervención de profesionales de la salud mental, ya que pueden conducir a la adicción al alcohol, al cigarro u otro tipo de sustancias con el afán de olvidar las penas, aunque sea por un rato. Inclusive puede ser síntoma de una depresión tal que alimenta el deseo de quitarse la vida.

Para entender esos casos, el investigador Carlos M. Contreras, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, me describió el enfoque de las neurociencias. "Todos experimentamos algún grado de tristeza, de alegría, de preocupación como respuesta normal ante un duelo, el cual se alimenta de las condiciones de salud y de la cultura. Por ejemplo, hay pueblos que expresan alegría ante la muerte. Pero si el duelo rebasa el tiempo y las condiciones propias de la cultura entonces hablamos de una enfermedad del cerebro llamada depresión."

En estado depresivo, un individuo se siente abatido, negativo, pierde la capacidad de concentrarse, de experimentar placer. Precisamente, el núcleo septal lateral del cerebro está relacionado con la respuesta al placer. "Ahí es donde nosotros encontramos que los antidepresivos actúan y también algunas hormonas como la progesterona al aumentar la actividad de las neuronas que conforman dicho núcleo", me aclaró el científico.

Él y su grupo de investigación identificaron que la progesterona, una hormona abundante en las mujeres, es un antidepresivo y un ansiolítico que se produce dentro del organismo.

"Los niveles de progesterona aumentan en las mujeres después de la ovulación, por eso se sienten animadas, en estado de bienestar. Sin embargo, si el óvulo no es fecundado y llega la menstruación, la cantidad de ésta y otras hormonas descienden, entonces se sienten deprimidas o ansiosas. Las féminas se deprimen más que los hombres por los cambios hormonales, pero el suicidio es mayor en ellos, pues al parecer aunque los varones también producen progesterona, no tienen las cantidades suficientes para contar con esa protección."

Si bien, este conocimiento sobre la progesterona es una manera de explicar la depresión, se trata de una enfermedad compleja y todavía faltan investigaciones para entenderla y tratarla mejor. Por el momento, la psiquiatría dispone de fármacos que actúan en el cerebro y mejoran el estado de ánimo. En tanto, la psicología alienta al paciente a expresar sus emociones para trabajar en las conductas que las generan.

Ahora sé que cuando el duelo me hace perder el rumbo, el dolor parece interminable y toda esperanza parece perdida, algún especialista en salud mental puede indicarme un camino hacia la recuperación.

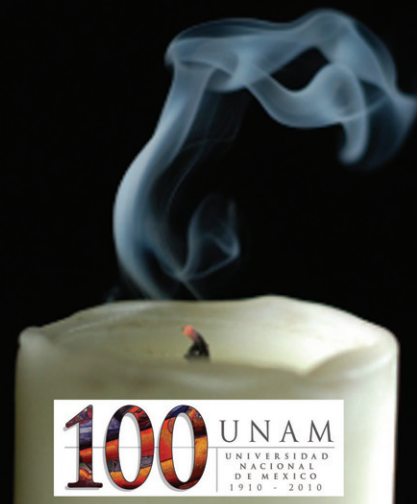
Texto: Claudia Juárez Diseño: Adolfo González

Te regalamos dos números de la revista *¿Cómo ves?* y dos cortesías para entrar al Museo de las Ciencias Universum, si nos dices cuál es el nombre de la hormona que tiene propiedades antidepresivas. Llama al 5622 7303, el 13 y 14 de septiembre, de 5:30 p.m. a 7:00 p.m.



Director General: Dr. René Drucker Colín, Coordinador de Medios: Ángel Figueroa, Edición: Juan Tonda, Asistente: Mariana Fuentes, Investigación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo © 2010 DGDC - UNAM

**No despegues este cartel,** si deseas uno, llámanos en el D.F. al 5622-7303. Escribe a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)



## Hoy x hoy en la ciencia

Lo más relevante del acontecer científico nacional e internacional

Sábados, 10:00 horas, 96.9 FM y 900 AM en la Ciudad de México  
 Cadena W Radio en el resto del país  
 Audio en vivo • [www.wradiocom.mx](http://www.wradiocom.mx)



Visita la nueva sala interactiva de Universum **r3, reduce, reutiliza, recicla.**

Para niños de 7 a 100 años.



Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM  
 Zona Cultural de Ciudad Universitaria

Para mayores informes: 54240694 • [www.universum.unam.mx](http://www.universum.unam.mx)