SANANDO EN SILENCIO: EL PROCESO DEL DUELO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

[**Morales Arévalo** Azul Mónica]
SAEM | Aguascalientes
azulmrlss19@gmail.com

[**Mena Mondragón** José Ricardo]
SAEM | Aguascalientes
ricardomena223@gmail.com

No somos nuestra profesión, y es que muchos asocian la imagen del médico como una persona fuerte, alguien que todo lo sabe, hábil, y con la inteligencia emocional necesaria para lidiar no sólo con sus vidas, sino también con las de los demás, pero la verdad es que estas ideas se quedan lejos de lo que realmente es, hemos dejado de lado el hecho de que también somos humanos, más allá de la profesión que ejerzamos, seguimos siendo personas que cometen errores, con emociones y altibajos, que perciben y sienten.

Hoy en día poco se habla de cómo lidiar con la muerte siendo estudiante de medicina, pues al momento de enfrentarnos con el dolor de perder a un ser querido, nos encontramos en una situación emocional compleja, y es que estamos tan inmersos en el mundo hospitalario que nuestras emociones se ven revueltas o incluso oprimidas, en el sentido que percibimos una gran sensación de culpa e impotencia, ya que a pesar de nuestros conocimientos en el campo de la medicina, nos sentimos incapaces de poder haber hecho algo por nuestro ser querido, y esto puede acabar en depresión o sufrimiento. Este sentimiento de impotencia puede ser especialmente difícil de sobrellevar, pues la mayoría de los estudiantes que ingresa a la carrera de medicina, lo hace por experiencias similares, en donde quisieran haber tenido los conocimientos necesarios para haber podido hacer algo por sus ser querido. Y finalmente esta sensación de impotencia puede ser especialmente difícil de sobrellevar para alguien que está acostumbrado a asumir roles de cuidado y responsabilidad.

Nadie nos enseña en la carrera a cómo lidiar con la muerte, lo que si se nos ha mostrado es que es normal, y hasta cierto punto se llega a normalizar más de lo necesario, puesto que se empieza a ver al paciente como una simple enfermedad y no como lo que es, una persona, como tú y como yo. Nos enseñan a priorizar nuestra carrera, pero no nuestra salud mental, olvidando que también debemos de cuidarnos a nosotros mismos durante el duelo.

La depresión acompañada de la pérdida de un ser querido, se puede caracterizar de muchas maneras, la principal de ellas es una tristeza profunda, acompañado de una pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa, falta de autoestima, trastornos en la alimentación, sueño, en la concentración, etc.

En la actualidad, la depresión forma parte de uno de los principales padecimientos de salud mental, y afecta particularmente a los jóvenes, especialmente a aquellos que se encuentran en etapas universitarias, sin mencionar a los estudiantes de medicina, en quienes predomina la depresión, ansiedad y conductas suicidas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la segunda causa de mortalidad entre la comunidad estudiantil universitaria de entre 19-25 años, es el suicidio, representando el 8.5% del total de muertes en este grupo; y en México, tan solo en el año 2022, se identificó una tasa de 6.3 suicidios por cada cien mil habitantes (INEGI, 2023).

Como se ha ido normalizando, muchos médicos y docentes ven la muerte como algo normal, por consiguiente, los primeros días del duelo posterior a haber perdido algún ser querido, suelen ser los más difíciles, por lo que el ausentarse a clases, posponer exámenes, proyectos, presentaciones, etc. no es una opción. Y es que llega un punto donde nos podemos llegar a sentir incomprendidos, ya que como estudiantes de medicina estamos bajo evaluaciones la mayor parte del semestre, y el ausentarse por unos días significa perderse gran cantidad de temas importantes para las materias, por lo que a la par de la carrera tenemos que estar lidiando con el duelo por el cual estamos atravesando, y es aquí donde la mayoría opta por mantener una fachada de fortaleza y concentrarse en sus estudios y responsabilidades académicas como si nada estuviera pasando, lo que a futuro suele traer consecuencias, pues es común que como estudiantes de medicina normalicemos la mayoría de los sentimientos ¨malos¨ para poder ser funcionales en nuestra carrera.

Cabe mencionar, que una enfermedad al final de la vida de algún miembro de la familia, resulta en una fuente importante de estrés, e implica alteraciones tanto emocionales como funcionales. Mucho se habla de la muerte, pero poco se habla del proceso que existe detrás.

No existe una guía práctica que permita a los estudiantes de medicina saber qué hacer y cómo manejar estas situaciones paliativas o de duelo posterior a haber perdido algún ser querido, por lo que es importante que haya más humanización dentro de las aulas de medicina y especialmente en el trato de los docentes a los alumnos, pues tristemente hoy en día no existe una especie de incapacidad o justificación de faltas por una “pérdida” y mucho menos por la pérdida de alguna mascota, que en algunos casos para ciertas personas, estas logran crear una conexión más profunda, y es en estos momentos donde nos sentimos incomprendidos, y solemos bloquear estos sentimientos, creyendo que estamos exagerando nuestros sentimientos y nos limitamos a bloquearlos y no vivir el duelo como se debería.

Es lamentable ver que alumnos abandonen la carrera por estos motivos, y que no se les haya brindado la ayuda y apoyos necesarios para poder continuar y librar este proceso tan difícil; e incluso alumnos pueden llegar a quitarse la vida debido a estos episodios de depresión y ansiedad en donde al no saber cómo lidiar con la presión del medio, ven esto como la mejor salida.

Es importante que exista una red de apoyo, donde podamos fortalecer diversos ámbitos de nuestra vida cuando estamos atravesando procesos difíciles.

Un amigo o grupo de amigos son primordiales en estas situaciones, pues el sentir un hombro en el cual apoyarte es de mucho alivio, ¿Qué puedo hacer para ayudar a un amigo que está atravesando un proceso de duelo? Creemos que no hay una llave o respuesta mágica para esto, pero el apoyo y empatía son herramientas clave, a veces sólo basta con dar compañía, palabras de aliento, así como leves tareas de apoyo como compartir apuntes, ayudar en tareas, etc. Quizá no todos hayan pasado anteriormente por un proceso donde perdieron algún familiar querido, pero como estudiantes de medicina, si podemos entender y empatizar con el hecho de que la carrera por sí sola, ya es difícil y tiene sus retos, ahora si agregamos un peso mayor como lo es la pérdida de algún ser querido, todo esto se vuelve casi insostenible.

El que se puedan tocar estos temas en el aula de clase sería lo ideal, más allá de nuestra formación profesional, también está nuestra formación como personas, aceptar que hay procesos de la vida, aceptar que no siempre podremos con todo, aceptar que somos seres humanos igual al resto, que sentimos y que muchas veces necesitamos un ¨descanso¨para poder sanar, creemos que las asignaturas deberían hacer referencia a la atención al duelo, pues nos hablan de cómo tratar las enfermedades, pero no de cómo actuar ante la pérdida. Y es aquí donde entra esta humanización que requiere la carrera, pues cada persona vive las situaciones de manera diferente, y solo queda mostrar empatía de saber que en algún momento pasamos o podremos pasar por ahí, y quién mejor que nosotros como estudiantes para apoyarnos entre nosotros, sin juzgar el duelo de cada persona.

“Humanicemos la enfermedad, sólo así podremos formar médicos que
traten con personas, y no sólo enfermedades”.

Explorando el duelo no sólo como una pérdida, sino como una oportunidad para cultivar empatía y comprensión, inspirando a los estudiantes de medicina a abrazar la sensibilidad en su viaje hacia la práctica médica.