

VÍCTOR LANDA, MÉDICO DE FAMILIA; JESUS ANGEL GARCÍA, MÉDICO DE FAMILIA Y ELSA SIERRA, PSICOONCÓLOGA Y PSICÓLOGA ESCOLAR

## “Los médicos hemos robado la muerte a la gente y tenemos que devolvérsela”



Víctor Landa, Elsa Sierra y Jesús Ángel García (Foto: CMB)

Víctor Landa, Jesús Ángel García y Elsa Sierra son los tres especialistas en duelo a los que el Colegio de Médicos de Bizkaia ha confiado la formación del alumnado, los padres y las madres y el profesorado de Bizkaia dentro de su campaña [“El Camino del Duelo”](#). También son los autores, junto con los psiquiatras Fernando Gonzalez, Batirtze Ocerinjauregi y Verónica Blanco, de la [“Guía sobre el duelo en la infancia y en la adolescencia”](#), el material de ayuda que el CMB ha editado y enviado a los 349 centros educativos de Bizkaia.

Los dos médicos de Familia y la psicooncóloga hace tiempo que se conocen: Elsa Sierra es de Basauri, donde Víctor Landa ejercía como médico de Familia hasta su jubilación. Compartieron y participaron en la realización del documental ["Remontando el vuelo"](#). Los tres llevan años formándose y trabajando en el ámbito del duelo y de las pérdidas de todo tipo. Sobre todas ellas hay una que destaca por lo dura que resulta de afrontar: el fallecimiento de un ser querido

**Pregunta: ¿A qué se debe este interés suyo por todo lo que rodea a la muerte y al duelo?**

**Víctor Landa:** En el caso de Jesús y en el mío, nosotros estábamos trabajando como médicos residentes en el Hospital de Cruces. Allí veíamos que los enfermos terminales morían mal. Fallecían con molestias, con dolores, ahogados... Cuando oímos hablar de los cuidados paliativos y descubrimos que todo este tipo de cosas se podían tratar, surgió nuestro interés y nos apuntamos a un curso que ofrecía un psicoanalista argentino llamado Rubén Bild en el Hospital de Basurto. Con todo el material escribimos un libro que además el especialista avaló.

Era una cuestión que les preocupaba. Poco a poco fueron aprendiendo a aplicar los cuidados paliativos y comenzaron a divulgarlo entre sus colegas. Hicieron algunos trabajos de investigación, se animaron a impartir cursos y se dieron cuenta de que después de la muerte llega el duelo. Confiesan que era un tema que les daba pánico. Cuando alguien iba a su consulta y les contaba que había perdido a un ser querido, ese momento de descarga emocional violenta del paciente que se producía delante de ellos les daba mucho miedo, no sabían qué hacer: "Optábamos por no tocar el tema para que la persona no se rompiese y se pusiese a llorar. Estábamos perdidos. Sentíamos que, dentro de nuestra profesión, el hecho de morir y el duelo eran dos temas tabú que era necesario trabajar".

**Elsa Sierra:** En mi caso fue a raíz del atentado del 11 de marzo de 2004 en Madrid. Yo estaba trabajando como psicóloga escolar especialista en problemas de aprendizaje. Vivo cerca de donde estalló uno de los trenes de Atocha. Más concretamente en el de El Pozo. Allí al lado hay dos colegios y un instituto. De hecho, a muchas de las víctimas de aquel tren las llevaron,

en un primer momento, al instituto. Fue tal el horror que se vivió que, queriendo ayudar sobre todo a los niños, porque los colegios no sabían cómo hacer frente a la situación, tomé la decisión de involucrarme.

Elsa solía coger aquel tren para ir al instituto a trabajar. Justo una semana antes había terminado su contrato: "Pensar que puedes haber estado en aquel tren te causa una impresión todavía mayor". El tema de la muerte siempre le había preocupado y pensó que era el momento de formarse al respecto. Quería saber cómo debían actuar los educadores con los niños. De ahí pasó a colaborar con un equipo de cuidados paliativos de atención domiciliaria: "Curiosamente, ahora estoy haciendo lo que entonces no pude hacer allí, porque institucionalmente les dio miedo tratar la idea de la muerte con los niños". Pudo constatar que ni el profesorado ni los especialistas en Psicología tenían recursos para hablar de la muerte con el alumnado, así que siguió formándose. Hizo varios cursos, un máster y finalmente se especializó en Psicooncología. Con su equipo de cuidados paliativos realizó un documental sobre el acompañamiento al final de la vida: ["Compañeros de Viaje"](#).

**E. S:** En el equipo de cuidados paliativos domiciliarios nos habíamos dado cuenta de que cada familia vivía la situación de un modo muy distinto. Algunas llevaban esa etapa del acompañamiento muy bien, hubo incluso quien nos dijo que había sido uno de los mejores momentos de su vida. Sin embargo otras familias se sentían muy indefensas, no sabían qué hacer. Decidimos hacer el documental para ayudar a la gente a saber cómo acompañar a un enfermo en fase terminal. También para ayudar a los profesionales que tienen que atenderles. La experiencia nos sirvió, además, para constatar que en aquellas familias en las que se había hecho un buen acompañamiento el duelo se hacía con mayor normalidad. Sin embargo, comprobamos que había otros duelos que se complicaban mucho por las condiciones en las que las personas habían fallecido. Por esa razón decidimos hacer el segundo documental, "Remontando el vuelo", para que fuera una herramienta de ayuda a las personas que habían sufrido una pérdida.

**P: ¿Qué le ocurre a una persona que sabe que va a morir?**

**Jesús Ángel García:** Fundamentalmente que se asoma al abismo. Un abismo que para muchos tiene una respuesta que puede ser la religión, la espiritualidad y que para otros no tiene ninguna respuesta. Es la nada, la no existencia, la falta de todo. Y eso da mucho miedo. Hay quien nunca se ha acercado a esa idea y hay quien lo ha pensado alguna vez. Víctor y yo solemos comentar muchas veces la suerte que tenemos de ser médicos, porque eso nos ha permitido compartir tiempo con personas que se están asomando a ese abismo. Les hemos acompañado, lo que nos ha facilitado recibir unas enseñanzas que luego son aplicables a uno mismo. Cuando a uno le dan la noticia de una enfermedad que resulta ser muy seria o le dicen que se va a morir, le entra un miedo atroz a desaparecer, a dejar de ser. Nuestra experiencia nos dice que, luego, cada persona va haciendo sus pinitos hasta que llega un momento de aceptación, de entender que esto es un ciclo. Cada uno encuentra su propia respuesta.

**“Una persona que sabe que va a morir se asoma a un abismo”**

**P: ¿Cómo debemos acompañar a una persona que esté inmersa en el proceso de final de vida?**

**V.L:** Una persona en esa situación suele tener miedo al dolor y al sufrimiento emocional. También tiene miedo a perder a sus seres queridos, porque no les va a volver a ver nunca más. Le preocupa qué va a ser de ellos, cómo van a vivir sin él o ella. A algunas personas les preocupa la cuestión de la trascendencia y la huella que van a dejar en los que se quedan. Yo he tenido la experiencia cercana de mi mujer y ella tuvo una actitud fabulosa, porque en todo momento se mostró dispuesta a compartir su experiencia con las personas que tenía a su alrededor: con la familia y con los amigos. La mayor suerte que un enfermo en el final de la vida puede tener es disponer de personas cerca a las que pueda comunicar sus miedos y contarles lo que quiere o no quiere hacer. Lo importante es que

pueda estar rodeado de personas que le permitan hablar y a las que sienta cercanas.

**P: Y, ¿si hay niños en el entorno familiar? ¿Cómo hay que actuar con ellos?**

**E.S:** Lo ideal es contarles lo que ocurre. Es fundamental que lo sepan. Ellos se suelen adelantar a los acontecimientos con sus preguntas, por lo que muchas veces es suficiente con responderlas. Como suele decir Víctor, si preguntan es porque están preparados para recibir las respuestas. Hay que dejarles que se expresen y hay que comunicarles las noticias del modo en que puedan comprenderlas. Es necesario adaptarse a su lenguaje y no usar metáforas, explicarles con claridad lo que está pasando. Si les hacemos partícipes conseguiremos que se sientan útiles, pensarán que algo pueden hacer por esa persona que está enferma y además les estaremos facilitando el duelo anticipado. Les estaremos ayudando a que se vayan haciendo a la idea de lo que va a suceder. De ese modo, cuando la persona fallece, no les resulta un *shock*, porque poco a poco han ido asimilando que no va a estar.

**“Ante una muerte, a los niños hay  
que contarles lo que ocurre”**

**P: ¿La concepción que tenemos hoy en día de la muerte es distinta a la que había antes?**

**J.A.G:** Yo creo que sí. Yo, por ejemplo, recuerdo la muerte de mis abuelos y fue de otra manera. Estábamos todos allí, pequeños y mayores, y se vivía con otra naturalidad. Hoy en día a los niños casi se les aparta. También es cierto que la muerte se ha medicalizado, se ha trasladado a los hospitales. Mi abuelo murió en casa, la atención médica se la proporcionaba su médico de cabecera. No había ninguna pretensión por parte de nadie, ni de su mujer ni de sus hijos, de que muriera en el hospital. Lo natural era que muriera en casa. Ahora la muerte se ha trasladado a los hospitales, el médico tiene muchísimo poder en las muertes. De hecho las muertes

naturales, entre comillas, casi no se entienden, cuando lo cierto es que hay muchísimas muertes naturales, sin analgésicos, sin medicación. Yo creo que la muerte se ha robado, los médicos hemos robado la muerte a la gente y tenemos que devolvérsela. Por eso, los niños tienen que estar allí, viendo cómo se van muriendo los abuelos, o el padre, la madre o un hermanito que está enfermo. Porque ahora, a los niños, se les aparta.

**V.L:** Lo que ocurre es que se han profesionalizado una serie de cuestiones y esta es una de ellas. Ahora nos cuesta asumir responsabilidades y enseguida echamos mano de un profesional que se va a ocupar de algo que tú no quieres hacer. Da igual que hablemos de una avería que hemos tenido en casa o del fracaso escolar. Antes, muchas cosas se asumían en el hogar. Ahora, en cuanto un niño tiene fiebre le llevamos inmediatamente al médico. No somos capaces de esperar, de darle un paracetamol y esperar al día siguiente a ver cómo está. Apenas toleramos la frustración, el sufrimiento emocional, con lo que hay procesos que se terminan profesionalizando y en el caso de la muerte, con más motivo.

**P: Cuando una persona querida muere, ¿a qué vamos a tener que enfrentarnos las personas que quedamos? ¿Qué nos va a pasar?**

**V.L:** Lo primero que notas es el espacio que ocupaba esa persona en tu vida. Y vas descubriendo montones de facetas que ni sabías que existían y que ella cubría, desde aspectos emocionales a aspectos puramente prácticos. Los vas reconociendo a medida que va pasando el tiempo, cuando vas dándote cuenta de que la persona que estaba ha dejado de estar. Yo creo que lo más importante es aprender a vivir sin esa persona. Tienes que volver a recordar todas esas pérdidas, reconocer todas esas pérdidas. No se trata de olvidar, sino todo lo contrario, se trata de recordar a esa persona y de recordarla bien. Sentir las emociones generadas por esa pérdida y luego, buscar motivos para seguir viviendo.

**P: La tendencia en muchos casos es a no hablar de la persona que ha fallecido para evitar el sufrimiento.**

**V.L:** Eso puede llevar a que el duelo se cronifique. Lo que se elude, sigue estando. Lo que haces es mantenerlo y magnificarlo. Si no te enfrentas a

ello no lo resuelves, se queda ahí permanentemente. Un duelo no resuelto puede manifestarse muchas veces con otros síntomas.

**P: ¿Cuáles son los peores duelos? ¿Hay duelos que sean más difíciles que otros?**

**E.S:** Depende de muchos factores pero los duelos de los padres que han perdido a un hijo suelen ser muy difíciles de llevar. Los duelos por suicidio tienen una carga de culpabilidad añadida. También suelen ser complicados los de muertes que ocurren de un día para otro, como los accidentes o los homicidios.

Otro factor que hace que los duelos puedan cronificarse es el estar solo. Tener una red de apoyo, de familia, de amigos que estén ahí contigo, ayuda mucho. Que puedas hablar con ellos.

**P: A veces se dan duelos ocultos, por ejemplo en una relación homosexual no declarada. ¿Qué puede hacer la persona doliente cuando se ve obligada a vivir su duelo en secreto?**

**J.A.G:** Cuando fallece alguien que es reconocido socialmente, el marido, la mujer, el padre, la madre, la red social funciona y acompaña. Pero cuando se da la circunstancia de un duelo oculto, ahí no hay red social que valga. Si se muere tu compañero y nadie sabía que lo era, para ti va a ser desastroso, porque no vas a tener a quién contárselo. Pero hay otro tipo de duelos ocultos, por ejemplo los duelos por suicidio. También los de las madres y los padres ancianos. Hoy en día cada vez lo vemos más en la consulta. Son duelos en los que no se permite a la persona que ha sufrido la pérdida expresar ese dolor, porque al ser la muerte de una persona muy mayor, parece que es lo que tocaba y hay que aceptarlo sin pena. Lo mismo ocurre en los duelos por animales. Hay personas que viven solas, que están apegadas a su animal de compañía y no encuentran el espacio para compartir su dolor por la pérdida cuando el animal muere.

**“Hoy en día no se permite expresar dolor por el fallecimiento de una madre o un**

**padre anciano. Es como si ya le tocara y  
hubiese que aceptarlo sin pena”**

**P: ¿Cuándo se convierte un duelo en patológico?**

**V.L:** Hay dos factores que son clave: la intensidad y la duración. Hay que estar alerta cuando la intensidad es mayor que la habitual y cuando la duración también es más larga de lo habitual. Y sobre todo cuando esa persona no puede hacer una vida normal, hacer lo que hacía antes, retomar su vida.

**P: Comenzamos noviembre celebrando el día de Todos los Santos y se acercan las navidades. Son fechas en las que la ausencia de una persona querida se hace más notable. ¿Qué hacemos en ese caso?**

**E.S:** Pues echarla mucho de menos.

**V.L:** Y tenerla presente.

**E.S:** Recordarla, tratar de recordarla.

**J.A.G:** Con naturalidad. Se recuerda con sabor agridulce. Te emocionas, pero también te ríes por las tonterías que se hacen en navidad y que esa persona también hacía. Hay muchas personas, y es bastante normal, a las que el 23 de diciembre les gustaría poder meterse en alguna especie de bucle en el tiempo y aparecer de golpe el 8 o el 9 de enero. De hecho algunas personas que han tenido que afrontar muertes tremendas lo pasan muy mal en navidad, porque en navidad hay luces, alegría, y ellas echan tanto tanto en falta a la persona que han perdido que les resulta tremendo.

**V.L:** En el documental “Remontando el vuelo” se dice que el duelo compartido es la mitad de doloroso.

**E.S:** Sí. La alegría compartida se duplica y la pena compartida se reduce a la mitad. Recordar la vida de esa persona y lo que ha dejado es una forma de hacerle un homenaje. Es una buena manera de afrontar ese momento. No olvidar al ser querido, sino recordarlo.

