

[Centro de Información de COVID \(CIC\): Charlas científicas de relámpago](#)

Transcripción de una presentación de Sarah T. Stahl (Universidad de Pittsburgh), 18 de agosto de 2021



Título: *Eficacia de una Intervención de Estilo de Vida Saludable para Prevenir la Depresión en Adultos Mayores Acongojados-Suplemento*

Proyecto del Instituto Nacional de Salud (NIH) #: [3R01MH118270-02S1](#)

[Grabación de YouTube con diapositivas](#)

[Información del seminario web del CIC de agosto 2021](#)

Editora de la Transcripción: Macy Moujabber

Editora de la Traducción: Isabella Graham Martínez

Transcripción

Sarah Stahl:

Diapositiva 1

Hola a todos. Como dijo Lauren, me llamo Sarah Stahl. Soy de la Universidad de Pittsburgh y soy profesor asistente de psiquiatría y hago investigaciones sobre el duelo y el duelo, la depresión y el envejecimiento. Así que hoy voy a hablar sobre el duelo y la pandemia de COVID-19 en adultos mayores.

Diapositiva 2

Y mi investigación está financiada por los Institutos Nacionales de Salud Mental, que es uno de los 27 institutos de los NIH, y las cosas de las que voy a hablar hoy fueron financiadas por un suplemento COVID a mi R01 para realmente tratar de identificar e inscribir a los ancianos afligidos que experimentaron la pérdida de alguien a COVID-19.

Diapositiva 3

Así que millones de estadounidenses perdieron a un familiar cercano a COVID-19, y los investigadores han encontrado que por cada muerte de COVID-19, esto corresponde a aproximadamente 10 personas que han perdido un abuelo, un padre, un hermano, un cónyuge o un hijo. Y muchas personas están sufriendo estas muertes repentinas e inesperadas de sus seres queridos. Y así pensamos que este sufrimiento puede estar asociado con resultados de salud a largo plazo. Entonces, ¿cuáles son las diferencias entre el duelo y la pena? Porque voy a estar hablando mucho de esos dos términos a lo largo de esta charla. Así que el duelo se refiere al tiempo o la ventana cuando una persona experimenta tristeza después de perder a un ser querido, y el dolor es cómo una persona reacciona a la pérdida de un

ser querido, por lo que esto incluye todo el proceso emocional de lidiar con la pérdida y puede durar mucho tiempo. Y lo que sabemos de varias décadas de investigación sobre el duelo es que aunque esta experiencia es muy dolorosa, la mayoría de las personas se adaptan a la pérdida de un ser querido y aprenden a vivir su vida sin su ser querido. Sin embargo, pensamos que con todas estas circunstancias especiales que rodean la muerte de COVID-19 y la incapacidad de llorar y estar con los miembros de la familia y probablemente estar aislados socialmente, que los individuos o incluso las trayectorias de duelo van a durar un poco más y posiblemente será un poco más difícil.

Diapositiva 4

Por lo tanto, la pérdida durante COVID-19 puede ser particularmente difícil. Así que me concentro en los cónyuges mayores. Así que, ya sabes, con este estudio estamos tratando de reclutar cónyuges mayores que perdieron a su cónyuge o compañero de vida a COVID-19. Por lo tanto, la pérdida conyugal a COVID-19 puede ser particularmente desafiante porque muchos de los cónyuges mayores probablemente estaban aislados socialmente mientras trataban de cuidar a su cónyuge físicamente en declive, lo que a su vez creó una situación de cuidado muy agotadora. Y luego, después de la muerte, sabemos que hay muchas restricciones impuestas a los rituales de duelo que inhiben a las personas a llorar. Así que las personas que están de duelo por COVID-19, en comparación con las personas que han muerto por otras causas, ya sea cáncer, demencia o enfermedad cardiovascular, creemos que los cónyuges mayores afligidos por COVID-19 son más susceptibles a los resultados negativos de salud, incluyendo la depresión, ansiedad, soledad, y algo en particular que voy a describir en detalle, que llamamos complicado o prolongado trastorno de duelo.

Diapositiva 5

El Trastorno de Duelo Prolongado es un síndrome que se caracteriza por un anhelo persistente y penetrante, anhelo y pensamientos y recuerdos preocupantes del difunto, y este anhelo causa angustia significativa o deterioro y funcionamiento. Dura por lo menos seis meses y excede el marco de tiempo que se espera típicamente por cualquier normas sociales, culturales, o religiosas, y el desorden prolongado de la pena fue agregado recientemente a- como un nuevo diagnóstico al ICD y es probable que sea incluido en el DSM5.

Diapositiva 6

Por lo tanto, hay muchos factores de riesgo que las personas están experimentando durante COVID-19 que pueden aumentar la prevalencia de trastorno de duelo prolongado. Así que muchas de las circunstancias, contextos y consecuencias de la muerte probablemente elevarán este Trastorno de Duelo Prolongado en los próximos meses. Así que circunstancias como muertes repentinas e inesperadas, la gente estaba muriendo sola, había restricciones en las políticas de visitas. Así que las familias no pudieron ver a su familiar moribundo, no pudieron despedirse, e incluso hubo casos en los que los miembros de la familia no estaban seguros de dónde o cuándo podían recoger el cuerpo o qué tipo de rituales matutinos podían realizar. Así que muchas de las políticas de distanciamiento físico afectaron

funerales, entierros, rituales y cualquier otro tipo de servicios de apoyo para los dolientes, e incluso servicios de apoyo, ya sabes, de organizaciones de hospicios locales tuvieron que cambiar de servicios en persona a virtuales, y así la gente está teniendo una dificultad para llorar la pérdida de sus seres queridos.

Diapositiva 7

Así que como investigadores de duelo, sentimos que hay una necesidad urgente de educar a otros sobre el dolor y la forma en que la pandemia ha afectado nuestra capacidad para llorar. Y creemos que los miembros de la familia deben tratar de controlar a sus seres queridos en duelo y mirar hacia fuera para las cosas que pueden señalar después- Trastorno de duelo prolongado, por lo que ciertos pensamientos como la evitación excesiva, de recordatorios de una pérdida, de aislamiento social y cualquier interrupción en las conductas de salud de rutina como sus comportamientos de sueño, alimentación o ejercicio, puede señalar trastorno de duelo prolongado.

Diapositiva 8

Así que nuestro trabajo con los adultos afligidos, tenemos un ensayo de eficacia financiado por los NIH donde estamos comparando dos grupos. Así que un grupo utiliza el monitoreo digital para auto-monitorear tres comportamientos de salud. Así que nos centramos en el sueño, las comidas y la actividad física. Y durante COVID-19, hicimos la transición de todo a un protocolo digital, así que todo está en línea y le damos retroalimentación a la gente sobre sus comportamientos de salud porque realmente estamos tratando de enfocarnos en rutinas de comportamiento saludables. Y vamos a comparar ese grupo con nuestro grupo de control, y con el tiempo, pensamos que al centrarse en la rutina de elecciones de estilo de vida saludable que vamos a ser capaces de reducir los síntomas de la depresión. Pero también estamos rastreando otros resultados importantes de ajuste de duelo como dolor complicado, ansiedad, estrés postraumático.

Diapositiva 9

Así que como dije, nuestra intervención es una salud digital para los adultos mayores conyugales y realmente nos estamos centrando en el momento y la regularidad de los comportamientos de salud para promover un ritmo circadiano saludable. Y debido a que todo es virtual, nuestros participantes, ya sabes, utilizan una plataforma basada en la web para auto-monitorear sus comportamientos de salud y también reciben retroalimentación personalizada a través de este registro de estilo de vida que hemos desarrollado. Y todo esto es, ya sabes, con el objetivo de tratar de ayudar a los cónyuges mayores a participar en una rutina regular de sueño, comidas y actividad.

Diapositiva 10

Así que inscribir a los participantes ha sido un reto debido a COVID-19, pero hemos tenido más éxito en los últimos meses y nos hemos dado cuenta de que aproximadamente la mitad de nuestros participantes

estaban de duelo por COVID-19. Y lo que es interesante para nosotros es que nuestro grupo de personas de duelo COVID, cuando los comparamos con nuestro grupo de personas sin COVID, son muy similares en términos sociodemográficos. Son sobre todo mujeres mayores de 70 años. Recientemente están de duelo, solo están de duelo durante unos cuatro meses cuando se ponen en contacto con nosotros. Ambos son similares en términos de sus síntomas de depresión y ansiedad, pero lo que es diferente son sus puntajes en el inventario de dolor complicado. Así que esta es una escala que mide los síntomas de duelo complicados o prolongados, y los que se cree por COVID-19, podemos ver en amarillo en la parte inferior, su puntuación es mucho mayor, por lo que es alrededor de 25, que está justo en el umbral de la señalización a los médicos que pueden necesitar atención clínica, sobre todo a los seis o doce meses después de la pérdida. Y aquellos que están afligidos por otras causas de muerte, su puntaje de ICG es mucho menor, alrededor del 17. Así que estamos viendo que nuestros cónyuges COVID-afligidos están probablemente sufriendo de manera diferente y más intensamente que los afligidos por otras causas de muerte.

Diapositiva 11

¿Qué aprendimos al hablar con nuestros dolientes participantes? Por lo tanto, la pérdida debido a COVID es realmente angustiada y potencialmente predispone a los cónyuges sobrevivientes a consecuencias adversas para la salud. Y realmente queremos tratar de trabajar con nuestros socios de salud de la comunidad local para educarse unos a otros sobre el reconocimiento y el tratamiento del trastorno de duelo prolongado y creemos que debe haber muchos esfuerzos de salud pública para identificar y ayudar a los adultos afligidos COVID utilizando la telesalud enfoques.

Diapositiva 12

Así que si usted o alguien que conoce ha experimentado la muerte de un cónyuge o pareja de por vida o desea obtener más información sobre el duelo durante COVID-19, puede ponerse en contacto con nosotros o enviarme un correo electrónico. Y gracias por escucharme.

Lauren Close:

Diapositiva 13

Muchas gracias a Sarah. Ese es un tema difícil pero muy interesante y sin duda importante de estudiar y realmente apreciamos que compartas tus ideas.