

HENNEO MEDIA S.A.

Presidente: Fernando de Yarza López-Madrado
Consejero Delegado: Íñigo de Yarza López-Madrado
Director editorial de Medios: Miguel Ángel Liso Tejada
Director general de Medios: Eliseo Lafuente Molinero

HERALDO DE ARAGÓN EDITORA S.L.U.

Presidenta: Paloma de Yarza López-Madrado
Vicepresidente: Fernando de Yarza Mompeón

Director: Miguel Iturbe Mach
Subdirectores: Santiago Mendive y Esperanza Pamplona.
Redactor jefe de Cierre: Mariano Gállego. **Redactor jefe de Aragón:** Manuel López. **Adjunto a la dirección:** José Javier Rueda.

Edición: José Miguel Tafalla. **Digital:** Nuria Casas.
Municipal: Mónica Fuentes. **Economía:** Luis H. Menéndez.
Deportes: Javier L. Velasco. **Cultura:** Joan F. Losilla.
Fotografía: José Miguel Marco. **Diseño:** Kristina Urresti.



LEONARTE

LA FIRMA

| Antonio Lobo Satué

¿Se puede morir de pena?

Se ha documentado que la pérdida del cónyuge aumenta la mortalidad. Los viudos fallecidos padecían enfermedades comunes que pudieron complicarse por el estrés del duelo. Queda por documentar si es frecuente 'morir de pena' sin estar enfermo

El dolor por la pérdida de un ser querido puede ser intenso y con frecuencia se manifiesta también en el cuerpo. Como dice la Organización Mundial de la Salud, se trata de respuestas normales que no deben medicalizarse, pero la OMS también contempla una categoría diagnóstica: el 'duelo prolongado', para los casos en los que el dolor se vuelve profundo y duradero manteniéndose más allá de seis meses. Aunque los listados médicos de síntomas pueden parecer fríos, la literatura ofrece ejemplos conmovedores del sufrimiento tras una pérdida, como el libro 'Mortal y rosa', que escribió Francisco Umbral tras la muerte de su hijo y llevó al escritor Sergio del Molino a decir que su lectura «le había desgarrado algo en el punto donde algún filósofo antiguo ubicó el alma».

La medicina científica sigue de cerca el duelo patológico y en los últimos cinco años se han publicado 1.252 estudios recogidos en la base de datos internacional 'Pub Med'. El primer estudio transnacional sobre la frecuencia de este fenómeno documentó que, en promedio, lo sufre un

13 % de las personas que pierden a un ser querido (con un rango del 5 % al 16 %), porcentaje que se dispara hasta un 38,8 % tras catástrofes naturales. En cuanto a las consecuencias, conocemos que pueden ser graves tras una depresión, categoría emparentada con el duelo patológico. Nuestro estudio en Zaragoza, en una muestra poblacional representativa de mayores de 65 años, mostró que la depresión incrementa notablemente la mortalidad. Respecto las investigaciones específicas sobre el duelo es de destacar que en un estudio escocés con 4.395 matrimonios se observó un aumento significativo del 19 % en la mortalidad tras la pérdida del cónyuge; y el incremento fue del 25 % en otro estudio da-

nés similar más reciente, de 2020, realizado en 82.130 mayores de 65 años. En ambos estudios, las causas de muerte fueron enfermedades comunes también presentes en los grupos de control. Por eso, no puede decirse que las personas murieran directamente 'de pena', pero sí que, sin haber sufrido el duelo por la pérdida de su pareja, podrían haber sobrevivido.

La medicina intenta explicar esta mayor mortalidad tras el duelo. Entre los estudios de factores biológicos, una reciente investigación ha documentado por primera vez la presencia de marcadores de neuroinflamación en casos de duelo patológico, similares a los del estrés extremo. Y también hay hipótesis psicosociales plausibles: en personas mayores, el abatimiento puede conducir al abandono del autocuidado (alimentación, hidratación, ejercicio o medicación). Este abandono puede ciertamente ser un factor determinante en el aumento del riesgo de muerte asociado al duelo; pero el abandono es evitable y tratable.

Por todo ello, las situaciones de duelo, especialmente en mayores, pueden requerir atención y seguimiento médico. En nuestro sistema sanitario, la atención primaria es el primer nivel de intervención, y también en este tema el médico de familia es una figura fundamental, aunque no ha recibido todavía el apoyo institucional que se merece. Las guías clínicas de médicos de familia mantienen protocolos para el abordaje del duelo, que incluyen medidas sencillas pero esenciales, como saber escuchar y facilitar la expresión emocional. En ocasiones se requerirá tratamiento, y en los casos más graves de malestar emocional, la derivación a servicios de salud mental.

Antonio Lobo Satué es catedrático emérito de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza y miembro de la Asociación de Profesores Eméritos de la Universidad de Zaragoza (Apeuz)

«Por todo ello, las situaciones de duelo, especialmente en mayores, pueden requerir atención y seguimiento médico»

EN NOMBRE PROPIO

| Isabel Nerin*

Contrastes

Los conceptos siempre se entienden mejor cuando se acompañan de un ejemplo. Contraste, según el diccionario de la RAE, es la diferencia notable que existe entre personas o cosas. Ejemplo del contraste entre cosas: el sol y la sombra; ejemplo del contraste entre personas: García Armada y Sánchez. Ambos personajes aparecían en sendos reportajes en un reciente dominical, pero fue el hecho de verlos en páginas sucesivas lo que me impactó. Elena García Armada es ingeniera e investigadora especializada en robótica industrial, creadora de los primeros exoesqueletos pediátricos del mundo que beneficiarán a millones de niños y galardonada recientemente con el Premio XL Semanal de Ciencia e Innovación. Ella representa el esfuerzo, la pasión por una idea, la defensa de la necesidad de incorporar la mirada femenina en todos los campos de la vida y la importancia de difundir la investigación en España. Terminaba la entrevista con su agradecimiento por el galardón recibido que ella valoraba como un doble premio: por el reconocimiento y por la posibilidad de que su trabajo tenga un impacto social. Encontrarme a vuelta de página a Lauren Sánchez (siento defraudar a algunos lectores), protagonista de la fastuosa boda celebrada en Venecia con uno de los hombres más ricos del mundo fue darme de bruces con la cruda realidad: deslumbra más la ostentosa frivolidad que el talento. Volviendo a los ejemplos del principio alguien dijo que lo mejor del sol es la sombra; respecto a los personajes citados, más personas como García Armada y menos Sánchez (Lauren, claro).

«Deslumbra más la ostentosa frivolidad que el talento»

**Directora de la Cátedra SEMG-Estilos de Vida (Unizar)*

CON DNI

| Rosa Palo

Perfectos desconocidos

Pasa más de una vez. Y más de dos. Lo de tropezarte con un perfecto desconocido que te conoce perfectamente, digo. Lo de encontrarte con alguien que te dispara un «¡Hola!» que te deja noqueado y amnésico, como un balonazo en la frente. Por el tono cordial, hasta afectuoso, sabes que conoces a ese alguien, pero no sabes quién es. Queriendo ser amable, te quedas ahí plantado, sonríes estúpidamente e improvisas vaguedades mientras buscas en la memoria un nombre, una pista, algo de contexto, lo que sea. Eres un actor que ha olvidado el guion, y no hay apuntador alguno que te dé pie.

Batí mi marca personal cuando estuve charlando con una chica durante diez minutos sin tener ni idea de quién era. Nos encontramos pidiendo una cerveza en la barra de un bar y, tras saludarme con

dos besos efusivos, comenzó a preguntarme por cosas tan específicas que me pareció que sabía más de mí de lo que yo nunca llegaré a saber. Amorrada al botellín, recé para que no se percatara del vacío que había detrás de mis ojos, y en cuanto tuve ocasión me escabullí hacia el fondo del bar con un «Bueno, ya nos veremos», ese salvoconducto para escapar de cualquier situación embarazosa. Un par de años después, sigo sin resolver aquel acertijo humano.

A veces, en cambio, intento desconocer a alguien. Eso ocurre menos, seguramente porque no me dedico a la política. Ahí pasa mucho, imputación mediante. Le pasó a Rajoy con «esa persona de la que usted me habla», y le ha pasado a María Jesús Montero con Santos Cerdán: «Es un asunto de una persona que no tiene que ver con el Partido Socialista».

Qué chispa tiene la tía. Y qué mala memoria. Peor que la mía. Veremos si la de Cerdán, ese perfecto desconocido, es mejor.