

CONSUMER EROSKI

Superar el fallecimiento de una mascota

La muerte de una mascota suele precisar en niños y personas muy mayores tratamiento psicológico

Numerosos acontecimientos en la vida de una persona pueden ser causa de estrés. Uno de ellos es la muerte de una mascota, un hecho no demasiado entendido por las personas que no conviven con animales, pero que puede provocar un profundo pesar en quienes sí lo hacen y sufren su pérdida. Cuando fallecen, la salud psíquica y física de sus dueños puede resentirse, a veces hasta el punto de precisar atención psicológica.

Por CLARA BASSI

13 de octubre de 2008

La pérdida de una mascota

La muerte de una mascota puede ser un acontecimiento profundamente doloroso para las personas que conviven con ella, menos que la muerte de un familiar directo pero más que la de ciertos parientes, explica Gary Kowalski, autor de "Adiós Toby. Cuando muere tu mascota". Según explica el experto, en un estudio realizado en Gran Bretaña sobre el fallecimiento de una [mascota](#) se comprobó que "el 10% de quienes han perdido a un animal desarrolla síntomas lo suficientemente graves como para justificar la visita a un médico". En otra investigación realizada concluyó que, en las semanas inmediatamente posteriores a la muerte, "más del 90% de los dueños experimentaron un trastorno en los hábitos de sueño o tenían dificultades con su alimentación, ambos síntomas de depresión clínica". Más de la mitad se volvieron absortos y evitaron actividades sociales. Casi el 50% se encontró con dificultades relacionadas con el trabajo, perdiendo entre uno y tres días laborales como resultado de la apatía o del bajo nivel de energía. Incluso hay indicios de que las parejas casadas son más propensas a divorciarse después de la muerte de una mascota en casa.



El autor puntualiza, además, que "todos estos síntomas sugieren que la muerte de una mascota es un asunto serio, con potencial para afectar de manera adversa la salud de una persona, la carrera y las relaciones". Está claro que para gran parte de quienes conviven con un animal doméstico éste llega a convertirse en un miembro más de la familia, y que su fallecimiento no puede dejar indiferente al resto de familiares. Sin embargo, en la sociedad actual aún se tiende a minimizar su fallecimiento.

"El 90% de quienes han perdido a un animal desarrolla trastornos en los hábitos de sueño o de alimentación"

Niños y ancianos, los más afectados

El impacto depende de cada persona y de su edad pero, en general, podría afirmarse que hay dos sectores especialmente vulnerables: los ancianos y los niños, explica el psicólogo Joan Gesa. Los niños pueden estar profundamente abatidos por esta muerte, aunque no se les note. De hecho, cuando se les pregunta por ello, la identifican como la experiencia más triste de su vida, según la psicóloga Jeannette Jones, de la Rutgers University (EE.UU.), relata Kowalski en su libro.

Para los niños de corta edad, que desde su nacimiento han convivido con un perro o un gato y que suelen ser los que más interactúan con ellos, puede resultar especialmente difícil comprender esta pérdida. Estos pequeños "pueden sentir que una parte de su familia se ha roto sin comprenderlo mucho", comenta Gesa.

Los ancianos también pueden sufrir por este fallecimiento, sobre todo cuando su única compañía es la del animal. Además, si antes han perdido a alguna persona muy próxima, esta muerte puede recordarles esa defunción previa. Las personas de media edad o adultas también pueden estar tristes, sentir pena durante un tiempo razonable y llorar, pero este dolor no debería conducirles a la depresión, informa

Gesa.

SUPERAR EL VACÍO

La muerte de una mascota conlleva la ruptura de una rutina y unos hábitos arraigados entre las personas que convivían con ella en el hogar. Esta pérdida puede ser tan dolorosa que algunas personas optan por tener en casa varios ejemplares para evitar el ruidoso silencio y el gran vacío que dejan tras su muerte. La veterinaria Beatriz Morén, del Hospital Sala Gorón de Sitges (Barcelona), recomienda que, si se opta por esta medida, las dos mascotas que se adquieran no tengan la misma edad, sino que se lleven varios años de diferencia, para que ambas no mueran en la misma época, lo que resultaría doblemente doloroso para sus dueños.

Otro de los trucos que Kowalski apunta en su libro es escribir una carta de despedida, un ejercicio que puede ser de gran ayuda para liberarse de la ira y de la tristeza que se pueden sentir durante el periodo del duelo. Esta misiva de despedida puede ser especialmente útil en los casos en que la muerte de la mascota ha ocurrido repentinamente, por un atropello por ejemplo. Otra propuesta es que sus dueños estén presentes durante el momento de la muerte, una petición a la que cada vez son más sensibles y receptivos los veterinarios. Asistir a un animal querido en su transición a la muerte puede ayudar tanto a la mascota como a sus apenados dueños a asumir esta vicisitud. El acto físico de enterrar al animal y hacer una pequeña ceremonia también facilita la despedida.

[Pág. 1 de 2]

[El duelo por un animal de compañía »](#)

CONSUMER EROSKI

Superar el fallecimiento de una mascota

La muerte de una mascota suele precisar en niños y personas muy mayores tratamiento psicológico

El duelo por un animal de compañía

Como ocurre con otras pérdidas, las personas que sufren la de un animal querido tienen que pasar por un [proceso de duelo](#). Según Gesa, el duelo por esta muerte tiene una duración parecida a la de una depresión posparto, de unos dos meses, y todo lo que sea superar este tiempo podría empezar a considerarse un [duelo patológico](#). En estos casos sería aconsejable consultar a un [psicólogo](#). Sin embargo, muy pocas personas piden ayuda a un especialista.

Cabe recordar que los principales afectados son ancianos, que no suelen solicitarla, y niños, que obviamente no recurren a ella a menos que lo hagan sus padres. "Acudir al psicólogo no debe dar vergüenza. Problemas como este e, incluso, más banales, pueden afectar a la persona más de la cuenta y cuando esta situación dura un tiempo largo, es necesario acudir a este profesional", recomienda Gesa.

El duelo por una mascota comprende varias fases que pueden superponerse y que no necesariamente siguen un orden consecutivo. Una de las clasificaciones de estas distintas fases es la de Elisabeth Kübler Ross, psiquiatra y autora de diversos libros sobre el proceso de morir: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación.

Adquirir una nueva mascota demasiado pronto podría ser contraproducente para los niños

- La primera fase, de negación, es una etapa de incredulidad, en la que los afectados por la muerte de un ser querido no acaban de creerse su pérdida y la niegan constantemente e, incluso, según Kowalski, algunos llegan a oír respirar al animal.
- En fase de la ira o enojo, la segunda, afloran sentimientos de rabia y frustración por la pérdida experimentada.
- En la tercera fase, o de negociación, la ira se va disipando a la vez que se va afrontando lo sucedido.
- En la cuarta fase o de depresión -que también se puede experimentar desde las anteriores fases de la ira y la negociación- se siente la pena por la separación del ser querido.
- Y en la quinta, o de aceptación, se acepta la pérdida y se recobra la esperanza en la vida.

Una vez que se ha superado el duelo, los amantes de los animales pueden plantearse la convivencia con una nueva mascota. Aunque la muerte de una de estas criaturas sea reciente, la veterinaria Beatriz Morén recomienda no demorar mucho la adquisición de otra mascota a las personas que estén seguras de querer vivir con animales. Nunca reemplazarán totalmente el vacío que sienten.

Al respecto, Gesa afirma que reemplazar al animal fallecido con una nueva mascota puede ser una buena medida para recuperarse del golpe, aunque nunca de manera continuada a su muerte. "Antes hay que pasar el duelo por su pérdida, al igual que con una persona. Es bueno sentirse triste, llorar e, incluso, enfadarse con el mundo, negarlo y, con el tiempo, [reemplazar a la mascota](#)".

Adquirirla demasiado pronto podría ser contraproducente para los niños, que podrían llegar a "coger manía al nuevo animal, al tener otro carácter y ser diferente" al querido compañero de juegos que han perdido. Y, en el caso de una persona de edad avanzada, hay que asegurarse de que está en condiciones de hacerse cargo de un nuevo amigo y que éste estará bien atendido.

HABLAR CON LOS NIÑOS



- Imagen: Raúl Arévalo -

¿Qué se le puede decir a un niño de corta edad que ha perdido a su perro, su gato o su hámster, incluso un sapo o una lagartija? Kowalski aconseja a los padres y familiares que le respondan con información concreta, evitando eufemismos del tipo "hemos puesto al perro a dormir" y exponerle los hechos reales: el animal ya no puede ver, ni oír, ni correr. Si se opta por informar al niño de que ha enfermado y ha muerto, es muy importante precisar que enfermar no siempre conduce a la muerte, para evitar que, ante el menor resfriado, gripe o infección, los pequeños tengan miedo.

Joan Gesa puntualiza que las explicaciones que se les den a los niños dependen de la franja de edad en la que se hallen. Antes de los seis años, no tienen clara la idea de muerte. Hasta esa edad, se les puede "engañar", contándoles que "el perro era mayor y ahora estará mejor y que descansará". En cambio, entre los seis y nueve años ya van adquiriendo la conciencia de la muerte y se les puede explicar lo que ha ocurrido claramente, pero sin atemorizarlos. Es crucial no infundirles miedo, recalcar que el animal era mayor y que esto no tiene por qué ocurrirles a ellos. Otro aspecto crucial es evitar que se sientan culpables.

Ser francos con los hijos no es la única labor que tienen por delante los padres de un hogar en duelo por la pérdida de la mascota. También deben ayudarles a expresar sus sentimientos. ¿Cómo? Escribiendo con ellos un reconfortante epitafio o poema de despedida y colocándolo sobre la tumba del animal, buscando y decorando entre toda la familia un rincón especial que sirva para su eterno descanso e, incluso, celebrando una pequeña ceremonia íntima.