



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



# La Tanatología y el Dolor

Patricia Sierra von Roehrich

Fotografía de portada

*Lamentación sobre Cristo muerto*

Artista: Andrea Mantegna

Fecha: 1480

Técnica: Pintura al temple

Dimensiones: 68 cm x 81 cm

Ubicación: Pinacoteca de Brera. Milán, Italia

Mantegna se concentró de un modo muy específico en plasmar el trauma físico más que el emotivo, contrario, por tanto, al ideal espiritual de la época renacentista. Nunca hasta entonces se había reflejado de una forma tan rotunda el carácter definitivo de la muerte.

## La Tanatología y el dolor

El especialista en Tanatología es parte del grupo interdisciplinario que atiende al paciente y su familia a enfrentar el dolor de la enfermedad y la muerte.

Para entender cuál es el papel del tanatólogo en este proceso, conviene revisar algunas definiciones y conceptos que sustentan esta disciplina.

## Tanatología

La palabra deriva de los vocablos griegos:

*thanatos* - muerte y  
*logos* - tratado.

El Instituto Mexicano de Tanatología la define así:

***“Es el estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte.***

***Especialmente de las medidas para minimizar el sufrimiento físico y psicológico de los enfermos terminales, así como la aprehensión y los sentimientos de culpa o pérdida de los familiares y amigos, al igual que evitar la frustración del personal médico”.***

Una de sus finalidades principales es aliviar el dolor de la muerte y la desesperanza que trae consigo. No se trata de dar consejos ni consuelos, “Ayudar a bien morir” será una meta tanatológica cuando la muerte de un paciente está cerca, pero NO es la finalidad principal.



Desde una perspectiva ampliada, la finalidad de la Tanatología es proporcionar una muerte apropiada:

***"... aquella en la que hay ausencia de sufrimiento, persistencia de las relaciones significativas para el enfermo, intervalo para el dolor permisible, alivio de los conflictos restantes, creencia en la oportunidad, ejercicio de opciones y actividades factibles y comprensión de las limitaciones físicas, todo esto enmarcado en el ideal de cada ego".***

Weissmann

## Objetivos

- ◆ Ayudar a la persona, con todos los medios disponibles, a morir en plenitud de conciencia, es decir: con dignidad, con total aceptación de su principio de realidad y en paz interna total; reconciliada con su propia biografía.
- ◆ Ayudar a quienes se enfrentan de manera cotidiana al sufrimiento psicológico y al dolor físico que puede entrañar la muerte, en especial a médicos y enfermeras, así como a los demás integrantes del equipo de salud: psicólogos, trabajadoras sociales, incluyendo al personal de limpieza que, en muchas ocasiones, llegan a establecer un contacto significativo con el paciente y los familiares.

◆ Ayudar a las persona que han vivido un proceso de duelo a cerrar el ciclo de manera satisfactoria, fortalecidas y empoderadas. Con un entendimiento más lúcido del desarrollo de su consciencia y un conocimiento superior de su propio ser. Con mayor paz y armonía.

◆ Ayudar a trabajar todo tipo de pérdidas y los diferentes tipos de duelos que nos acompañan a lo largo de la vida, detectando tanto los duelos manifiestos como los duelos latentes u ocultos.

◆ Ayudar a vivir con limitaciones y a entender el dolor como un elemento de reacción del cuerpo y del ser humano ante la enfermedad.

**Es necesario entender la muerte como la mayor de las pérdidas. No es un evento que nos ocurre al final del camino. La muerte es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida. Todos los días. Todo el tiempo vamos teniendo pérdidas de cualquier tipo.**

**Con el tiempo, nuestro cuerpo experimenta un deterioro natural, se van perdiendo las capacidades físicas y mentales que limitan la autosuficiencia, lo que causa dolor y sufrimiento.**

## Sobre el dolor

El dolor físico es aliviado con el apoyo de un algólogo. No obstante, el tanatólogo, para apoyar a alguien, tiene que empatizar y sensibilizarse para comprender qué es lo que está pasando dentro de la persona en todos los aspectos, no nada más en su cuerpo, también en su mente y en su espíritu, puesto que el ser humano es un ser tridimensional.

## ¿Qué es el dolor?

Es una sensación desagradable causada por un estímulo de carácter nocivo en las terminaciones nerviosas sensoriales.

Es un síntoma cardinal de la inflamación y es valorable en el diagnóstico de un gran número de trastornos y procesos. Puede ser leve o grave, crónico, agudo, punzante, sordo o vivo, localizado o difuso.

## ¿Qué es el sufrimiento?

Es un proceso de subordinación psicológica que reacciona en automático con algún tipo de emoción negativa como tristeza, ira, culpabilidad, resentimiento, envidia, celos o cualquier otra.

**El dolor es físico y el sufrimiento es emocional.**



***"El dolor, en ocasiones, asesina los sentimientos. El dolor expone las almas. El dolor pregunta. El dolor borra y luego pinta. Erosiona por la mañana y reverdece las tardes cuando se ha apagado. Estimula a la vez el habla y el silencio; permite que en un tiempo se fundan la palabra herida y la esperanza. El dolor es la suma de muchas sumas...."***

***...Eso somos: dos realidades que transitan de la salud a la enfermedad, de la vida a la muerte y de la dulce inconsciencia del vivir, que cobija nuestro cuerpo, cuando la enfermedad no ha abierto la puerta de los ojos insanos, ni expuesto el alma a las noches turbulentas y aciagas, que no acaban cuando la patología acecha."***



## Características del dolor

- El dolor es universal. Todos lo sentimos. Sin embargo, es una experiencia muy personal.
- El dolor, aunque no nos gusta, nos acompaña del nacimiento a la muerte.
- Su función es avisarle al cerebro que existe un problema pequeño o grande que hay que solucionar, salvo cuando acompaña una enfermedad de difícil tratamiento o terminal.

- La habilidad para manejar el dolor y la actitud ante éste, se debilita cuando el dolor es muy intenso o se prolonga durante mucho tiempo.

En estos casos nos sentimos indefensos, vulnerables, solos, angustiados, deprimidos y enojados.

- Este malestar emocional resulta del mismo malestar físico, sin embargo, daña de igual manera nuestras fortalezas internas.



## Consecuencias del dolor

- ◆ Pérdidas relacionadas con hábitos alimenticios.
- ◆ Pérdida de energía causada por insomnio, falta de descanso y recuperación.
- ◆ Las relaciones sociales se afectan, pues disminuye la calidad y el tiempo que se dedica a los demás.
- ◆ En el ámbito laboral, baja la productividad y la eficiencia.
- ◆ La relación con la familia y entre la pareja puede deteriorarse. El malestar de la persona que sufre dolor repercute en su trato con los demás y recibe de ellos una respuesta similar.
- ◆ El enfermo se hace expectativas sobre la respuesta de sus seres queridos ante su dolor, las cuales no expresa y en consecuencia no son cumplidas. Lo que genera tensión y falta de armonía en el entorno familiar.
- ◆ También son desfavorecidas las relaciones sexuales.
- ◆ Disminuye la movilidad, en consecuencia también las actividades personales y el placer que éstas proporcionan.
- ◆ Se merman la confianza y la autoestima que forman el autoconcepto de la persona y su proyecto de vida, lo que da origen o aumenta la depresión y conduce a una actitud agresiva, pasiva o activa.

◆ El estrés que provoca el dolor, ya sea crónico o agudo, genera un gran desgaste en el organismo porque le exige un sobreesfuerzo.

Es difícil detectarlo porque la atención está puesta en la causa física del dolor.

Para reflexionar

Estas situaciones generan sufrimiento emocional e influyen negativamente en la actitud y en el apego al tratamiento, por lo que se torna urgente la intervención del especialista.

Es importante construir resiliencia. Resiliencia se entiende como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

No es lo que sucede, sino lo que se hace con lo que sucede, lo que determina el desarrollo de la consciencia y la calidad de vida

**Nuestros vínculos  
hay que vivirlos con  
la máxima  
intensidad del amor  
consciente y con el  
máximo desapego.**

**Viviendo cada  
instante como si  
fuera la primera y la  
última vez.**

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud  
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autora  
Patricia Sierra von Roehrich  
Servicio de Tanatología

Editora de Redacción y Diseño  
Maritza Rosas Arriaga



**Este folleto no responde todas las preguntas sobre la enfermedad, ni sustituye la importancia de consultar con el especialista, pero esperamos que le proporcione la información suficiente para comprender mejor su padecimiento como parte del conocimiento que necesita para participar activamente en su autocuidado.**