

5 claves para tu *salud mental* en el duelo perinatal

Dra. Eva A. García Armendáriz
Psiquiatra de adultos · Infantil y del adolescente
Posgrado en Psiquiatría Perinatal en curso
@draevapsiquiatra.perinatal

El duelo perinatal es uno de los más silenciados socialmente. Estas cinco estrategias basadas en evidencia te acompañan en este proceso, reconociendo que la pérdida importa y necesita ser nombrada.

· ACOMPAÑAMIENTO · DUELO PERINATAL ·

01 Reconoce que tu duelo es real y válido

Una pérdida gestacional, perinatal o neonatal deja una huella profunda, sin importar la semana ni las circunstancias. Negarlo o minimizarlo retrasa el procesamiento y aumenta el riesgo de duelo complicado.

PRÁCTICA

Permítete nombrar a tu bebé si así lo sientes. Permítete llorar el tiempo que necesites. El duelo no tiene cronómetro y tu pérdida es real.

Bennett et al. (2008). Death Stud, 32(10):925-946.

02 Diferencia duelo normal de depresión clínica

El duelo agudo se parece a la depresión, pero suele incluir momentos de respiro y conexión con otros. Si pasas más de dos meses sin poder funcionar, con anhedonia total y sin pausas, ya no es solo duelo.

PRÁCTICA

Lleva un registro semanal: ¿hubo algún momento esta semana donde sentí algo distinto al dolor (calma, risa, conexión)? Si la respuesta es 'no' por más de 8 semanas, busca evaluación.

Shear et al. (2011). Depress Anxiety, 28(2):103-117.

03 Maneja los comentarios sociales hirientes

Frases como 'estás joven, ya tendrás otro' o 'al menos no llegaste a conocerlo' son comunes y dolorosas. Anticiparlas y tener respuestas listas reduce el impacto emocional.

PRÁCTICA

Prepara una o dos respuestas cortas: 'gracias, ahora necesito espacio' o 'mi bebé importaba, prefiero no hablar de eso así'. No tienes que educar a nadie en tu duelo.

Cacciatore (2010). Soc Work Health Care, 49(2):134-148.

04 Acompáñate junto a tu pareja en duelos distintos

Cada miembro de la pareja vive el duelo de forma diferente, con tiempos y expresiones propias. La incompreensión mutua es uno de los mayores estresores documentados tras una pérdida.

PRÁCTICA

Pacta 'tiempos de duelo compartido' (juntos hablando de la pérdida) y 'tiempos neutros' (sin obligación de hablar). Respetar el ritmo del otro es amar en duelo.

Stroebe & Schut (2015). OMEGA, 70(1):37-52.

05 Considera apoyo profesional especializado

El duelo perinatal complicado responde bien a tratamiento específico. No buscar ayuda no es 'aguantar' — es exponerte a duelo prolongado, depresión secundaria y dificultades en futuros embarazos.

PRÁCTICA

Si llevas más de seis meses sin poder retomar tu vida o si planeas un nuevo embarazo y el miedo paraliza, busca apoyo con enfoque perinatal. La especialidad existe por algo.

Boyle et al. (2020). Aust N Z J Obstet Gynaecol, 60(6):816-822.

Habitar la ausencia también es una forma de amar.

— Dra. Eva A. García Armendáriz

Esta guía es psicoeducación basada en evidencia. No sustituye evaluación clínica ni tratamiento profesional individualizado.

¿Quieres profundizar más?

Agendamos tu consulta 1:1 en línea, con plan por escrito.

Escríbeme por WhatsApp >

@draevapsiquiatra.perinatal