



## Pérdida ambigua

Alzheimer

Cuidar a alguien con demencia puede provocar estrés, agobio y un tipo especial de pena, como comenta la Dra. Pauline Boss. Sucede cuando la persona que vive con demencia está presente físicamente, pero diferente o ausente desde el punto de vista psicológico si se la compara con cómo solía ser.

### Definición de la pérdida ambigua

- Una pérdida que es confusa
- No tiene resolución
- No tiene un final o un cierre predecibles

Escribe Boss: "Cuando un ser querido está perdido solo parcialmente, la ambigüedad combinada con la pérdida genera una barrera poderosa para el afrontamiento y la pena. Cuando uno vive con una enfermedad o afección que no tiene cura, la esperanza yace en la percepción y en la habilidad para cambiar. Ahí es donde se encuentra la ventana de esperanza de un cuidador".



## Consejos

- Tome la decisión de quedarse tranquilo con las preguntas sin responder o los problemas que no se pueden resolver. Están fuera de su control.
- A medida que su relación se vuelve más unilateral, conecte con otras personas que sí puedan estar disponibles en su totalidad.
- Preste atención a su tristeza como viene y lllore su pérdida mientras avanza.
- Sentimientos como el miedo, la ira y la culpa son normales. No se guarde estos sentimientos. Compártalos con amigos comprensivos, un grupo de soporte o profesionales de la salud.
- Pida y acepte ayuda. Permita que otros le demuestren su interés. Forme una familia psicológica de personas en las que pueda apoyarse.
- Sea consciente de que está haciendo su mejor esfuerzo.
- Viva este momento, pero permítase pensar en la esperanza y en los sueños para el futuro.
- Su función de cuidador cambia conforme la persona cambia. Permítase cuidar de USTED MISMO a la vez que cuida de la persona.

### Para explorar y reflexionar más

- **Lea:** Boss, P. (2011). Loving Someone Who Has Dementia. How to Find Hope While Coping With Stress and Grief. [Amar a alguien que tiene demencia: cómo encontrar esperanza mientras se enfrenta al estrés y el dolor]. San Francisco, CA: Jossey-Bass.