

Estudio revela cómo el duelo prolongado puede afectar severamente la salud y el corazón

Perder a un ser querido es una de las experiencias más dolorosas, y la ciencia comienza a entender cómo este sufrimiento puede dejar huellas en el cuerpo.

Un estudio danés siguió durante diez años a más de 1.700 personas que atravesaban un duelo. Los investigadores descubrieron que, en un pequeño grupo que mantuvo un dolor muy intenso y persistente, el riesgo de problemas de salud y de muerte prematura era significativamente mayor.

Este fenómeno, conocido como “síndrome del corazón roto”, tiene bases fisiológicas reales: el estrés del duelo puede afectar al corazón, al sueño, al sistema inmune y al bienestar general.

Sin embargo, los especialistas aclaran que no todos los duelos se viven de la misma manera. La mayoría de las personas atraviesa el dolor de forma natural y, con el tiempo, encuentra formas de adaptarse. Solo una minoría queda atrapada en un sufrimiento prolongado que requiere atención profesional.

El mensaje del estudio no busca alarmar, sino subrayar la importancia de acompañar a quienes enfrentan un duelo complicado. Buscar ayuda psicológica o médica no es signo de debilidad, sino una forma de cuidar tanto la mente como el cuerpo y prevenir consecuencias físicas graves.

Con información de VF