

La tristeza de perder a su mascota

Gary Cohen, LCSW, CEAP

Tal como una gran porción de la población puede dar fe, las mascotas enriquecen nuestras vidas, y proporcionan una compañía y el amor que muchos necesitan. Para aquellas personas que tienen mascotas, les resulta fácil recordar el entusiasmo que sintieron cuando incorporaron por primera vez a este nuevo miembro de la familia. Los zapatos masticados, el sofá arañado y las misteriosas manchas son cosas que se olvidan al recibir la alegre bienvenida y el amor incondicional de la nueva mascota.

Por supuesto, no todas las personas consideran que los animales son compañías amadas y leales que se deben cuidar de la misma manera en que ellos te cuidan. Algunas personas pueden considerarlos como criaturas que tienen un propósito en la vida, por ejemplo, un gato tiene el rol de controlar la existencia de roedores, y los perros ofrecen protección o se utilizan como ayuda para las personas que tienen problemas físicos o de salud mental. Si bien algunos creen que los animales pueden ofrecer un fin utilitario, es difícil negar el impacto emocional cada vez mayor que una mascota puede producir en la vida de una persona. Con solo visitar el sitio web de YouTube, verá la cantidad de personas que tienen animales domésticos que piensan que su mascota es la criatura más adorable y entretenida que existe en la tierra. Según Petfinder.com, el 57 % de las familias estadounidenses tiene un perro o un gato. Y teniendo en cuenta esa cantidad, 9 de 10 familias consideran que su mascota es un miembro de la familia.

Para muchas personas, las mascotas se han convertido en una parte tan importante de sus vidas que experimentar una enfermedad o la muerte de una mascota puede ser sumamente doloroso. Cuando su mascota envejece o se enferma, es posible que algunas veces deba tomar decisiones que pueden resultar muy dolorosas. No es poco frecuente que los dueños de animales domésticos gasten grandes cantidades de dinero en suministros de especialidad, comida o atención médica, y que muchas personas se endeuden por buscar procedimientos para salvar la vida de su mascota, a menudo cuando apenas tienen el dinero para pagarlos. Y es el estrés

de tener que ocuparse de una enfermedad inesperada más el gasto financiero que pueda conllevar lo que hace que este tipo de situaciones sean tan traumáticas. Cuando su mascota se enferma, puede parecer casi imposible tomar decisiones lógicas y con tranquilidad con respecto a un tratamiento de emergencia. La dueña de una mascota comentó lo siguiente: “Me sentí un poco tonta al sentir tanto afecto por mi gato. Es decir, no es un sentimiento como si fuera mi esposo ni nada similar. Pero de todas maneras, me resultó abrumador tratar de decidir qué hacer”.

Un veterinario puede tratar de ayudarle a tomar la decisión correcta y hacer lo mejor por su mascota, pero no siempre es fácil poner en la balanza los hechos médicos y sus sentimientos. Si usted tiene una mascota, es recomendable que usted y su familia estén preparados para la posibilidad de que este tipo de situaciones pueda surgir. Para ello, considere las siguientes preguntas de antemano:

- ¿Cuál es la expectativa de vida de su mascota?
- ¿Existen problemas de salud que sean frecuentes en el tipo de animal o su raza?
- ¿Está dispuesto/a a proporcionarle tratamiento en una veterinaria, aun cuando sea doloroso para su mascota?
- Los dueños de animales domésticos deben considerar lo siguiente: el tratamiento recomendado, ¿realmente mejorará la calidad de vida del animal o simplemente prolongará su vida?

Si está tratando una enfermedad crónica a largo plazo de su mascota, con el tiempo puede llegar a enfrentarse con la terrible decisión de sacrificar al animal. ¿Cómo puede determinar cuándo debe tomar esa decisión, especialmente si su mascota se siente bien de vez en cuando? Tal como lo describió una mujer: “Recuerdo que una vez consulté a la veterinaria para recibir una respuesta definitiva a la pregunta ‘¿Cómo sabré cuándo es el momento?’. La veterinaria respondió: ‘Lo sabrá... pero el momento en que deba tomar esa decisión

puede ser diferente para cada persona”.

La mujer añadió: “Recuerdo que no quedé realmente satisfecha con esta respuesta, pero debo admitir que tenía razón. Con el tiempo, tanto yo como mi esposo nos dimos cuenta de que era el momento”. Este tipo de decisiones pueden implicar angustia, culpa, y una incertidumbre paralizante. No hay una respuesta rápida, y nuestras mascotas dependen de nosotros para actuar, incluso si solo debemos hacerlo para ayudar a los animales a sentirse cómodos. El hecho de buscar apoyo adicional en estos momentos puede servirle de ayuda, y puede permitirle superar la reacción emotiva y tomar la mejor decisión para usted y su mascota.

Para algunas personas, la pérdida de una mascota amada puede ser tan importante como la pérdida de un familiar, y no debe minimizarse o tomarse a la ligera. Algunos amigos y familiares pueden decir cosas como estas: “Era solo un perro” o “Tienes que superarlo”. Otras personas pueden, incluso, ni reconocer la pérdida porque no saben qué decir o tienen miedo de decir algo incorrecto. Es importante reconocer que los dueños de mascotas afligidos pueden presentar todos los mismos síntomas de una pérdida, como tristeza, llanto, falta de energía o inquietud. Todas estas son respuestas naturales y disminuyen con el tiempo, especialmente si usted es paciente consigo mismo y se permite llorar la pérdida. Cada persona reacciona de manera diferente ante la tristeza y la pérdida, y no existe una reacción correcta o incorrecta.

Tras una pérdida, puede observar que su hogar parece vacío y calmo que de costumbre. Es posible que se haga esta pregunta: “¿Hice todo lo que estuvo a mi alcance?” Los sentimientos pueden variar, y todos son perfectamente normales. No se critique a sí mismo/a. En su lugar, trate de encontrar paz en el amor que su mascota le brindó y el que usted le dio.

También se recomienda reanudar la rutina habitual lo más pronto posible para recuperarse fácilmente. Puede descubrir que concentrarse en algo totalmente distinto le ayuda a alcanzar un poco de distancia y perspectiva. Puede ser útil acercarse a su familia y amigos, por lo que debe tratar

Continúa al otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



de no aislarse. Pasar tiempo con sus seres queridos y amigos puede ser una buena distracción, y puede ayudarle a superar el período de duelo. Probablemente, descubrirá que otras personas comparten historias sobre mascotas amadas que han perdido, lo que también puede proporcionarle algo de consuelo. El hecho de saber que usted no es la única persona que tuvo que sufrir una pérdida puede ser un fuerte apoyo.

Además de utilizar su propia red de apoyo personal, considere la posibilidad de llamar al Programa de asistencia al empleado para obtener asesoramiento a corto plazo. Puede

ser útil tener la posibilidad de hablar con un consejero, una persona que no sea un amigo o un familiar, ya que le ayudará a aceptar la pérdida y a superar el duelo. Esta opción es especialmente importante si la pérdida reciente le trae recuerdos de otras pérdidas que ha tenido en su vida. Sin importar cuándo decida llamar, un consejero le ofrecerá asistencia confidencial por teléfono, así como también la posibilidad de reunirse con alguien personalmente para tratar su dolor. Usted no está solo/a, y muchas personas se beneficiaron del asesoramiento a corto plazo sobre el duelo, independientemente de su pérdida.

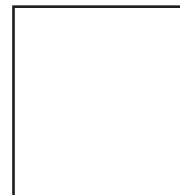
Para comunicarse con el Programa de asistencia al empleado, llame al 800-292-2780.

Gary S. Cohen es cofundador de Employee Resource Systems, Inc. junto con William R. Heffernan. Gary es un trabajador social clínico con licencia (LCSW, por sus siglas en inglés) y un profesional de asistencia al empleado certificado (CEAP, por sus siglas en inglés), entre otras credenciales. Es responsable del desarrollo comercial, de los servicios de cuentas, del asesoramiento y de la capacitación en Employee Resource Systems, Inc (ERS).

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



¿Está usted rodeado de notas y recordatorios?
El estrés puede afectar a su memoria!
Llame al Programa de Asistencia
al Empleado de apoyo y una evaluación.
1-800-292-2780

Mensaje Trimestral

*“Los animales son amigos
muy agradables: no hacen
preguntas, no critican.”*

—George Eliot 1819–1880