

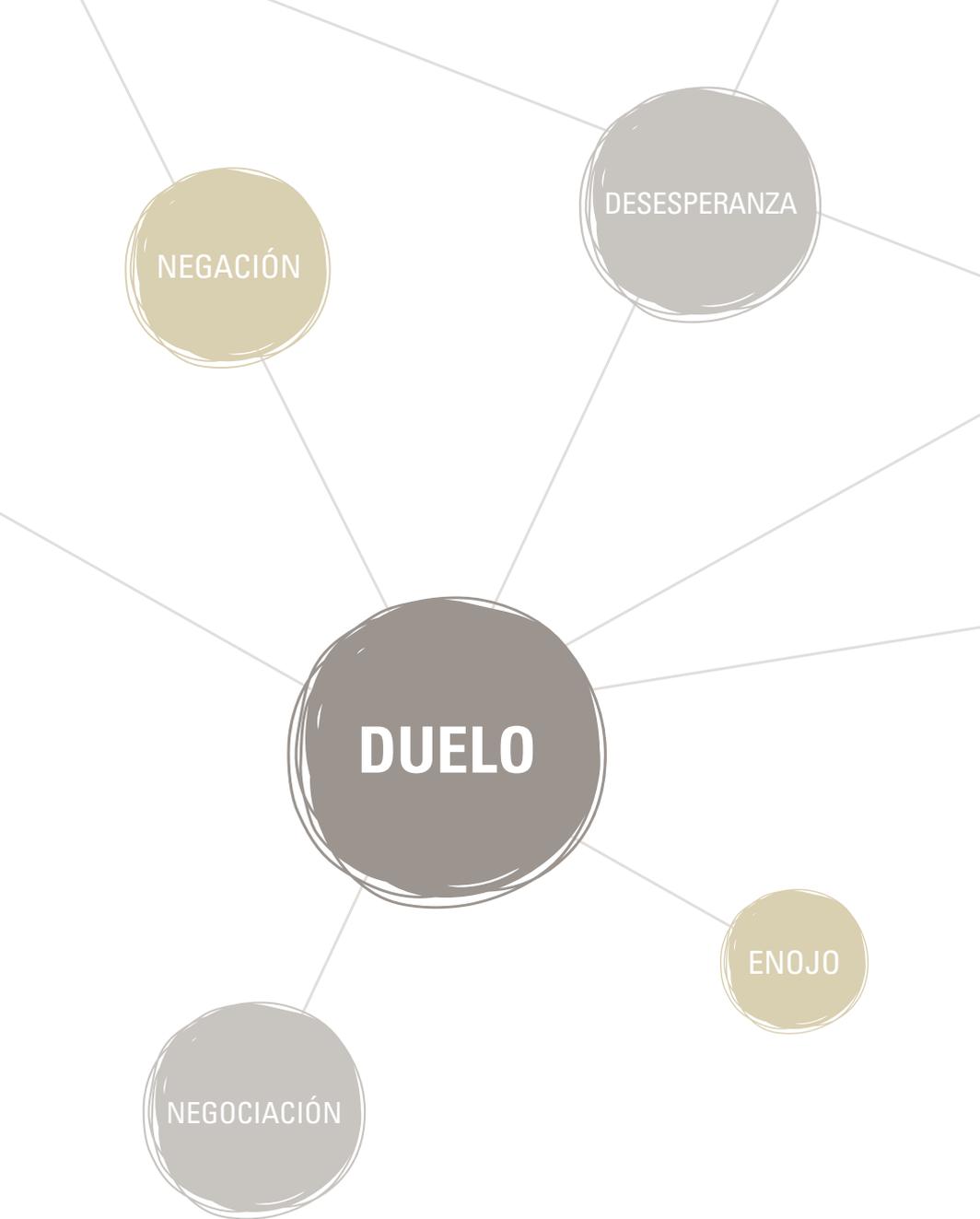


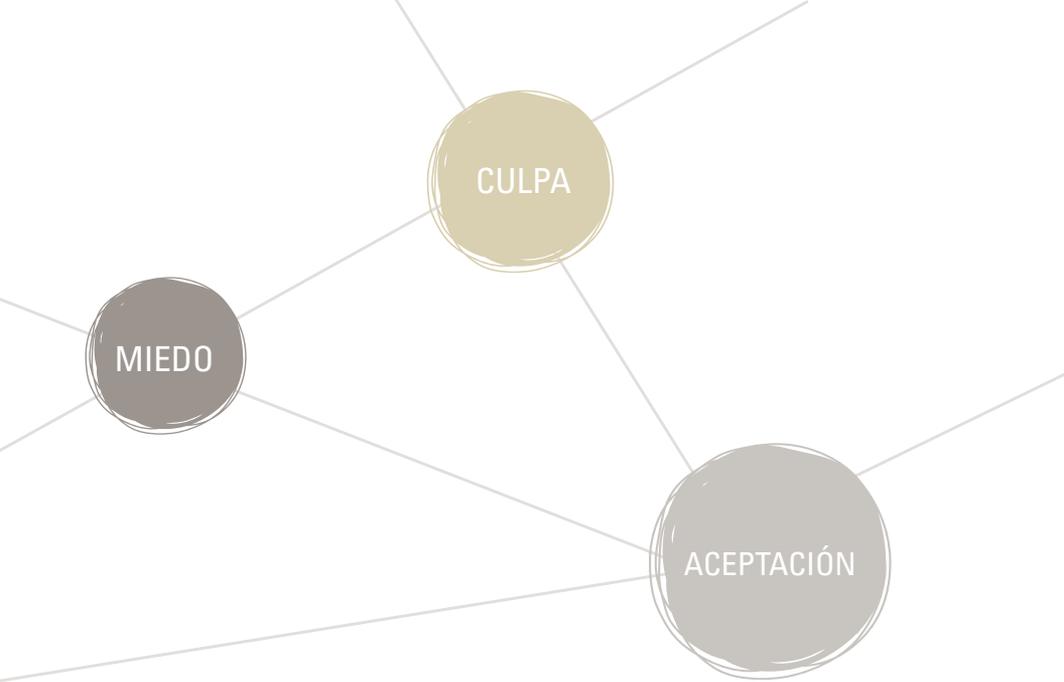
Enfrentando el duelo

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®





¿Qué es el duelo?

El duelo es la tristeza o angustia mental que se siente al sufrir una pérdida. Al igual que el amor, el duelo puede ser una emoción fuerte y a veces abrumadora. El duelo es una respuesta natural a la pérdida de alguien o algo. El duelo es parte del ser humano, pero el proceso de duelo es una experiencia personal. Cada persona experimenta el proceso de duelo de una manera diferente.

Duelo anticipado

Las personas pueden experimentar el duelo antes de que ocurra una pérdida. Se puede llorar la muerte de un ser querido o la anticipación de esta. El duelo antes de una pérdida se llama duelo anticipado. El duelo anticipado no previene ni disminuye el duelo que se siente después de la muerte.

Respuestas a la pérdida

El duelo por la muerte de un ser querido puede provocar una variedad de emociones intensas. Puede que no sea fácil para el corazón y la mente aceptar y adaptarse a una vida después del fallecimiento de un ser querido. Las condiciones en las que fallece un ser querido pueden afectar la respuesta que usted tiene. A menudo, el duelo implica lamentar la muerte de sus seres queridos y la vida que usted deseaba tener con ellos.

Durante el duelo, las personas suelen experimentar emociones, pensamientos y comportamientos desconocidos. Mientras usted procesa su duelo, recuerde lo siguiente:

- La relación con su ser querido puede afectar la dificultad que usted tenga para adaptarse a la nueva situación.
- Sus emociones pueden cambiar rápidamente. Es posible que vaya y venga entre distintas emociones.
- No hay un orden correcto o línea cronológica para las emociones.
- Su respuesta a una muerte puede ser diferente a la respuesta de otras personas.
- El permitirse sentir las emociones, podría eventualmente ayudarle a superar las mismas.

“Realmente
ocurrió esto?”

—
“Todo me parece
una pesadilla”



“Dios, si le devuelves la vida, te prometo que seré mejor”

Conmoción e incredulidad (negación)

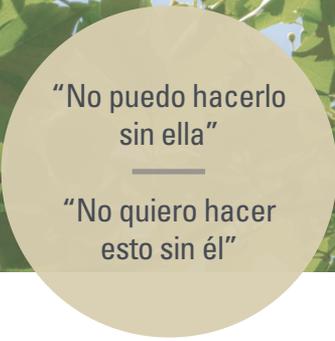
La muerte es un cambio que puede tomar tiempo para ser procesado en su totalidad. Es común sentirse como si uno no tuviera emociones. Podría ser difícil llorar o sentirse triste. Su mente podría tratar de negar que el fallecimiento realmente ha ocurrido, aunque usted sepa que sí ocurrió.

Negociación

Una pérdida puede hacerle sentirse impotente. Cuando uno se siente impotente, es común que la mente trate de controlar la situación. De esta manera, la mente podría tratar de negociar con ideas sobre diferentes realidades. Es posible que negocie por cosas que sabe que no pueden suceder.

Enojo

La muerte y los cambios en su vida después de una muerte podrían parecerle injustos. Puede que se sienta enojado consigo mismo, con la persona que falleció, con otras personas o con Dios. Sentirse enojado puede parecer inaceptable o confuso, pero la ira es una respuesta normal al duelo y hay formas saludables de expresarla.



“No puedo hacerlo
sin ella”

—
“No quiero hacer
esto sin él”

Estas son algunas formas saludables de expresar la ira:

- Hablar con alguien de confianza sobre lo que le hace sentirse enojado.
- Escribir sobre lo que le hace sentirse enojado.
- Liberar la ira por medio de la actividad física, por ejemplo: correr, golpear un saco de boxeo o probar otra actividad física.

Miedo

Experimentar una pérdida puede plantear preguntas y sentimientos de incertidumbre. Es común sentirse temeroso del futuro.

Tenga paciencia consigo mismo mientras reúne las fuerzas para enfrentarse a un futuro desconocido.

Desesperanza

La desesperanza es una sensación pesada y oscura. Mientras experimenta estos sentimientos, puede parecer, que la desesperanza durará para siempre. Cuando se atraviesa un duelo, la desesperanza puede ser una respuesta natural y apropiada.



La depresión clínica es diferente a la desesperanza.

Los síntomas de la depresión clínica tienden a ser más persistentes y continuos que los síntomas similares que se tienen durante el duelo. Solo un profesional puede diagnosticar la depresión clínica y recomendar un tratamiento para ella.

Si cree que sus síntomas pueden ser de depresión clínica, dígaselo a su médico o busque el apoyo de un consejero.

Busque ayuda de inmediato si tiene pensamientos, sentimientos o comportamientos peligrosos, como:

- Abuso de alcohol, medicamentos recetados, medicamentos de venta libre o drogas ilegales
- Conducir imprudentemente u otras conductas peligrosas
- Sentimientos de rabia más allá de lo normal
- Pensamientos sobre la muerte, el suicidio o hacerse daño

Siempre tendrá apoyo disponible en la **National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional Lifeline para la Prevención del Suicidio), en el 1-800-273-TALK.**

Arrepentimiento

Es común pensar en las cosas que debió haber dicho o hecho, y preguntarse si lo que sucedió se pudo haber evitado. El arrepentimiento es una parte normal de la pérdida. Recuerde que las diferentes opciones solo podrían haber cambiado el proceso, no el resultado.



Una nueva
forma de vida
es un proceso
gradual.

Preguntas de “¿por qué?”

Las personas suelen preguntarse por qué ocurrió una muerte o por qué les pasó a ellos. El duelo también puede provocar problemas espirituales. Es normal tener estos pensamientos y hacerse estas preguntas. Es posible que ninguna respuesta le resulte satisfactoria. La realidad es que tanto el amor como el sufrimiento y la pérdida son parte de la vida.

Aceptación

Toma tiempo ver cómo uno se puede adaptar a un mundo sin su ser querido. Aceptar la muerte de un ser querido no significa sentirse bien al respecto. Aceptar una nueva realidad significa que se aprende a vivir con ella.

Es normal que el proceso de duelo requiera de mucha energía. Se necesita de mucho esfuerzo para atravesar los sentimientos propios acercarnos hacia la aceptación total de una muerte. Poco a poco, encontrará la motivación para vivir su vida. Buscar formas de recordar y mantener la conexión con su ser querido podría ayudarle durante este proceso. La adaptación a una nueva forma de vida es un proceso gradual.

Otras respuestas

El duelo tiene muchos otros síntomas además de las emociones. Puede que perciba otras formas en que el duelo esté afectando a su capacidad para realizar las actividades diarias. Quizá le resulte difícil enfocarse y concentrarse.

Es normal tener el deseo de pensar o hablar solamente de su ser querido. Algunas personas pueden incluso ver o escuchar a la persona que falleció. Con el tiempo, la intensidad de estos síntomas debería ir disminuyendo.

Los signos físicos del duelo también son normales, como por ejemplo:

- Pérdida de energía
- Pérdida del apetito
- Enfermarse más a menudo
- Dolores de cabeza, de espalda y de pecho
- Presión arterial más alta
- Náuseas
- Pérdida o aumento de peso
- Cambios en el sueño

Si estos síntomas persisten durante un largo período de tiempo, hable con su médico.

En ese momento puede ser recomendable programar un chequeo físico de rutina. Su médico puede ayudarlo a controlar su salud y decidir si los medicamentos son apropiados para sus síntomas.

Consejos para sobrellevar el duelo

- **Tenga paciencia.** Lleva tiempo procesar las cosas. Las emociones no siguen un orden cronológico.
- **Expresa sus emociones.** No trate de ocultar lo que siente. Dese tiempo para sentir y atravesar lo que esté sintiendo.
- **Aprenda sobre el dolor.** Comprender el dolor puede ayudarle a procesar sus experiencias y emociones. Véase la página 15 para los recursos sugeridos.
- **Déjese ayudar por otras personas.** Las personas que le rodean normalmente quieren ayudarle. Acepte ayuda cuando la necesite.
- **Comparta tiempo con los demás.** Está bien pasar tiempo a solas, pero no se cierre a estar con otras personas que puedan darle el apoyo necesario.
- **Aliméntese bien.** Coma alimentos que sean buenos para usted. Su cuerpo necesita una buena nutrición durante los momentos de estrés.
- **Haga ejercicio.** Incluso una corta caminata puede ser beneficiosa. Si comenzar le resulta difícil, establezca una pequeña meta, por ejemplo 5 o 10 minutos de ejercicio cada día. Aumente gradualmente ese tiempo.
- **Descanse.** Si tiene dificultad para dormir, intente encontrar una rutina que le ayude a relajarse por la noche. Puede probar tomando un baño o ducha caliente, realizando ejercicios de relajación, aromaterapia o infusiones relajantes. Limite las siestas durante el día. Es menos probable que el tomar una siesta corta, le afecte o produzca dificultad para dormir por la noche.





- **Dedique tiempo a las actividades que le gustan.** Incluso un breve descanso de centrarse en su duelo le podrá ayudar.
- **Busque apoyo.** Después de una pérdida, el apoyo fuera de la familia y los amigos puede ser valioso para cualquier persona. Busque el apoyo de otras personas, como consejeros y líderes espirituales, grupos de apoyo comunitario, grupos de apoyo en internet y asesores de duelo.

Siga conectado

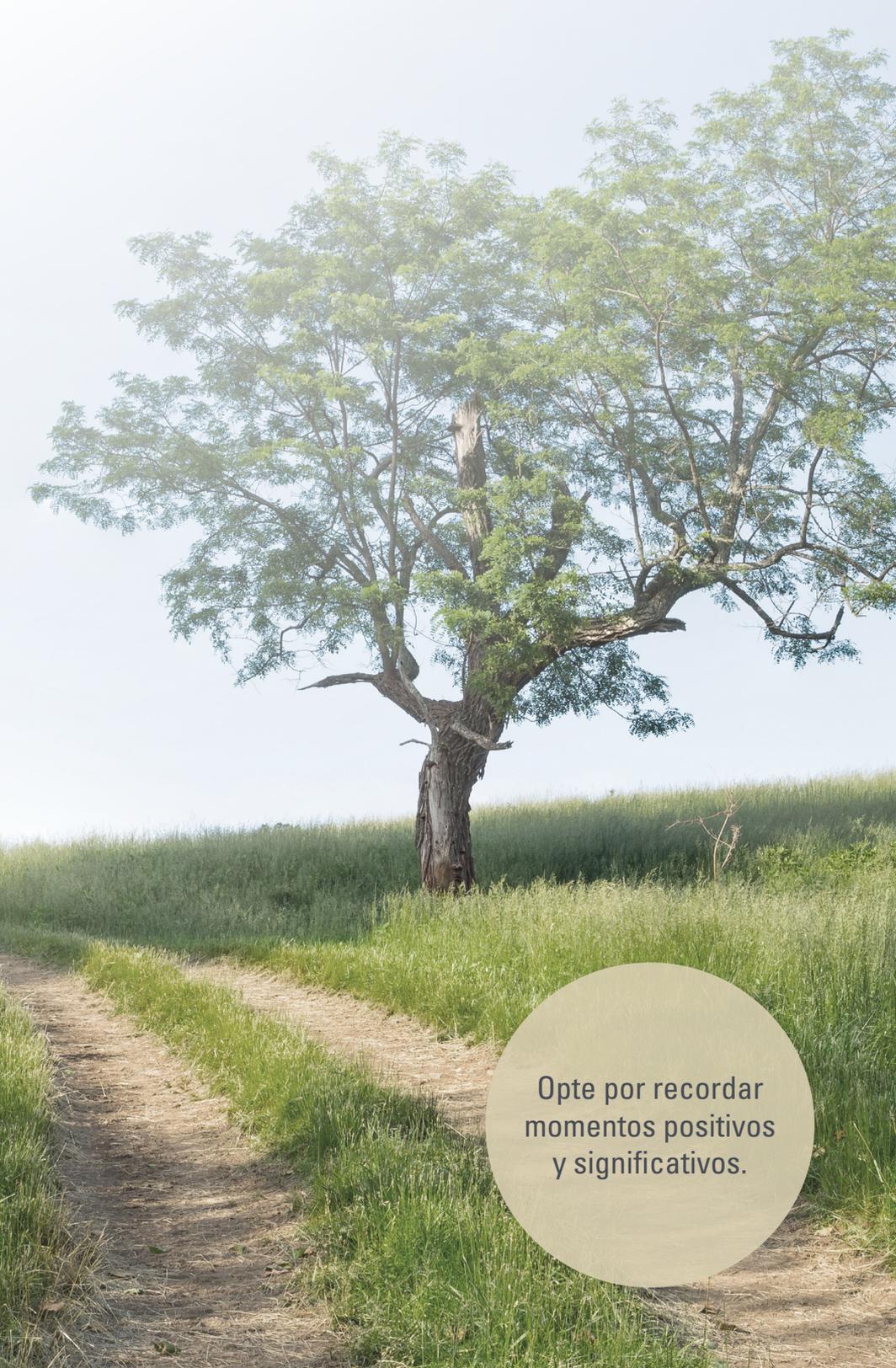
Cuidar de sí mismo mientras honra a su ser querido no significa que lo olvide o lo deje ir. Crear un nuevo vínculo ayuda a mantener esas conexiones con los seres queridos que han fallecido a medida que su vida continúa. Esto puede ser diferente con el paso del tiempo y tener una progresión lenta.

Tome tiempo para procesar los pensamientos, preguntas y emociones que le vayan surgiendo. Es normal sentirse estancado algunas veces. Reconozca sus sentimientos y dedique tiempo para recordar y honrar a su ser querido, de manera significativa. Mantenerse conectado puede ayudarle a encontrar comprensión y un propósito en este mundo sin su ser querido.

Las formas en que se mantiene conectado con su ser querido deben tener significado para usted. Para ayudarle a encontrar la mejor forma para usted, considere estas prácticas:

- Inicie nuevas tradiciones que honren a su ser querido.
- Cuide de sus necesidades espirituales. Por ejemplo: pase tiempo en la naturaleza, medite, rece, escuche o practique música, lea libros de inspiración, visite un lugar especial y haga donaciones relacionadas con lo que su ser querido valoraba.
- Opte por recordar momentos positivos y significativos.
- Deje espacio en sus pensamientos para la gratitud.

Sus pensamientos y prácticas pueden cambiar con el tiempo. Intente mantener expectativas que sean realistas. Tenga paciencia con sus emociones. Los cambios pueden tomar más tiempo en suceder de lo esperado.



Opte por recordar
momentos positivos
y significativos.

Ayudar a los niños durante el proceso de duelo

Los niños experimentan el duelo de manera diferente a los adultos. La edad, el entorno, las creencias, la personalidad, la relación con la persona fallecida, la relación con los cuidadores que siguen vivos y la reacción de las personas adultas que los rodean pueden afectar la respuesta que tienen a un fallecimiento.

Los niños suelen experimentar el dolor en breves periodos de tiempo. Pueden estar tristes por un momento breve y luego volver a sus actividades normales. Esto puede ser difícil de entender para los adultos, pero es una parte normal en el proceso de duelo del niño.

Es importante que los niños reciban apoyo y consuelo. Motive a los niños a hablar de sus sentimientos. Acepte lo que digan y no les diga cómo deben sentirse.

- **Mantenga la rutina diaria tan normal como sea posible.** Motive al niño a participar en sus actividades habituales. Los cuidadores principales y las personas que lo rodean deben proporcionarle atención y apoyo.
- **Comparta sus emociones.** Motive a los niños a que compartan sus emociones con usted. No pasa nada si los niños le ven llorar. Hable de la persona que falleció y de los recuerdos felices que todos ustedes comparten. Inclúyalos en el proceso de duelo familiar.
- **Enséñeles las creencias y rituales de su familia.** Está bien que los niños asistan a los servicios funerarios, pero no se les debe forzar a que vayan.

- **Tenga en cuenta la edad del niño.** La edad influye en cómo los niños entienden y responden a la muerte. Algunos niños responden volviendo a comportamientos de niños más pequeños. A medida que los niños crecen, entienden que la muerte es definitiva. Los adolescentes ya experimentan muchos cambios personales, por lo que a menudo sienten un intenso dolor.
- **Escúchelos.** Es importante saber qué están pensando los niños. Si los escucha, podrá saber cómo ayudarles a entender lo que ha pasado y lo que está por venir.
- **Tenga paciencia.** Es posible que los niños hagan las mismas preguntas muchas veces. Sea paciente, cariñoso y coherente en sus respuestas.
- **Sea sincero.** Es importante hablar de la enfermedad y la muerte con los niños. La información sincera es lo mejor que puede darles. Es bueno demostrar a los niños que está bien hablar de la muerte y del cáncer, y que está bien tener y hacer preguntas. Sea dulce, pero use palabras directas y claras.
- **Deles seguridad.** Es posible que los niños usen su imaginación para explicar lo que no entienden. Quizá crean que hicieron algo para causar la muerte. Asegúreles que ellos no tienen la culpa.
- **Consuélelos.** Esté físicamente cerca de los niños y pase más tiempo con ellos. Dígales que los ama y que los cuidará.
- **Cúidese usted.** Los niños que están pasando por el proceso de duelo les va mejor cuando el adulto que les brinda apoyo es una persona sana. Solicite apoyo adicional cuando lo necesite.
- **Busque apoyo adicional.** La escuela puede brindarle apoyo e identificar los cambios de comportamiento en el niño.

Los libros diseñados de acuerdo con la edad del niño o adolescente, pueden ser de mucho beneficio a la hora de entender la muerte y procesar las emociones. Leer un libro con su hijo puede ayudar a iniciar conversaciones importantes sobre el proceso de duelo.

Cuándo buscar ayuda profesional para un niño

El apoyo profesional puede ser apropiado si un niño muestra cualquiera de los siguientes síntomas durante más de un mes, o si los síntomas comienzan a interferir con la calidad de vida del niño:

- Pérdida o aumento de peso
- Enfermarse con frecuencia
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Estar demasiado callado o retraído
- Miedo y ansiedad
- Juegos agresivos o actos de rabia
- Fracasar en cosas que solía hacer bien
- Comportamiento arriesgado, como el consumo de drogas, alcohol o conducción temeraria
- Cambios repentinos de humor
- Episodios de llanto

Los consejeros escolares, los terapeutas infantiles o de adolescentes y los pediatras pueden brindarle el apoyo necesario.

Busque apoyo de inmediato si el niño:

- Menciona que ya no quiere vivir
- Admite tener pensamientos suicidas o deseo de lastimarse



Recuérdelos a los
niños que están
fuera de peligro y
que se les ama.



Recursos del MD Anderson

Social Work (Trabajo Social)

Asesoramiento, grupos de apoyo
y recursos comunitarios

mdanderson.org/socialwork

mdanderson.org/supportgroups

713-792-6195

Spiritual Care (Atención Espiritual)

Asesoramiento, orientación y oración
(disponible las 24 horas del día)

713-792-7184

The Learning Center (El Centro de Aprendizaje)

Libros y recursos recomendados
para niños y adultos

mdandersontlc.libguides.com/grief

713-745-8063



Más recursos

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)

Información sobre el duelo
y recursos locales

cancer.org

800-ACS-2345

Compassionate Friends (Amigos Compasivos)

Apoyo para padres/madres
que han perdido un hijo

compassionatefriends.org

877-969-0010

National Alliance for Grieving Children (Alianza Nacional para Niños en Duelo)

Recursos para ayudar
a niños con su duelo

childrengrieve.org

866-432-1542

The Dougy Center (El Centro Dougy)

Recursos para niños y adultos
que atraviesan un duelo

dougy.org

866-775-5683

Bo's Place (Lugar de Bo) (Houston)

Programas para niños
y familias que sufren un duelo

bosplace.org

713-942-8339

Houston Grief Support (Apoyo de Duelo de Houston)

Grupo de apoyo para adultos

houstongriefsupport.org

281-487-8787

The University of Texas MD Anderson Cancer Center © 2015
Revised 06/2020, Patient Education

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®