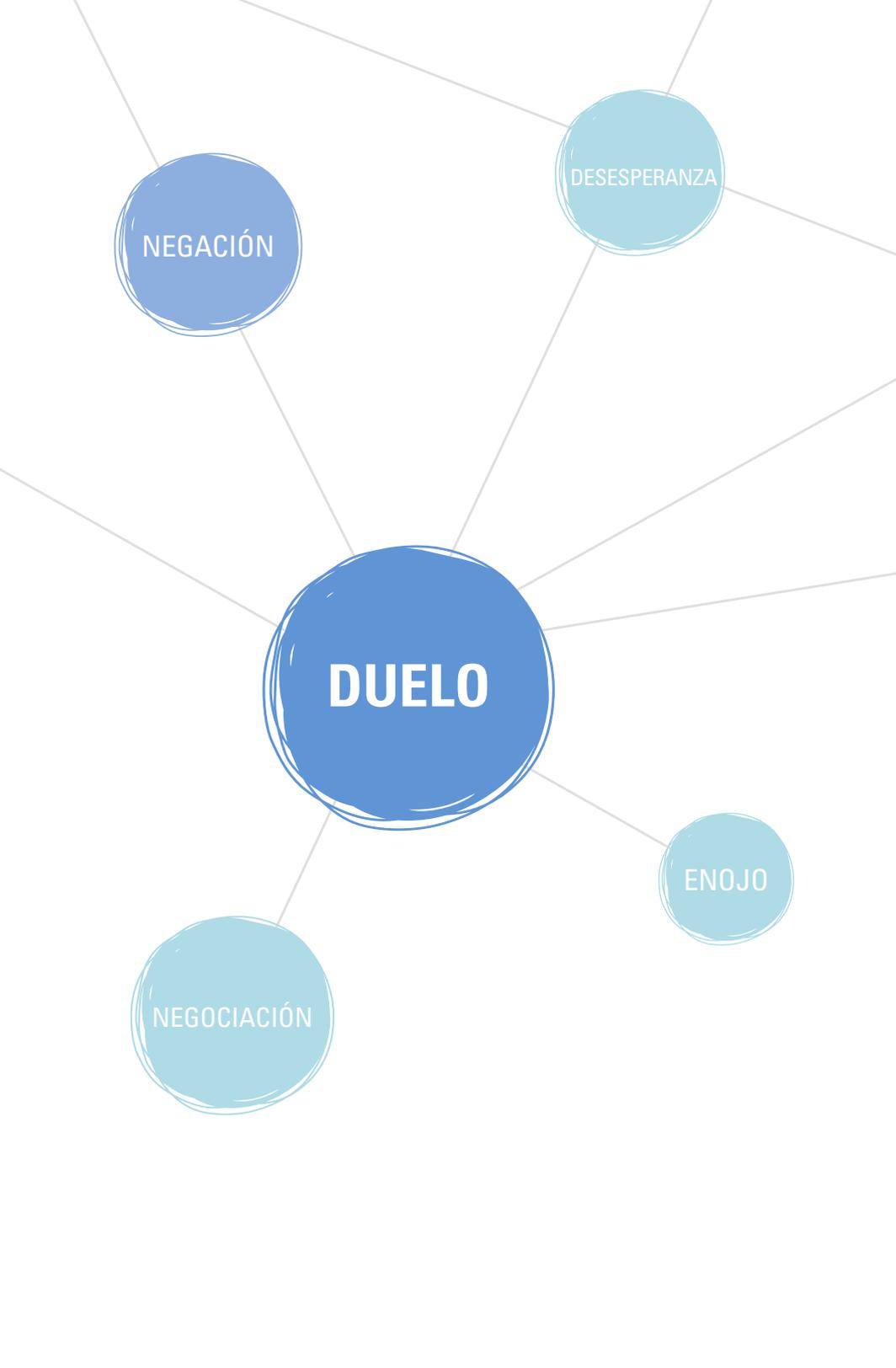


# Afrontar el duelo



THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®



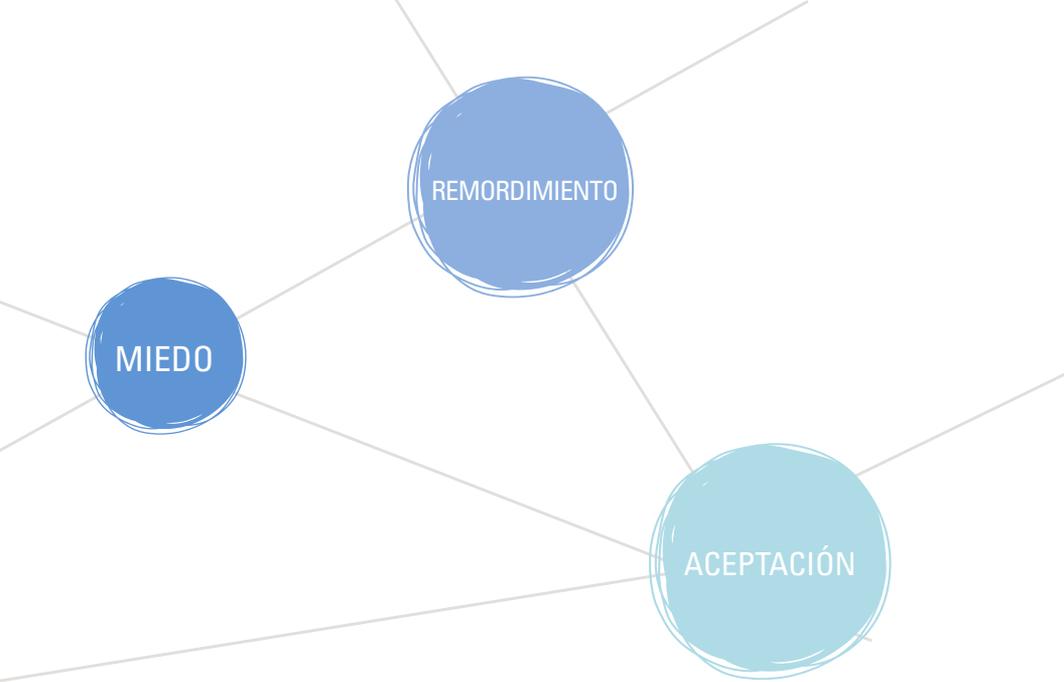
NEGACIÓN

DESESPERANZA

DUELO

ENJOJO

NEGOCIACIÓN



## Comprender el duelo

El duelo es la tristeza o angustia mental que se siente por 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 hace su 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 propia muerte que se espera en el futuro. El duelo antes de una pérdida se llama duelo anticipado. El duelo anticipado no previene ni disminuye el duelo que se produce 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 la mente y el corazón aceptar y ajustarse a una vida después de que fallezca un ser querido. El modo en que fallece un ser querido puede afectar a su respuesta. A menudo, el duelo implica lamentar la muerte de sus seres queridos y la vida que usted deseaba tener con ellos.

Las personas pueden experimentar emociones, pensamientos y comportamientos desconocidos cuando están de duelo.

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 una línea temporal u orden correctos en las emociones.
- Su respuesta a un fallecimiento puede ser diferente a la de otras personas.
- Permitirse sentir sus propias emociones puede, eventualmente, ser una ayuda para superarlas.

## Conmoción e incredulidad (negación)

Puede llevar tiempo procesar completamente una muerte. Es común sentirse como si no tuviera emociones. Le puede resultar difícil llorar o sentirse triste. Su mente podría tratar de negar que el fallecimiento realmente ha ocurrido, aunque usted sepa que sí ocurrió.

“¿Realmente ocurrió esto?”

“Todo me parece una pesadilla.”



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

## Negociación

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

## Enojo

La muerte y los cambios en su vida después de una muerte pueden 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.

Estas son algunas formas saludables de expresar la ira:

- Hablar con alguien de confianza sobre lo que le enoja.
- Escribir sobre lo que le enoja.
- Liberar la ira a través de la actividad (correr, nadar o alguna otra actividad física extenuante).



"No puedo hacerlo  
sin él/ella."

"No quiero hacer  
esto sin él/ella."

## Miedo

Experimentar una pérdida puede plantear preguntas y sentimientos de incertidumbre. Es común tener temores sobre el futuro.

Tenga paciencia consigo mismo mientras encuentra la fuerza para enfrentar el 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 constantes y difíciles de superar. 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 apoyo de un asesor.

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

- Aumento del consumo de alcohol, medicamentos con o sin receta o drogas ilegales
- Impulsos o comportamientos como conducir de forma temeraria o hacer otras cosas peligrosas
- Sentir rabia más allá de la ira normal
- Tener pensamientos sobre la muerte, el suicidio o hacerse daño

Siempre hay apoyo disponible en el teléfono 988 para casos de suicidio y crisis. **Llame o envíe un mensaje de texto al 988.**

**Para chatear en línea o utilizar el videoteléfono para usuarios de lenguaje de signos americano para personas sordas o con dificultades auditivas, visite [988Lifeline.org/Talk-To-Someone-Now](https://988Lifeline.org/Talk-To-Someone-Now).**

## Remordimiento

Es habitual pensar en las cosas que podría haber dicho o hecho y preguntarse si lo ocurrido podría haberse evitado. El remordimiento es una parte normal de la pérdida. Recuerde que unas elecciones diferentes podrían no haber cambiado lo sucedido.

## 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. Puede encontrar que ninguna respuesta le haga sentirse mejor. La realidad es que tanto el amor como el sufrimiento y la pérdida son parte de la vida.

## Aceptación

Lleva 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 duelo requiera mucha energía. Se necesita mucho trabajo para atravesar los sentimientos propios y avanzar hacia la aceptación total de una muerte. Poco a poco, verá que logra poner energía en vivir su vida.

Es útil buscar formas de recordar y mantener la conexión con su ser querido. Adaptarse a un nuevo modo de vida es un proceso lento.

## Otras respuestas

El duelo tiene muchos otros síntomas además de las emociones. es posible que note otras formas en que el duelo afecte a su capacidad para realizar las actividades diarias. Quizá le resulte difícil enfocarse y concentrarse. Es frecuente querer 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 disminuye.

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 ayudarle a controlar su salud y decidir si los medicamentos pueden ayudarle.

## Consejos para sobrellevar el duelo

- **Tenga paciencia.** Lleva tiempo procesar las cosas. Las emociones no siguen una línea temporal.
- **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. Consulte la página 13 para ver los recursos que sugerimos.
- **Déjese ayudar por otras personas.** Los demás quieren ayudar. Acepte su ayuda cuando la necesite.
- **Pase 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.
- **Coma 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 ayudarle. Si comenzar le resulta difícil, establezca una pequeña meta, como 5 o 10 minutos de ejercicio cada día. Aumente gradualmente ese tiempo.
- **Descanse.** Si le cuesta dormirse, intente encontrar una rutina que le ayude a relajarse por la noche. Puede probar con un baño o ducha caliente, estiramientos suaves, aromas relajantes o infusiones sin cafeína. Limite las siestas durante el día o hágalas cortas para que no afecten al sueño 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. Busque el apoyo de otras personas, como mentores 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.

Dese tiempo para tener los pensamientos, preguntas y emociones que le vayan llegando. Es normal sentirse estancado algunas veces. Reconozca sus sentimientos y haga espacio para recordar y honrar a su ser querido de manera significativa. Seguir conectado a su recuerdo puede ayudarle a encontrar comprensión y propósito en el mundo sin esa persona.

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

- Iniciar nuevas tradiciones que honren a su ser querido.
- Cuidar de sus necesidades espirituales. Algunas actividades espirituales pueden ser pasar tiempo en la naturaleza, meditar, rezar, escuchar o tocar música, leer libros que le inspiren, visitar un lugar especial o hacer regalos relacionados con lo que su ser querido valoraba.
- Optar por recordar momentos positivos y significativos.
- Dejar espacio en sus pensamientos para la gratitud.

Sus pensamientos y prácticas pueden cambiar con el tiempo. Intente mantener sus expectativas realistas. Tenga paciencia con sus emociones. Puede llevarle más tiempo de lo que espera ver cómo realiza cambios.



Dedique tiempo a  
recordar momentos  
especiales que  
tuvieron juntos.

## Ayudar a los niños con su duelo

Los niños hacen su duelo de manera diferente a los adultos. La edad del niño, sus creencias, su personalidad, la relación con la persona fallecida, la relación con los cuidadores que siguen vivos y la reacción de los adultos que los rodea pueden afectar la respuesta que tienen al fallecimiento de su ser querido.

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

Es importante que los niños reciban apoyo y consuelo. Acepte lo que digan y no les diga cómo deben sentirse.

- **Mantenga las rutinas diarias tan normales como sea posible.** Anime a los niños a participar en sus actividades habituales. Los cuidadores principales y las personas conocidas pueden brindar atención y apoyo.
- **Anime a los niños a hablar de sus sentimientos.** Acepte lo que le digan y no les diga cómo deben sentirse.
- **Comparta sus emociones.** Esto anima a los niños a compartir también sus emociones con usted. No pasa nada por que los niños le vean 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.** Los niños pueden asistir a los servicios funerarios, pero no les obligue a hacerlo.
- **Tenga en cuenta la edad de los niños.** La edad afecta 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 piensan los niños. Si los escucha, podrá saber cómo ayudarles a entender lo que ha pasado y lo que pasará después.
- **Tenga paciencia.** Es posible que los niños hagan las mismas preguntas muchas veces. Sea paciente, cariñoso y consistente en sus respuestas.
- **Sea sincero.** Es importante hablar de la enfermedad y la muerte con los niños. La información sincera es la mejor que puede darles. Es bueno mostrar a los niños que no pasa nada por hablar de la muerte y el cáncer y hacer preguntas. Sea dulce y utilice palabras sencillas para que lo comprendan claramente.
- **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. Díales que los ama y que los cuidará.
- **Cúidese usted.** A los niños que atraviesan un duelo les va mejor cuando el adulto que les da apoyo se mantiene sano. Pida apoyo adicional cuando lo necesite.
- **Busque más apoyo.** La escuela del niño puede brindarle apoyo e identificar los cambios de comportamiento.

Los libros adecuados a su edad pueden ayudar a los niños y adolescentes a entender la muerte y a procesar sus emociones. Leer un libro con su hijo puede ayudar a iniciar conversaciones importantes sobre el duelo.

### **Cuándo buscar ayuda profesional para un niño**

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

- Pérdida o aumento de peso
- Enfermedades, dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Estar demasiado callado o retraído
- Miedo y ansiedad
- Juegos agresivos o actos de rabia
- Problemas con la escuela, las amistades o las actividades extraescolares
- Comportamiento arriesgado, como el consumo de drogas, alcohol o conducción temeraria
- Cambios repentinos de humor
- Llanto continuado

Los asesores escolares, los terapeutas infantiles o de adolescentes y los pediatras pueden brindarle apoyo.

### **Pida ayuda de inmediato si el niño:**

- Menciona que ya no quiere seguir viviendo
- Admite tener pensamientos suicidas o deseo de lastimarse
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988



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

# Recursos de MD Anderson

## **Social Work (Trabajo Social)**

Asesoramiento, grupos de apoyo  
y recursos comunitarios

[MDAnderson.org/SocialWork](https://www.mdanderson.org/SocialWork)

[MDAnderson.org/SupportGroups](https://www.mdanderson.org/SupportGroups)

713-792-6195

## **The Learning Center (El Centro de Aprendizaje)**

Libros y recursos recomendados  
para niños y adultos

[MDAndersonTLC.LibGuides.com/](https://www.mdanderson.org/TLC.LibGuides.com/)

[Grief](https://www.mdanderson.org/TLC.LibGuides.com/)

713-745-8063

## **Spiritual Care (Atención Espiritual)**

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

713-792-7184

# Más recursos

## **American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)**

Información sobre el duelo  
y recursos locales

[Cancer.org](https://www.cancer.org)

800-ACS-2345

## **The Dougy Center**

Recursos para niños y adultos  
que atraviesan un duelo

[Dougy.org](https://www.dougy.org)

866-775-5683

## **Compassionate Friends**

Apoyo para padres/madres  
que han perdido un hijo

[CompassionateFriends.org](https://www.compassionatefriends.org)

877-969-0010

## **Bo's Place (Houston)**

Programas para niños y familias  
que sufren un duelo

[BosPlace.org](https://www.bosplace.org)

713-942-8339

## **National Alliance for Grieving Children**

Recursos para ayudar a niños  
con su duelo

[ChildrenGrieve.org](https://www.childrengrieve.org)

866-432-1542

## **Houston Grief Support**

Grupo de apoyo para adultos

[HoustonGriefSupport.org](https://www.houstongriefsupport.org)

281-487-8787

