

Afrontar el Duelo

“Librarse a toda costa del duelo sólo se puede conseguir mediante un distanciamiento total, lo que excluye la capacidad de experimentar la felicidad.” Erich Fromm (1900-1980)

Si está leyendo este folleto, es probable que alguien cercano haya fallecido o que usted haya sufrido algún otro tipo de pérdida. Puede que eso mismo, una muerte o alguna otra pérdida, le haya ocurrido a otra persona, y usted quiera ayudarla. Es bueno que intente aprender más sobre el duelo. Informarse puede ayudarle a entender algunas de las reacciones (suyas o de otra persona) ante la pérdida. También puede ayudarle a confiar en que será capaz de adaptarse a esa pérdida en su vida, incluso aunque pueda parecerle imposible en estos momentos.

¿Qué es el duelo?

El duelo es una reacción frente a la pérdida. Es algo más que tristeza.

El duelo puede afectar sus

- acciones
- emociones
- pensamientos
- organismo
- espiritualidad.



¿Qué tipo de pérdidas pueden afligirle?

A menudo pensamos que el duelo es algo que ocurre tras la muerte de alguien cercano. Esto es absolutamente cierto. Pero el duelo también puede ocurrir tras todo tipo de pérdidas en su vida. Puede sentirse afligido por la pérdida de cualquier cosa que sea importante para usted. Algunos ejemplos de situaciones en las que la gente puede experimentar el duelo incluyen: invalidez, dolencias, divorcio, pérdida del trabajo, pérdida de su hogar o de cosas personales entrañables, muerte de una mascota, sufrir un asalto o un desastre (p.e., fuego, inundación, huracán, tornado), o no conseguir algún objetivo vital importante. La mayor parte de este folleto se centra en el duelo que sigue a la pérdida por una muerte, pero el contenido también es aplicable al resto de otras posibles pérdidas.

¿Todo el mundo experimenta el duelo de la misma manera?

Muchas personas tienen reacciones de duelo que son similares. Y aún así, el duelo es totalmente individual. La manera en la que uno se aflige se ve influida por muchas cosas, como quién/qué ha perdido, cómo ocurrió la muerte, su personalidad, cultura, edad, sexo, otros factores estresantes en su vida, y hasta qué punto se siente satisfecho con el apoyo que recibe de los demás. No hay una manera correcta o incorrecta de afligirse (siempre que usted no se dañe a sí mismo o dañe a otros).

***todas las fotos son cortesía de FreeDigital Photos. Créditos: página 8.**



Afrontar el Duelo

¿Cómo son las reacciones de duelo más habituales?

Las reacciones de duelo habituales incluyen las que aparecen resumidas por William Worden, investigador del duelo, en las dos próximas páginas. Algunas pueden parecerle inusuales, pero todas ellas se consideran normales, a menos que persistan durante mucho tiempo o sean especialmente intensas. Usted puede tener una reacción, varias o muchas. Pueden ser muy intensas durante un tiempo y luego ir cediendo, o bien no ser tan fuertes pero durar mucho.

Acciones:

- Dificultades para dormirse o despertarse muy temprano
- Comer demasiado o muy poco
- Estar mentalmente ausente
- Alejarse de los demás; sentirse menos interesado por el mundo
- Soñar con el difunto
- Evitar cosas que nos recuerden al difunto
- Buscar y llamar por su nombre a la persona fallecida.
- Suspirar
- Estar hiperactivo incesantemente
- Llorar
- Visitar lugares o llevar objetos que le recuerdan a la persona fallecida
- Atesorar encarecidamente objetos pertenecientes al finado.



Emociones:

- Tristeza
- Rabia
- Culpa o remordimiento
- Ansiedad
- Soledad
- Cansancio
- Desamparo
- Shock
- Anhelar (añorar a la persona [o lo que sea que se haya perdido] pensando “si esto no hubiese ocurrido”)
- Liberación (no todos los sentimientos son negativos. A veces cuando ocurre una pérdida hay una sensación de libertad).
- Alivio (puede sentirse especialmente después de que alguien muera tras una enfermedad larga o dolorosa o si su relación con el fallecido era problemática).
- Insensibilidad—ausencia de emoción (la insensibilidad en realidad puede protegerle de una avalancha de emociones que ocurren todas a la vez).





Afrontar el Duelo

Pensamientos

- Incredulidad, pensar que la pérdida no ocurrió
- Pensamiento confuso, dificultad para concentrarse
- Preocupación, pensamientos obsesivos acerca del fallecido o de lo que se perdió
- Sentir la presencia del fallecido, pensar que el finado aún está aquí
- Alucinaciones, ver y/o oír al fallecido



Sensaciones en el cuerpo

- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Sentir que nada es real, incluso llegar a sentir que uno mismo no es real
- Sensación de ahogo, de falta de aliento
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Boca seca



Espiritualidad

- Sentir que la vida ha perdido sentido
- Escudriñar el sentido de la pérdida
- Cuestionar las creencias religiosas o espirituales



¿Cuánto dura el duelo?

El tiempo necesario para adaptarse a una pérdida es diferente para cada persona y en cada circunstancia. A menudo el duelo dura mucho más tiempo de lo que uno pensaría. Si alguien ha muerto, durante el primer año que transcurre sin esa persona uno mismo se enfrenta a muchas experiencias nuevas. Algunas personas descubren, a medida que la pérdida se va haciendo más real para ellas, que el segundo año también es difícil. Ser amable con uno mismo, permitiéndose todo el tiempo que uno necesite para adaptarse, resulta útil.

Saber que el duelo tiende a aparecer en oleadas y que uno no se sentirá constantemente estresado puede ser reconfortante. A veces usted puede sentirse molesto y desconsolado, pero entre esos periodos, puede estar contento y disfrutar de muchas cosas. Normalmente las reacciones del duelo comienzan a ceder al cabo de unos seis meses. A medida que pase el tiempo, no sentirá con tanta frecuencia ni con tanta intensidad las reacciones del duelo. En su momento puede aprender a vivir su vida plena y felizmente a pesar de la pérdida.



Cuando se vaya adaptando a la pérdida, puede descubrir que las reacciones del duelo reaparecen de vez en cuando, incluso después de muchos años. Esto es muy común. El duelo puede desencadenarse por muchas cosas tales como canciones, estaciones del año, cumpleaños, vacaciones, aniversarios o circunstancias especiales de su vida, que desearía que el fallecido pudiera disfrutar con usted. Normalmente estos episodios de duelo son breves.



Afrontar el Duelo

¿Puede ocurrir que el duelo comience antes de que suceda la pérdida?

El duelo puede comenzar incluso antes de que ocurra la pérdida, cuando uno sabe que esa pérdida está a punto de suceder. Esto se conoce como duelo anticipatorio. El duelo anticipatorio puede empezar, por ejemplo, si la salud de alguien cercano a usted comienza a declinar, si a usted mismo le diagnostican una enfermedad que limitará sus actividades, o si está a punto de perder su empleo. El duelo anticipatorio normalmente es una reacción saludable. Puede servirle de impulso para prepararse para afrontarlo.

¿Qué sucede si se oculta el duelo a los demás?

Al duelo que se oculta a los demás se le llama duelo no reconocido. Es el duelo que usted experimenta si no lo reconoce públicamente o no se lamenta por la pérdida o no recibe el apoyo de otros. El duelo puede no reconocerse si los demás no conocen su relación con la persona que ha muerto, si no pueden apoyarle por esa pérdida, o si existe un estigma (deshonra) relacionado con la pérdida. Entre los ejemplos de pérdidas que algunas personas pueden no compartir con los demás se incluyen: la muerte de una ex-pareja o un antiguo amigo; la muerte de una mascota; la pérdida de alguna capacidad; o la muerte por suicidio, SIDA, o un acto criminal. El duelo también puede ser no reconocido si los demás intentan “proteger” al doliente no hablando de la pérdida. Esto sucede a veces con los niños, las personas con discapacidad intelectual y los ancianos.

Si su duelo es no reconocido – es decir, si no es conocido o los demás no le ayudan – puede que el tiempo de adaptación a la pérdida le resulte más duro. Para ayudarle a afrontar ese tipo de pérdida, escoja a alguien en quien confíe para hablar sobre la pérdida. El cómo se sienta acerca de la pérdida es importante. Ser capaz de decírselo a una persona comprensiva puede ayudarle.

“Busque bien dentro de sí mismo. Si busca siempre ahí, existe una fuente de fortaleza que invariablemente florecerá” Marcus Aurelius (121-180)

¿Cómo puedo aprender a vivir con esa pérdida?

Con el tiempo y trabajando el duelo, puede aprender a vivir bien a pesar de su pérdida. William Worden describe cuatro tareas que la gente desempeña cuando está de duelo por una pérdida.



TAREAS DEL DUELO

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida.

Tarea II: Procesar el dolor del duelo

Tarea III: Adaptarse a un mundo sin el fallecido.

- **Externa:** ¿Cómo ha afectado la muerte a su vida cotidiana?
- **Interna:** ¿Cómo ha afectado a sus sentimientos acerca de sí mismo, y a sus capacidades?
- **Espiritual:** ¿Cómo ha afectado a sus creencias espirituales y a su visión del mundo?

Tarea IV: Encontrar una conexión duradera con el fallecido mientras se embarca en una nueva vida



Afrontar el Duelo

¿Cuáles son algunas formas de hacer este trabajo de duelo y afrontar mi pérdida?

“El duelo es, en sí mismo, una medicina.” William Cowper

La gente afronta la pérdida de maneras muy diferentes. A continuación encontrará unas cuantas sugerencias a tener en cuenta:

- **Estilo de vida saludable**

Primero, cuídese bien a sí mismo. Intente dormir suficientemente, haga una dieta equilibrada y saludable, y evite tomar alcohol y medicinas no prescritas para aliviarse.

- **Ejercicio**

La actividad física puede ayudarle a afrontarlo y le ayudará a mantenerse sano. Realice cualquier tipo de actividad física con la que haya disfrutado en el pasado o intente alguna nueva. Hacerlo con otras personas puede ser incluso más útil.

- **Apoyo de su familia y amigos**

La gente necesita el apoyo de otros en sus pérdidas. No vacile en aceptar o incluso pedir la ayuda o el apoyo que necesite. La mayoría de las personas se sentirán contentas al saber lo que usted necesita. Algunas personas afligidas necesitan contar una y otra vez la historia de su pérdida mientras la asumen. Esto no es malo ni inusual. Pero a veces la familia y los amigos se sienten impacientes o incómodos con esa conversación repetida. Puede que no entiendan que lo que tienen que hacer se limita simplemente a escuchar. Si piensa que puede que sea esto lo que le está sucediendo, intente hablar con un miembro de su familia o con un amigo que sea especialmente bueno escuchando y que puede disponer de tiempo para estar con usted, o contemple la posibilidad de buscar un consejero especializado en duelos o de asistir a reuniones de grupos de apoyo para el duelo.



Grupos de apoyo para el duelo

Los grupos de apoyo para el duelo están disponibles en muchas comunidades y también en Internet. Algunos grupos están abiertos a todo el mundo. Otros pueden ser restringidos, p.e., un grupo para viuda/os jóvenes. Puede encontrar algún grupo en la zona donde vive poniéndose en contacto con personal del centros de apoyo para pacientes con enfermedades terminales y sus familias (hospice) o con capellanes o trabajadores sociales de los hospitales de la localidad. Para un planteamiento de medicina integrativa, considere un grupo que incluya un programa de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (siglas en inglés: MBSR), que se basa en filosofías orientales y utiliza la meditación para calmar la mente y el cuerpo.



Afrontar el Duelo

- **Rituales**

Un ritual es una actividad que se realiza para recordar y honrar a la persona fallecida. Puede estar relacionado con sus tradiciones culturales. Un velatorio, un funeral o una ceremonia conmemorativa son ejemplos de rituales. También puede llevar a cabo muchos tipos de rituales informales que honrarán al fallecido y le ayudarán a usted mismo. Algunos ejemplos: encender velas para recordar al finado en determinadas fechas especiales, coser una colcha o manta conmemorativa (que puede hacerse con ropas del finado), plantar un jardín recordatorio, compartir una comida conmemorativa para evocar la vida de la persona fallecida.

- **Escribir o elaborar un diario**

Escribir o llevar un diario sobre su experiencia durante el duelo puede ayudarle a expresar sus sentimientos y la importancia de su pérdida. Si hay algo que le habría gustado poder decir a la persona antes de su muerte, contemple la posibilidad de escribirle una carta. Después, puede conservar la carta, enterrarla, o romperla – lo que sea que a usted le parezca adecuado. ([Ver nuestro folleto Escribir un Diario para Favorecer su Salud](#)).

- **Perdonar**

Una muerte inesperada puede dejarle con “asuntos pendientes” con el fallecido. Si tiene la sensación de haberse “equivocado” con esa persona, puede que quiera centrarse en el perdón. ([Vea nuestro folleto Sanar mediante el Perdón](#)).

- **Naturaleza**

Pasar ratos en la naturaleza puede aliviarle y sanarle.

- **Libros**

Hay muchos libros sobre cómo afrontar el duelo, algunos escritos por autores que han pasado por su propio proceso de duelo. Encuentre uno que coincida con sus necesidades, mire en su librería local o revise la lista de libros en las páginas web de las organizaciones que aparecen en el listado de la página 8.



- **Formas no medicamentosas para prevenir o tratar la depresión**

Si quiere saber más sobre cómo prevenir o tratar la depresión, [vea nuestro folleto para pacientes acerca de este tema](#).

- **Masaje**

Si siente tensión o dolor en sus músculos por “aferrarse al duelo”, contemple la posibilidad de recurrir al masaje terapéutico. Puede encontrar masajistas en muchas comunidades.





Afrontar el Duelo

- **Toque sanador**

Otro abordaje de la medicina integrativa es el llamado Toque Sanador que es una forma de medicina energética. Los practicantes colocan sus manos cerca de o suavemente sobre su cuerpo para limpiar, energizar, y equilibrar los campos energéticos. El objetivo es restaurar el equilibrio y la armonía, de manera que usted se sitúe en un estado óptimo para auto-sanarse. Puede encontrar un listado de practicantes acreditados de toque sanador en <http://www.healingtouchprogram.com/energy/CHTPDirectory.shtml> .

¿Qué debería hacer en el caso de no ir mejorando con el paso del tiempo?

La mayoría de la gente va avanzando en su duelo, se adapta a la pérdida, y reanuda una vida transformada pero plena. Normalmente las reacciones de duelo empiezan a desvanecerse durante los seis primeros meses. Sin embargo, algunas personas no se sienten mejor a medida que pasa el tiempo e incluso pueden sentirse peor y tener dificultades para actuar en su vida cotidiana. Si esto describe lo que le pasa a usted, busque la ayuda de un profesional que establezca si se trata de un duelo complicado, una depresión, o un trastorno de estrés postraumático. Si tiene pensamientos de suicidio, busque ayuda de inmediato. Hay profesionales comprensivos disponibles que pueden ayudarle a afrontar esta época difícil de su vida (Vea la siguiente sección).

- **Duelo complicado (patológico)**

En el duelo complicado, las reacciones duran más tiempo, incluso años, y pueden ir haciéndose más severas con el paso del tiempo. Puede ocurrirle que tenga dificultades para aceptar la muerte y la reanudación de su vida. El duelo complicado es diferente de la depresión y puede no responder a los tratamientos para la depresión.

- **Depresión**

La depresión es un padecimiento con algunos síntomas similares a los del duelo. Si está deprimido y recibe un tratamiento para ello, estará en mejores condiciones para realizar el trabajo de duelo necesario para afrontar su pérdida ([Para más información vea nuestro folleto: “Enfoques no medicamentosos para ayudar a pasar de la depresión a sentirse más feliz con más energía”](#))

- **Desorden de estrés postraumático (siglas en inglés: PTSD)**

Si las circunstancias de su pérdida fueron violentas o de **alguna** manera horribles, puede que tenga un desorden de estrés postraumático. Puede que tenga recuerdos recurrentes de la muerte (o de la pérdida) que resulten muy perturbadores.

¿Dónde puedo ir a pedir ayuda si la necesito?

Los siguientes son profesionales que pueden ayudarle.

- **Médico familiar**

Algunas reacciones del duelo son muy parecidas a los síntomas de diversos padecimientos. Puede ser una buena idea visitar en primer lugar a su médico familiar (o médico de cabecera) para que descarte la posibilidad de otro problema médico. Asegúrese de hablarle sobre su pérdida.



Afrontar el Duelo

- **Consejero de duelo**

Los consejeros de duelo pueden servirle de gran ayuda para impulsarle a afrontar la situación. Estos especialistas compasivos pueden tener una amplia variedad de acreditaciones (p.e. consejeros de duelo, clérigos, psicólogos, trabajadores sociales) y se les encuentra en muchos sitios, tales como clínicas, funerarias, centros de apoyo para pacientes con enfermedades terminales y sus familias(hospice), y consultas privadas. No todos los profesionales graduados en este tipo de ámbitos de ayuda se han centrado en el duelo durante sus carreras. Contacte con los responsables de grupos de apoyo para el duelo, el personal de los centros de apoyo para pacientes con enfermedades terminales y sus familias (hospice) o los directores de funerarias para saber qué consejeros están disponibles en el área donde vive.



- **Profesionales de salud mental**

Trabajadores sociales clínicos, psicólogos, y psiquiatras pueden diagnosticar un duelo complicado, una depresión, y un desorden de estrés postraumático y controlar su tratamiento

- **Lider espiritual**

Algunas pérdidas pueden hacer que usted se cuestione sus creencias espirituales. No es una reacción inusual. Si le ocurre, al estar desprovisto de sus creencias previas puede que se sienta descentrado. También puede ocurrir que llegue un momento en el que usted fortalezca sus creencias o crezca en nuevas direcciones. Reunirse con un capellán, un clérigo, u otro lider espiritual puede serle de ayuda.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Las siguientes páginas web suministran información y recursos sobre el duelo y la pérdida.

ORGANIZACIÓN	RECURSOS	PÁGINA WEB
Hospice Foundation of America	Artículos breves sobre temas relacionados con el duelo.	http://www.hospicefoundation.org/pages/page.asp?page_id=171387
AARP	Recursos para el duelo y la pérdida.	www.aarp.org/families/grief_loss
GriefNet.org	Comunidad de personas en internet que abordan el duelo, la muerte y las grandes pérdidas.	www.griefnet.org
The Compassionate Friends	Ayuda a familias tras la muerte de un niño de cualquier edad.	www.compassionatefriends.org
Survivors of Suicide	Página Web creada por un superviviente de un suicidio	www.survivorsof suicide.com



Afrontar el Duelo

Referencias

Para elaborar este folleto se consultaron las siguientes fuentes:

1. Doka KJ. Grief: The constant companion of illness. *Anesthesiology Clin N Am*. 2006; 24:205-212.
2. Doka KJ. Challenging the paradigm: New understandings of grief. In: Doka K, editor. *Living with grief: Before and after the death*. Washington (DC): Hospice Foundation of America; 2007; 87-102.
3. Rando TA. *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, IL: Research Press; 1993.
4. Worden, JW. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (4th Edition)*. New York: Springer Publishing Company, 2009.
5. Mayo Clinic Staff. Complicated grief. Accessed on 8/5/2008 at <http://mayoclinic.com/health/complicatedgrief/DS01023/DSECTION=coping%2Dand%2Dsupport>.
6. Prigerson HG, Jacobs SC. Caring for bereaved patients: "All the doctors just suddenly go." *JAMA*: 2001; 286:1369-1376.
7. Ringold S. Grief. *JAMA Patient Page*. 2005; 293(21) accessed at www.jama.com on 12/10/07.
8. Corr CA. Anticipatory grief and mourning: An overview. In Doka KJ (Ed.) *Living with Grief: Before and after the Death*. Washington, DC: Hospice Foundation of America, 2007;5-20.
9. Rando TA. *Clinical dimensions of anticipatory mourning: theory and practice in working with the dying, their loved ones and their caregivers*. Champaign, IL: Research press, 2000.
10. Doka K (Ed.). *Disenfranchised grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington, MA: Lexington, 1989.
11. Anonymous. Introduction to healing touch. Accessed at www.healingtouchprogram.com on 8/20/08.

Puede encontrar referencias adicionales en nuestra [versión clínica](#) de este folleto.

Créditos de las Fotos

Todas las fotos son cortesía de FreeDigitalPhotos.net. Por orden de aparición:

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. Ambro | 8. Graur Razvan Ionut |
| 2. Imagery Majestic | 9. Adamr |
| 3. Imagery Majestic | 10. Ambro |
| 4. Stock Images | 11. Satit Srihin |
| 5. Ohmega 1982 | 12. David Castillo Dominic |
| 6. Graur Razvan Ionut | 13. Ambro |
| 7. Michelle Meiklejohn | |



La información contenida en este folleto está destinada a la educación general. Por favor, consulte con su médico de familia (de cabecera) con el fin de usar esta información de la mejor manera posible para fomentar su salud y felicidad.

Este folleto fue creado por Charlene Luchterhand, MSSW, Coordinadora del Programa de Desarrollo de Educación/Investigación, Programa de Medicina Integrativa, Departamento de Medicina de Familia, Universidad de Wisconsin-Madison.

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex Jefe de la Unidad de Nefrología, Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison.

Fecha de creación: Enero 2009; Revisado: Abril 2013