



SOBREVIVIENDO LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO DURANTE LA EDAD MADURA

“Nunca me habría podido preparar para los sentimientos que experimenté cuando mi esposo falleció.”

— Doris, maestra retirada de 74 años de edad

Cuando muere un ser querido, usted puede sentir muchas emociones. Con el fallecimiento del cónyuge, compañero, familiar o amigo, sobreviene la pérdida de compañía, seguridad y experiencias compartidas. Puede tomarle tiempo aceptar y adaptarse completamente a la pérdida.

¿Qué es el duelo?

Duelo es una reacción física y emocional que se siente ante la muerte de una persona cercana. Puede tratarse del cónyuge, de un compañero, de un familiar, de un amigo de mucho tiempo, o incluso de un conocido. El modo en que uno sufre este dolor es único de cada cual. La conexión con la persona muerta, la herencia, la crianza y las experiencias de vida, todo produce su impacto.

Cuando uno atraviesa el proceso de duelo, puede experimentar muchas emociones. Mucha gente siente más de una sensación a la vez:

- Alivio
- Enojo
- Culpa
- Depresión
- Confusión
- Estado de *shock*
- Estrés
- Desesperación
- Soledad
- Tristeza
- Sentido de irrealidad
- Ansiedad/preocupación
- Insensibilidad
- Sensación de presencia del ser querido

Luego de la muerte de un ser querido, algunas personas nunca experimentan ninguno de estos sentimientos, mientras que otras podrán encontrarse con que sus emociones cambian de un momento a otro; por ejemplo, preocupación, seguida de enojo, o insensibilidad seguida de largos períodos de profunda tristeza. A menudo los cumpleaños,

aniversarios y fiestas son particularmente difíciles, como lo son algunas rutinas diarias, tales como poner la mesa para uno en lugar de dos, o dormir solos luego de que muere un compañero.

A algunas personas, abrumadas por la variedad y la intensidad de sus sentimientos de pérdida, se les recomienda consultar a un médico, quien puede sugerir la toma de medicamentos por un período breve, a fin de ayudar a hacer manejable una experiencia abrumadora de duelo.

Si a usted le está resultando difícil manejar sus emociones o si se ha paralizado de alguna manera y se siente insensible gran parte del tiempo, lo mejor que puede hacer es solicitar ayuda. Profesionales como asesores (consejeros) de duelo, trabajadores sociales y psicólogos están preparados para asistir a la gente que se siente del mismo modo que usted. En la sección de recursos que se encuentra al final de este folleto se mencionan sugerencias acerca de cómo encontrar un profesional apropiado.

¿Qué reacciones físicas a la pérdida podría yo experimentar?

El proceso de duelo puede ser físicamente agotador. Puede afectar negativamente su salud, haciéndole incluso más difícil superar su dolor. Generalmente, el primer año después de sufrir una pérdida es el más difícil, y durante ese tiempo se pueden producir muchas reacciones físicas. Informe a su médico si usted está atravesando un período de duelo, de modo que le pueda realizar un examen y proporcionar una atención adecuadamente. Las siguientes son algunas reacciones físicas comunes a la pérdida:

- Fatiga/agotamiento
- Falta de aire
- Problemas de sueño
- Empeoramiento de enfermedad y/o desarrollo de nuevas condiciones
- Comer de más o de menos
- Dolores de cabeza
- Trastornos intestinales
- Pérdida de energía
- Náusea
- Ganas de llorar/llanto

Comer apropiadamente, dormir lo suficiente y hacer ejercicio también ayudarán durante este tiempo difícil. Si no puede caminar o desplazarse con facilidad, puede hacer ejercicios de fuerza y flexibilidad, sentado en una silla o en una silla de ruedas.

¿Cómo será mi proceso de duelo?

El duelo es una experiencia individual. Cómo lo afectará la pérdida de un ser querido, cuánto le durará y cómo será su período de duelo, generalmente dependerán de lo siguiente:

Su estilo emocional. Piense cómo tiende a expresarse. ¿Comparte sus sentimientos y emociones con regularidad o tiende a ser más privado? ¿Es usted socialmente activo o prefiere actividades más solitarias? ¿Cómo enfrenta generalmente los problemas inesperados? Expresar los sentimientos y permanecer activo puede ayudar a hacer más tolerable el proceso de duelo.

A quién ha perdido. ¿Fue a un miembro cercano de la familia, un amigo de la infancia, un pariente lejano, un conocido reciente? Cuanto más cercana haya sido su relación con el fallecido, más largo e intenso puede ser el proceso de duelo.

Cuánto se ha afectado su vida diaria con la muerte. Piense acerca de la intensidad y la clase de contacto que usted tenía con su ser querido. ¿Con cuánta frecuencia se veían o se hablaban, todos los días, una vez por semana, por mes, por año? ¿Pasaba usted su tiempo ocupándose de su ser querido o él lo asistía a usted en sus actividades diarias? Cuanto más involucrado estuviera su ser querido en su vida, más difícil puede ser establecer nuevas rutinas.

Cómo ocurrió la muerte. Reflexione sobre el tipo de muerte. ¿Fue una muerte súbita, como un ataque al corazón? ¿Fue accidental, por ejemplo, un accidente automovilístico? ¿Fue anticipada, como resultado de una enfermedad crónica prolongada, como el cáncer? ¿Estuvo asociada con un estigma social difícil de discutir públicamente, como un suicidio o una sobredosis de droga? Las circunstancias que rodean la muerte pueden producir efectos en sus sentimientos, reacciones físicas y estrategias para enfrentarla.

¿Cómo puedo manejar el día a día?

El duelo por la muerte de un ser querido puede ser doloroso, haciendo difícil el superar cada día. Aquí se enumeran algunas maneras con las que usted puede enfrentar lo cotidiano y comenzar a sentirse mejor:

- Busque gente que se interese por usted
- Hable acerca de su ser querido
- Comparta sus sentimientos
- Aprecie sus recuerdos
- Evite tomar decisiones importantes
- Sea paciente
- Incorpórese a un grupo de ayuda
- Busque ayuda profesional
- Mantenga un programa diario de actividades
- Mantenga una rutina normal
- Ingiera comidas saludables
- Ejercítese regularmente

Además, mantenga registros claros. El presente puede ser un período confuso. Anote la gente con la que habló y lo que se dijo respecto a seguros, cuidado de la salud, programas de asistencia gubernamentales (Seguridad Social, Administración de Veteranos), acreedores, casas funerarias, servicios legales y bancos. Esto le ayudará a manejarse con mayor efectividad en todas las decisiones que tendrá que tomar y le ayudará a resolver los problemas más rápidamente.

La mayor parte de la gente comienza a sentirse mejor poco a poco, recuperando interés lentamente en las amistades, responsabilidades y lo que los rodea. Sin embargo, estas relaciones y rutinas no van a menguar la conexión especial que tenía con su ser querido. Usted lo llevará en su corazón y en su mente para siempre, apreciando las cualidades de esa persona que la hicieron especial. Su ser querido es honrado continuamente, al ser una parte de quien usted es.

Dónde obtener ayuda

Asociación Americana de Personas Retiradas (American Association of Retired Persons, AARP). Ofrece apoyo en casos de duelo, a cargo de voluntarios capacitados que han experimentado en carne propia la pérdida de un ser querido. Recomendamos a familiares, amigos y compañeros de trabajo que han perdido a un ser querido que llamen a esta línea en busca de apoyo, información sobre grupos de apoyo locales, actividades

educativas y publicaciones escritas. Este servicio es confidencial y está disponible en 140 idiomas y dialectos. También se encuentra disponible el Servicio Nacional de Relevo (*National Relay Service*) para los que sufren de problemas auditivos o están incapacitados para hablar.

Teléfono: 1-888-687-2277. Horario de atención: diariamente de 9 AM a 9 PM (incluyendo fines de semana y feriados). Sitio Web: www.aarp.org/griefandloss

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (*American Foundation for Suicide Prevention*). Se dedica a avanzar en el conocimiento relativo al suicidio y la capacidad de prevenirlo. Apoya programas de tratamiento para sobrevivientes de suicidio y provee un directorio de grupos de apoyo a sobrevivientes listados por estado. Teléfono: 1-888-333- 2377. Sitio Web: www.afsp.org

Asociación Nacional de Salud Mental (*National Mental Health Association*). Se ocupa de todos los aspectos de la salud y las enfermedades mentales. Su sitio Web contiene un dispositivo de búsqueda para localizar información acerca de la forma de enfrentar la pérdida, el dolor y el duelo. Teléfono: 1-800-969-6642. Horario de atención: lunes a viernes de 9 AM a 5 PM. Sitio Web: www.nmha.org

Recursos en Internet para Ciudadanos Mayores (*Senior Citizens Resources Online*). Contiene un directorio completo de lecturas recomendadas para personas mayores que experimentan una pérdida. Sitio Web: www.seniorcitizens.com

Sobrellevando el dolor y la pérdida: Recursos en la Ciudad de Nueva York

Hospicio de Nueva York (*Hospice of New York*). Programa de apoyo y cuidado para gente con enfermedades incurables y sus familiares en los cinco vecindarios, incluyendo Nassau. Se dedica a ayudar a aquellos que están experimentando una pérdida. Sus servicios incluyen evaluaciones de duelo, grupos de apoyo, talleres y referencias. 45-18 Court Square, Suite 500; Long Island City, NY 11101. Teléfono: 1-718-472-1999. Sitio Web: www.hospiceny.com

Centro Comunitario Judío de Manhattan (*Jewish Community Center in Manhattan*). Auspicia grupos post-duelo para hombres y mujeres viudos que ya están listos para salir y socializar. El objetivo está puesto en planear y asistir a actividades y conocer nuevos amigos que también han enviudado. 334 Amsterdam Ave. @ 76th St.; New York, NY 10023. Teléfono: 646-505-4444. Sitio Web: www.jccnyc.org/home.asp

92nd Street Y. Ofrece un grupo de apoyo para que viudos y viudas aprendan a enfrentar desafíos tales como sobrevivir los “días especiales”, vaciar el closet de él, viajar, comer solos y cambiar de relaciones. 1395 Lexington Ave.; New York, NY 10128. Teléfono: 212-415-5500. Sitio Web: www.92y.org

El Servicio de Personas Viudas (*The Widowed Persons Service*). Provee apoyo, compañía, sesiones grupales, información y referencias para gente que ha perdido recientemente a su cónyuge o compañero. 302 West 91st Street; New York, NY 10024. Teléfono: 212-787-7120 ext. 520 ó 212-721-6279.

División de Geriatria y Gerontología del Weill Medical College de Cornell University (*Weill Medical College of Cornell University's Division of Geriatrics and Gerontology*). Esta división ha desarrollado un directorio por Internet de fácil acceso de los proveedores de salud mental que trabajan con *Medicare* en la Ciudad de Nueva York. Visítelos en www.CornellCARES.com y luego haga clic en “*Provider Directory*” (directorio de proveedores).

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2003. Se reserva todos los derechos.