



# Duelo y pérdida

## Definiciones

- **Duelo** – la experiencia interna de procesar una pérdida. Esto puede ser físico, emocional o psicológico.
- **Luto** – la expresión exterior de pérdida, típicamente debido a una muerte. Esto puede incluir reuniones con amigos y familiares, tradiciones religiosas u otros rituales.
- **Duelo anticipado** – la angustia que siente una persona anticipando la pérdida de un ser querido.
- **Duelo complicado** – un estado prolongado de duelo que deja a alguien incapaz de adaptarse a la pérdida.
- **Duelo privado de derechos** – la experiencia de que el dolor de una persona sea devaluado, estigmatizado o incapaz de ser llorado abiertamente.

El duelo es una respuesta natural a la pérdida. No hay una forma “correcta” ni “incorrecta” de hacer el duelo. Es único para cada individuo y lleva tiempo procesarlo. Comprender los síntomas y sentimientos comunes del duelo puede ayudarnos a manejarlo y apoyar a los demás.

## Síntomas y sentimientos del duelo

Nuestros sentimientos son importantes. Necesitamos darnos permiso a nosotros mismos y a los demás para expresar nuestro dolor. Cuando estamos de luto, es posible que queramos evitar, negar o ignorar los sentimientos dolorosos. Esta respuesta común puede resultar útil al principio, pero el duelo no se puede evitar para siempre. No procesar el duelo puede provocar enfermedades físicas o emocionales.

### SÍNTOMAS EMOCIONALES:

- |                |            |
|----------------|------------|
| • Negación     | • Tristeza |
| • Incredulidad | • Anhelo   |
| • Confusión    | • Ira      |
| • Conmoción    | • Culpa    |

### SÍNTOMAS FÍSICOS:

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| • Fatiga             | • Pérdida/aumento de peso |
| • Náuseas            | • Dolor o molestias       |
| • Inmunidad reducida | • Dificultad para dormir  |
| • Pérdida de apetito | • Pérdida de memoria      |

### SÍNTOMAS PSICOLÓGICO: *(puede requerir ayuda profesional)*

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| • Ansiedad       | • Depresión             |
| • Fatiga crónica | • Pensamientos suicidas |

Si le preocupan estos síntomas por usted u otras personas, obtenga asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, con un consejero capacitado de la línea de prevención 988. Llame o envíe un mensaje de texto al **9-8-8**, o visite **988lifeline.org**.



# Duelo y pérdida

## Ejemplos de pérdidas

Si bien la muerte es una causa común de duelo, otras pérdidas pueden provocar síntomas de duelo, que incluyen:

- Perder un trabajo u oportunidad.
- Terminar una relación importante (es decir, divorcio, amistad, familia).
- Perder la sensación de seguridad (es decir, robo, trauma).
- Perder independencia por discapacidad.
- Ver a un ser querido luchar contra problemas de salud física o conductual.

## Ayudar a otros

- Comuníquese llamando o enviando una tarjeta, un mensaje de texto o una invitación para reunirse.
- Escuche y permita que se expresen los sentimientos sin dar consejos.
- Permanezca neutral y evite juzgar.
- Fomente el autocuidado y la ayuda profesional cuando sea necesario.
- Sea paciente y sensible.

## Técnicas de afrontamiento

- Tómese el tiempo para procesar su pérdida y nombrar sus sentimientos.
- Exprese y acepte sus sentimientos hablando, escribiendo un diario y compartiendo recuerdos.
- Evite cambios importantes de vida.
- Cuide su salud física mediante el ejercicio, una nutrición adecuada y el descanso.
- Participe en actividades creativas como arte, música o pasatiempos.
- Prepárese para los días difíciles conectándose con su red de apoyo.
- Celebre la vida de la persona a través de rituales e incorpore su memoria a las tradiciones.
- Busque apoyo de grupos religiosos con valores o creencias similares.
- Únase a un grupo de apoyo con otras personas que hayan experimentado pérdidas similares.
- Busque ayuda profesional si experimenta síntomas de depresión, pensamientos suicidas o ansiedad.

## Recursos

Obtenga asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, con un consejero capacitado de la línea de prevención 988. Llame o envíe un mensaje de texto al **9-8-8**, o visite **988lifeline.org**.

La Administración de Salud Conductual del Departamento de Salud de Maryland ha recopilado recursos para ayudar a las personas a encontrar apoyo en momentos de duelo y pérdida.



Su empleador puede ofrecer asistencia a través de un Programa de asistencia al empleado, que proporciona recursos y apoyo gratuitos.