

CÓMO HACER FRENTE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

HAZTE SOCIO 900 900 939
www.aecc.es



**Asociación Española
Contra el Cáncer**
Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

YouTube    



aecc
Contra el Cáncer

ÍNDICE

- Pág. 03 ¿Cómo hacer frente a la pérdida de un ser querido?
Pág. 05 ¿Qué es el duelo?
Pág. 06 ¿Qué sentimientos y emociones son normales?
Pág. 09 ¿Qué puedes hacer?
Pág. 12 ¿Cómo afrontar las fechas señaladas?
Pág. 13 ¿Cuándo buscar ayuda?
Pág. 14 Dónde encontrar ayuda
Pág. 15 Contacta con nosotros




CÓMO HACER FRENTE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Pensamos y hablamos poco sobre la muerte, recorremos nuestra vida de espaldas a ella. Nos resulta difícil aceptarla como una parte de la vida. Por ello, no nos preparamos para morir, ni para afrontar la muerte de nuestros seres queridos, algo a lo que, inevitablemente, nos vamos a tener que enfrentar antes o después.

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas que podemos vivir, es como si muriera una parte de nosotros. Es a partir de ese momento cuando se inicia un proceso llamado “duelo”. Hace algunos años, nuestra sociedad apoyaba claramente a la persona en duelo. Existía el luto, la demostración externa del dolor por la pérdida, y ello permitía a los demás identificar mejor al que estaba sufriendo, aceptar su situación y darle el apoyo necesario. Sin embargo, cada vez es más habitual que nuestra sociedad esconda todo lo relacionado con la muerte y el duelo. Se oculta el sufrimiento por la pérdida de un ser querido, se aparenta estar bien y se suele alejar a los niños de estas vivencias que les permiten madurar como personas y aceptar la muerte como una parte de la vida.

Este folleto ha sido escrito con el propósito de acompañarte en la pérdida de un ser querido. Con él, pretendemos ayudarte en estos difíciles momentos, ofreciéndote información sobre qué es el duelo, cuáles son las emociones y sentimientos más frecuentes, qué puedes hacer para afrontarlo así como algunas sugerencias prácticas que te puedan ayudar para facilitar a los niños este proceso.





El duelo es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la muerte de un ser querido.

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la muerte de un ser querido. A pesar del sufrimiento que provoca, el duelo y el dolor por la pérdida de un ser querido es algo normal y te llevará un tiempo volver a vivir sin la presencia de esa persona tan importante en tu vida.

El duelo implica un proceso de adaptación, es decir, que poco a poco y de forma gradual, irás estableciendo un equilibrio entre la tristeza por la pérdida de tu ser querido y la necesaria continuidad de tu vida cotidiana. Por lo general, no requiere atención médica ni psicológica.

¿Cuánto puede durar?

El tiempo es variable. No se puede decir que el duelo tenga una duración determinada porque depende mucho de la relación que te unía al ser querido y de ti mismo. Generalmente, el primer año es el más duro, pero igual que cada uno de nosotros vive la pérdida de un ser querido de una forma diferente, también cada uno lo superará en un tiempo distinto.

A medida que vayan pasando los días irás notando una disminución progresiva de la tristeza para dar paso a recuerdos menos dolorosos. El proceso de duelo lleva a la serenidad y el sosiego. Llegará un momento en que lograrás **establecer un equilibrio entre el ayer que se recuerda y el mañana que se construye.**

Debes saber que aunque el tiempo ayuda, tú puedes hacer mucho para superar este proceso.





¿QUÉ SENTIMIENTOS Y EMOCIONES SON NORMALES?

Cada cultura posee distintas formas de afrontar la muerte. Algunas culturas la conciben más como una etapa de la vida, que como el final de la misma. Esto implica distintas formas de expresar y sentir la pérdida de un ser querido. Aunque los sentimientos experimentados por las personas en duelo son similares en todas las culturas, la expresión de los mismos puede ser muy diferente.

En nuestra cultura no todo el mundo reacciona igual ante la pérdida de un ser querido. Cada persona sentirá de una forma diferente la muerte de alguien importante en su vida, dependiendo de muchos factores, de su personalidad, de cómo haya sucedido la muerte, de lo que esa persona representaba en su vida, etc. Sin embargo, hay algunas reacciones emocionales y sentimientos que son muy frecuentes y similares para todos.

Durante esta etapa podrás sentir muchas cosas, algunas nuevas, extrañas y angustiosas que pueden llegar a confundirte. **La mayoría de estas reacciones son normales** y, por difícil que te parezca, poco a poco, recuperarás la estabilidad emocional.

Tras el fallecimiento, puedes sentir un gran **shock inicial** acompañado de una sensación de incredulidad, especialmente si la muerte ha sido inesperada o repentina. Pensarás que “no es posible”, que “ha sido un error”, que “todo es una pesadilla y te vas a despertar en cualquier momento”... Nada parece real. Esta sensación de irrealidad se produce porque la experiencia personal de lo que hemos perdido no puede cambiar con tanta rapidez como la realidad.

Este “adormecimiento afectivo” nos ofrece un tiempo para comenzar a aceptar la realidad de la muerte. Sin embargo, te podrás sentir **confundido, incapaz de pensar o concentrarte** y justo en este periodo en el que no te encuentras bien anímicamente tienes que tomar decisiones importantes como organizar el entierro o el funeral, ver o no el cuerpo del ser querido, contactar con familiares o amigos... Todo ello será muy doloroso, pero te ayudará a aceptar la realidad al hacer la pérdida más evidente y te permitirá decir adiós a la persona amada.



Tampoco es extraña la sensación de que la persona fallecida está con nosotros, notar su presencia, oír su voz, que llega a casa...

Estas percepciones pueden ser debidas al deseo de recuperar a la persona querida y volver a la normalidad.

En otras ocasiones, y especialmente cuando el ser querido ha muerto después de una enfermedad larga o dolorosa, es normal, por lo menos al principio, sentir una cierta **sensación de alivio** porque “por fin ha descansado”. Esta sensación de alivio puede acompañarse de sentimientos de culpa por pensar así.


Pero después de estas reacciones iniciales que pueden surgir de forma inmediata tras el fallecimiento, sentirás una gran **tristeza y soledad**. Podrás tener muchas ganas de llorar, aunque algunas personas sienten que no pueden hacerlo. Te podrás sentir desamparado o incapaz de poder vivir sin esa persona tan querida.

Este estado de ánimo depresivo no es un signo de debilidad, es una reacción psicológica normal. No intentes ocultar o ignorar el dolor, ya que es una emoción normal que es necesario expresar. Pero también es importante que encuentres tiempo para afrontar el presente, para recobrar la ilusión y poner en marcha actitudes positivas frente a la vida.

La culpa y el reproche también son muy frecuentes. Culpa por no haber hecho más, por no haber ido al médico antes, por no haberle dicho todo lo que le querías... La mayoría de las veces estos pensamientos de culpa son irracionales, te harán sufrir y sentir **rabia y enfado** contra los demás, contra tu ser querido por haberte abandonado, contra los profesionales sanitarios porque no evitaron la muerte y sobre todo, contra ti mismo.

A veces estos sentimientos se acompañan de **sensaciones físicas** como, por ejemplo, sensación de vacío en el estómago, presión en el pecho, falta de energía o debilidad... En algunas ocasiones pueden producirse dificultades para dormir, falta de apetito, aislamiento social o pérdida de interés por lo que nos rodea. Algunas personas evitan los lugares o cosas que les provocan sentimientos dolorosos o que les recuerdan al ser querido (el hospital, el cementerio, un sitio o lugar especial...), mientras que otras necesitan hacer todo lo contrario.

Todas estas sensaciones y sentimientos son naturales y variables en cada persona. Generalmente tienden a normalizarse a medida que el proceso de duelo avanza. Puede haber momentos más difíciles, como en las fechas señaladas (navidades, cumpleaños, aniversarios, etc.), sin que esto suponga una ruptura de la normalidad.



Por eso, ten en cuenta que en las diferentes etapas del duelo pueden aparecer altibajos en tu estado de ánimo, es normal y forman parte del proceso.



¿QUÉ PUEDES HACER?

DATE PERMISO PARA ESTAR EN DUELO

Tómate tu tiempo para aceptar la pérdida de tu ser querido, tiempo para sentirte triste, para dar sentido a la pérdida...

No hay razón alguna para que ocultes el dolor y la tristeza que sientes, es más, disminuyen y facilitan el apoyo cuando se comparten estas emociones.

EXPRESA Y COMPARTE TUS SENTIMIENTOS.

Habla con tus seres queridos, expresa tus emociones, tus miedos y preocupaciones. Cuéntales cómo te sientes, y escúchales cuando hablen de la persona que ya no está contigo y recuerda con ellos los momentos buenos y malos que compartisteis con la persona querida.

Escribir un diario o una carta de despedida te puede ayudar. Expresar por escrito tus sentimientos, emociones y recuerdos facilitará ir asumiendo, poco a poco, la realidad.



NO TOMES DECISIONES PRECIPITADAS

Camina, no corras. El duelo lleva su tiempo, por lo que es aconsejable que no intentes resolver muchos problemas a la vez. Deja las decisiones importantes para cuando hayas superado la confusión y recuperes la sensación de tranquilidad y paz.

En este sentido, no es necesario que te deshagas de objetos o recuerdos de tu ser querido de una forma precipitada. Tómate el tiempo que necesites. Quizá te ayude crear un "sitio de recuerdos" (una caja, un álbum, un cajón del armario...) en el que puedas guardar los objetos que más aprecias tu ser querido, para poder recordarlo cuando tú lo desees.

PIDE AYUDA A LOS DEMÁS

Si necesitas sentirte acompañado, exprésalo. A veces esperamos que los demás nos ayuden sin pedirlo, pero es probable que los que te rodean, por respeto o por no saber qué hacer, se mantienen al margen esperando que tú les digas qué pueden hacer por ti. Pedir ayuda no significa que seas más débil y además facilita la comunicación con los que te quieren, que en la mayoría de los casos están deseando ayudar y no saben cómo hacerlo. Diles lo que necesitas y cómo te gustaría que te ayudaran.

DESCANSA Y CUÍDATE

En los primeros meses, puedes tener dificultad para dormir, o por el contrario puedes necesitar dormir más horas de lo habitual. La falta o exceso de sueño agota y produce dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, irritabilidad y un estado de ánimo más decaído. Trata de dejar tiempo para ti, para descansar, relajarte, pasear, cuidar tu alimentación y poco a poco irás recuperando un tono vital más elevado.

Intenta evitar el consumo de alcohol, tabaco o somníferos. No te automediques y consulta con tu médico en caso de que consideres que necesitas tomar algún fármaco. Si tomas medicación, hazlo siempre bajo prescripción médica y si quieres dejar de tomarla, pide a tu médico que te indique cómo hacerlo.

RECUPERA TU RITMO DE VIDA

Tras sufrir la pérdida puedes sentir apatía, pereza y no tener ganas de hacer nada. A medida que vaya pasando el tiempo recuperarás el nivel de actividad habitual. Intenta ir realizando actividades que antes te gustaban, busca pequeños espacios para ti y para compartir con los demás. Poco a poco tu vida se irá "normalizando".

¿CÓMO AFRONTAR LAS FECHAS SEÑALADAS?

Las navidades, los cumpleaños, aniversarios, fines de semana y vacaciones... serán momentos especialmente dolorosos. Los recuerdos del ser querido pueden incrementarse y la sensación de soledad acentuarse.

Durante el proceso de duelo te encontrarás con días buenos y días no tan buenos. Algunos días difíciles pueden anticiparse, como los aniversarios o cumpleaños. Para afrontarlos mejor puedes programar actividades, mantenerte ocupado, buscar apoyo en los demás o invitar a personas cercanas para que vayan a verte.

No obstante, también puedes reservar estas fechas para recordar a la persona querida, pensar y escribir acerca de lo que estás sintiendo... Aunque sea doloroso, te ayudará a avanzar en tu proceso.



¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Como ya hemos comentado anteriormente, el duelo es un proceso normal y natural que en la mayoría de los casos no precisa tratamiento psicológico ni farmacológico. Sin embargo, si aparece una situación de "estancamiento" que no te permite superar esta etapa, puedes solicitar ayuda profesional. También en las siguientes situaciones:

- Si estás pensando que tu vida está vacía y no tiene sentido, si te sientes incapaz de establecer metas, hacer planes y piensas que no hay futuro para ti.
- Si notas de repente que el pecho te oprime, te falta el aire, tienes taquicardias, sudores, escalofríos...
- Si buscas aliviar el dolor mediante el alcohol u otras drogas o este consumo es mayor desde el fallecimiento de tu ser querido.
- Si notas que cada vez sales menos, el contacto con tus amigos y familiares es cada vez menos frecuente o te encuentras más aislado.
- Si has perdido a varios seres queridos en poco tiempo.
- Si la pérdida sobreviene durante un periodo de depresión o algún otro trastorno psicológico.
- Si las emociones y sentimientos interfieren de forma importante en tu actividad cotidiana y en tu calidad de vida, manteniendo un elevado nivel de sufrimiento.
- Si consideras que el dolor que experimentas se prolonga excesivamente en el tiempo.
- Si tras un período de tiempo razonable, te resulta difícil reiniciar las actividades sociales, laborales, etc.



Busca ayuda si consideras que el dolor que experimentas se prolonga excesivamente en el tiempo.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Si crees que la ayuda de un especialista te puede ser útil, puedes ponerte en contacto con la Asociación Española Contra el Cáncer. Disponemos de un equipo de psicólogos especializados en el asesoramiento y apoyo a enfermos de cáncer y sus familiares que podrán orientarte gratuitamente sobre cómo afrontar mejor este proceso.

Si lo deseas, puedes llamar a nuestra sede en tu provincia para pedir una cita o llamar al teléfono gratuito Infocáncer 900 100 036.



900 100 036



AECC.ES

CONTACTA CON NOSOTROS

SEDE CENTRAL 91 319 41 38 sedecentral@aecc.es	AECC Ceuta TL. 956 516570 ceuta@aecc.es	AECC Las Palmas TL. 928 371301 laspalmas@aecc.es	AECC Segovia TL. 921 426361 segovia@aecc.es
AECC Álava TL. 945 263297 alava@aecc.es	AECC Ciudad Real TL. 926 213220 ciudadreal@aecc.es	AECC León TL. 987 271634 leon@aecc.es	AECC Sevilla TL. 954 274502 sevilla@aecc.es
AECC Albacete TL. 967 508157 albacete@aecc.es	AECC Córdoba TL. 957 453621 cordoba@aecc.es	AECC Lérida TL. 973 238148 lleida@aecc.es	AECC Soria TL. 975 231041 soria@aecc.es
AECC Alicante TL. 965 924777 alicante@aecc.es	AECC Cuenca TL. 969 214682 cuenca@aecc.es	AECC Lugo TL. 982 250809 lugo@aecc.es	AECC Tarragona TL. 977 222293 tarragona@aecc.es
AECC Almería TL. 950 235811 almeria@aecc.es	AECC Gerona TL. 972 201306 gerona@aecc.es	AECC Madrid TL. 91 3985900 madrid@aecc.es	AECC Teruel TL. 978 610394 teruel@aecc.es
AECC Asturias TL. 985 203245 asturias@aecc.es	AECC Granada TL. 958 293929 granada@aecc.es	AECC Málaga TL. 952 256432 malaga@aecc.es	AECC Toledo TL. 925 226988 toledo@aecc.es
AECC Ávila TL. 920 250333 avila@aecc.es	AECC Guadalajara TL. 949 214612 guadalajara@aecc.es	AECC Melilla TL. 952 670555 melilla@aecc.es	AECC Valencia TL. 963 391400 valencia@aecc.es
AECC Badajoz TL. 924 236104 badajoz@aecc.es	AECC Guipúzcoa TL. 943 457722 gipuzkoa@aecc.es	AECC Murcia TL. 968 284588 murcia@aecc.es	AECC Valladolid TL. 983 351429 valladolid@aecc.es
AECC Barcelona TL. 932 002099 barcelona@aecc.es	AECC Huelva TL. 959 240388 huelva@aecc.es	AECC Navarra TL. 948 212697 navarra@aecc.es	AECC Vizcaya TL. 944 241300 bizkaia@aecc.es
AECC Burgos TL. 947 278430 burgos@aecc.es	AECC Huesca TL. 974 225656 huesca@aecc.es	AECC Orense TL. 988 219300 ourense@aecc.es	AECC Zamora TL. 980 512021 zamora@aecc.es
AECC Cáceres TL. 927 215323 caceres@aecc.es	AECC Islas Baleares TL. 971 244000 balears@aecc.es	AECC Palencia TL. 979 706700 palencia@aecc.es	AECC Zaragoza TL. 976 295556 zaragoza@aecc.es
AECC Cádiz TL. 956 281164 cadiz@aecc.es	AECC Jaén TL. 953 190811 jaen@aecc.es	AECC Pontevedra TL. 986 865220 pontevedra@aecc.es	
AECC Cantabria TL. 942 235500 cantabria@aecc.es	AECC Coruña TL. 981 142740 lacoruna@aecc.es	AECC Salamanca TL. 923 211536 salamanca@aecc.es	
AECC Castellón TL. 964 219683 castellon@aecc.es	AECC La Rioja TL. 941 244412 larioja@aecc.es	AECC S. C. de Tenerife TL. 922 276912 tenerife@aecc.es	

**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

