

Cómo sobrellevar el duelo y la pérdida



El duelo y la pérdida pueden afectar a una persona de diferentes maneras, ya sea que haya perdido a un ser querido, un trabajo o una relación o, incluso, que haya tenido un cambio importante en su vida. Si usted está enfrentando una pérdida o apoyando a alguien que atraviesa un duelo, el proceso puede ser complejo y sumamente personal. Estas son algunas maneras de afrontar un duelo y, a la vez, cuidarse y cuidar a los demás.

Conexión y reflexión



Busque apoyo: hablar con un amigo, compañero de trabajo, consejero o líder religioso puede ayudar mucho, ya sea para recibir consuelo o tener otra perspectiva.



Dedíquese tiempo: leer un libro, escuchar música, mirar fotografías o llevar un diario son buenas maneras de ayudar a procesar las emociones.

Cuidado personal y bienestar



Libere tensiones: hacer actividad física, como una caminata o ejercicios de estiramiento, puede ayudarle a mejorar el estado de ánimo. O quizás prefiera disfrutar de un baño tibio o meditar, y así recuperar la sensación de calma.



Entreténgase: las actividades que estimulan la mente, como rompecabezas, juegos o pasatiempos creativos, pueden ser una distracción saludable y ayudarle a sentir alegría.



Aliméntese: aunque no tenga mucho apetito, darle energía al cuerpo con alimentos nutritivos contribuye al bienestar emocional y físico. Preste atención a cuánto alcohol y cafeína consume, ya que pueden afectar el estado de ánimo y los niveles de energía.



Descanse: para recuperarse, es fundamental descansar y dormir. Intente encontrar un equilibrio en sus actividades con siestas breves o momentos de tranquilidad y relajación que le ayuden a recuperar la energía y la claridad.

Cómo apoyar a otras personas en su duelo

- **Esté presente:** escuchar sin ofrecer soluciones puede ser una de las maneras más poderosas de brindar apoyo.
- **Respete la experiencia:** evite minimizar el duelo animando a la persona a que se centre solo en lo positivo. Reconozca que su pérdida es algo significativo y personal.
- **Ofrezca ayuda:** ayudar en tareas prácticas, como preparar la comida, hacer mandados o cuidar a los niños, puede aliviar la carga.
- **Recomiende ayuda profesional cuando sea necesario:** si nota que la persona tiene problemas, sugiérale que busque apoyo para la salud mental.

Signos de estrés asociados al duelo y la pérdida después de un evento perturbador

Los signos de estrés después de un evento crítico pueden ser físicos, cognitivos, emocionales o del comportamiento. Cada persona siente el estrés de una manera diferente. Si usted sabe cómo reacciona y qué necesita, podrá afrontar mejor los eventos estresantes. La siguiente no es una lista completa, y las personas pueden presentar algunos de estos síntomas o ninguno.



Físicos

- Fatiga
- Escalofríos
- Sed inusual
- Dolor de pecho
- Dolores de cabeza
- Mareo



Cognitivos

- Incertidumbre
- Confusión
- Pesadillas
- Falta de atención
- Problemas de concentración o memoria



Emocionales

- Miedo
- Culpa
- Enojo intenso
- Depresión
- Irritabilidad
- Ansiedad



Del comportamiento

- Agitación
- Comportamientos que llevan a aislarse
- Mayor consumo de alcohol
- Cambios en el apetito

El duelo se vive de diferentes maneras y en diferentes momentos. Sea paciente y amable con usted mismo. Sus sentimientos pueden ser impredecibles e incómodos. Reconocer esos sentimientos puede ayudarle a sobrellevar el duelo.

Si usted o alguien que conoce necesitan más ayuda, contamos con diversos recursos. Si cree que sus síntomas están empeorando o tardando más de lo normal en resolverse, comuníquese con su equipo de atención.

Si necesita apoyo en casos de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988 (TTY 711)** para recibir ayuda confidencial.

Visite kp.org/saludmental para conocer los servicios disponibles.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057