



1 de diciembre de 2008

CONSEJOS ANTE LA PÉRDIDA: EL DUELO

Si estás leyendo esta hoja informativa es porque recientemente has padecido la pérdida o fallecimiento de un ser querido, y tu médico o enfermero ha considerado que puede ayudarte a afrontar este periodo de "dolor" en el que de forma normal van a aflorar emociones y comportamientos provocados por este sentimiento. Estas forman parte de lo que llamamos "duelo" y con las variaciones que cada uno de nosotros podamos aportarles, va a permitir que nos adaptemos a esta pérdida, y de forma progresiva lleguemos a un equilibrio que nos permita mirar al mañana con esta ausencia.

¿Es normal lo que siento?

Cuando se está elaborando el duelo, algunos de los sentimientos que normalmente y de forma progresiva puedes empezar a experimentar son:

- Confusión, con sensación de perplejidad, actuando o sintiendo como si la pérdida no hubiera ocurrido.
- Nos sentimos enfadados contra alguien, o contra nosotros mismos. Con sentimientos de rabia, frustración, o culpa; intentando la búsqueda de la persona perdida, mediante los sueños o percibiendo su presencia.
- Desesperanzado ante la separación, tristes y solos... apareciendo síntomas físicos como el insomnio, el dolor de cabeza, dolor de estomago o vacío, boca seca, la fatiga y ansiedad.
- Recupero el interés por las cosas y por las personas que están junto a mí, reorganizo mi vida con la pérdida.

Los niños pueden manifestar sentimientos, síntomas o conductas similares: hay que facilitarles la tarea manteniéndose a su lado informándole gradualmente de lo ocurrido, permitirle si quieren participar en los funerales, animarles a que expresen lo que sienten.. Es aconsejable NO tomar decisiones importantes los primeros días después de la pérdida



¿Cuándo se termina el duelo?

Es muy variable. Cada persona tenemos nuestro propio ritmo y necesitamos un tiempo distinto para la adaptación a su nueva situación, para volver al equilibrio normal necesitamos:

- Aceptar la difícil realidad de la pérdida.
- Integrar las emociones y el dolor de esta pérdida.
- Acostumbrarnos a esta ausencia, recolocando los recuerdos y seguir viviendo.

Si pasado un tiempo piensa tanto en la persona fallecida que le resulta difícil hacer las tareas que antes hacía, ó lo/la recuerda con una profunda tristeza; se sigue sintiendo vacío -su vida no tiene sentido-, ó consume drogas, alcohol o tranquilizantes en exceso...

Debe pedir ayuda y acudir a aquel profesional con el que sienta que le va a ayudar mejor ya sea el médico, la enfermera, el psicólogo o trabajador social...

¿Cómo puedo hacerlo más llevadero...?

- Dejar salir mi tristeza, y llorar si es preciso, permitiendo que los sentimientos se manifiesten. Puedo hablar del proceso y como me siento con mis amigos y familiares, no es bueno hacerme el valiente.
- He de dar la oportunidad a mis amigos y seres queridos de estar a mi lado, y pedir ayuda si lo necesito.
- Después de los primeros días, sería bueno hacerme un horario y seguirlo (hora de levantarse, comidas, hora de acostarse, etc.), he de regrese a mi rutina diaria e intentar de mantener mis responsabilidades, sin agobios.
- El primer paso para superar esta situación es aceptar la muerte... ¡dejarle marchar!.. decirle adiós desde el corazón y no buscar culpables.
- Es importante que no descuide mi alimentación, que duerma lo suficiente, y evite el automedicarme o el alcohol.
- Puede que vuelva a revivir estos los sentimientos de pena en cumpleaños, aniversarios, festividades y otros momentos especiales. Estos recuerdos son buenos y debo dejar salir los sentimientos con naturalidad.
- Cuando tenga que recoger sus cosas, lo haré de golpe superando así la tristeza inicial, me interesa guardar y pensar en los momentos alegres y recordarle con alegría.



Dónde conseguir más información:

- Guía para familiares en duelo. SECPAL.
<http://www.cuidadospaliativos.info/rdr.php?catp=0&cat=316&sel=317>
- Kübler-Ross E. La muerte un amanecer. Barcelona, 1991: Ed. Luciérnaga.
- Ginsburg, GD. No estás sola cuando él se va. Barcelona, 1999: Ed. Martínez Roca.
- Rodríguez, P. Morir es nada. Barcelona: Barcelona 2003: Ediciones B.

Libros que pueden ayudar a los niños:

- Huisman-Perrin E. La muerte explicada a mi hija. Barcelona.2003. Ed. El Aleph.
- Layunta A. "Papá, explícame el cuento de la vida". 2002. RBA Integral.
- Brigitte, Labbé, Puech. "La vida y la muerte (Piruletas de Filosofía)". 2002. Ed. SM.
- Cortina M, Reguero A "¿Dónde está el abuelo?". 2001. Tándem ediciones.
- Verrept P. "Te echo de menos". 2001. Ed. Juventud.

Grupo de Trabajo de Paliativos de la semFYC