Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo lidiar con la muerte de un ser querido

En esta información se explica el proceso de duelo y se sugieren formas de cuidarse después de la muerte de un ser querido. Esperamos que sea de utilidad para usted y su familia.

El proceso de duelo

El duelo es una respuesta normal a una pérdida y tiene efectos psicológicos (mentales), emocionales y físicos.

Después de la muerte de un ser querido, es posible que se sienta conmocionado o no lo pueda creer. Algunas personas se sienten aletargadas o como si estuvieran en un sueño. Es posible que en ocasiones se sienta agobiado por la tristeza, el vacío o la soledad. Incluso puede sentir enojo, culpa o alivio. Tener varios de estos sentimientos al mismo tiempo es normal.

El duelo también puede tener efectos secundarios físicos, como cambios en el apetito, el peso o los hábitos de sueño. Usted puede tener dolor de cabeza o dolor de

estómago. También puede resultarle difícil pensar en volver a su rutina diaria o regresar al trabajo. Quizás algunos días tenga más energía que otros. Recuerde que no hay una forma correcta ni incorrecta de hacer el duelo: cada persona lo hace a su manera.

El duelo puede ser más doloroso en los primeros meses después de la pérdida, pero con frecuencia cambia con el paso de los meses. Algunas personas pueden decirle que el duelo por la pérdida de un ser querido lleva un año. En realidad, el duelo no lleva un tiempo fijo. Debido a que la relación con su ser querido fue única, su dolor puede ser diferente al dolor de otras personas.

Formas de superar la muerte de un ser querido

Estas son algunas cosas para tener en cuenta en los próximos días.

Honrar al ser querido

Las diferentes culturas y religiones tienen rituales para honrar a las personas después de su muerte. A veces, las familias crean sus propios rituales, como encender velas o reunirse para compartir una comida especial. Es posible que desee honrar a su ser querido de una manera privada que tenga sentido para usted. Es posible que también desee honrar a su ser querido de una manera más pública. Algunos ejemplos son un homenaje en línea, poner el

nombre de su ser querido en una placa en su memoria o plantar un árbol o un jardín. Esto puede ayudarle a crear un sentido de comunidad y conexión. Es posible que desee hablar con su consejero espiritual, sus amigos y familiares sobre cómo le gustaría honrar a su ser querido. Más allá de las elecciones que haga, recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de honrar la memoria de un ser querido.

Qué hacer con las pertenencias del ser querido

La ropa y los artículos personales de su ser querido pueden tener un significado especial para usted. Algunas personas tienen una fuerte necesidad de sacar todo de los armarios y los estantes después de la muerte de un ser querido. Otras personas mantienen las cosas exactamente como estaban antes de la pérdida. Puede encontrar consuelo al usar una prenda de vestir o leer un libro que perteneció a su ser querido. También es posible que usted decida compartir estos artículos con familiares y amigos. Tiene que tomar todas esas decisiones. Tómese su tiempo para tomarlas y haga lo que sea más cómodo para usted y su familia.

Interactuar con familiares y amigos

Los familiares y amigos pueden ser un gran apoyo en este momento. Sin embargo, ellos tendrán sus propios sentimientos y sus propias reacciones ante la muerte de su

ser querido y el duelo. Algunas personas no saben qué decirle a una persona que está atravesando un duelo. Pueden decir algo insensible o grosero cuando lo intentan. Quizás las necesidades que usted tiene no siempre sean claras para su pareja, sus familiares o sus amigos. Debido a esto, puede ser útil comunicar lo que necesita, incluso cuando le resulte difícil hacerlo. Si usted no está listo para hablar, es posible que se sienta más cómodo escribiendo un correo electrónico o enviando un mensaje de texto. También puede pedirle a un amigo o familiar que le ayude a comunicarse con otras personas durante este tiempo.

Tomar decisiones

Es posible que le resulte difícil tomar decisiones en este momento. Como resultado, es posible que quiera considerar retrasar cualquier decisión importante hasta que hayan pasado unos meses o un año de la pérdida. Esto incluye mudarse, comenzar un nuevo trabajo y manejar las finanzas. Puede ser útil recibir consejos de sus amigos y familiares cuando llegue el momento de tomar estas decisiones.

Festividades y aniversarios

Habrá momentos clave, como aniversarios, cumpleaños y festividades, que le recuerden al ser que ha perdido. Pasar estos días por primera vez sin su ser querido puede ser difícil. Planificar puede hacer que sean un poco más fáciles

de manejar.

Tal vez le convenga pasar estos días de una manera diferente este año. Retomar las tradiciones familiares o crear nuevas es una manera en que puede hacer esto. Es posible que encuentre reconfortante pasar tiempo con amigos y familiares, o puede optar por hacer algo solo. Cualquiera que sea su elección, recuerde que no hay una forma correcta ni incorrecta de hacer frente a estos días especiales. Trate de hacer lo que sea más cómodo para usted.

Cómo ayudar a su niño a enfrentar una pérdida

Los niños de todas las edades se verán afectados por la muerte de alguien cercano. Si tiene niños que están en duelo, es posible que desee protegerlos de la tristeza que usted siente. Aun así, es importante reconocer lo que sucedió y reconocer que todos los niños sentirán la pérdida a su manera.

El modo en que sus hijos hagan el duelo depende de su edad, de su comprensión de la muerte y de los ejemplos de quienes les rodean. Es importante hablar con honestidad sobre lo que sucedió usando un lenguaje adecuado para su edad. Frases como “ya no está con nosotros” o “dejó este mundo” pueden ser confusas para los niños pequeños. Los niños pueden lidiar con el dolor de formas diferentes y en

diferentes tiempos. Sea honesto con sus niños y responda a sus preguntas. Esto puede ayudarlos a sentirse queridos, seguros e incluidos a medida que todos colaboran para encontrar un “nuevo parámetro de normalidad”.

Si tiene problemas para hablar con sus hijos, pida a un familiar, amigo o consejero profesional que le ayude con esto. Su trabajador social de Memorial Sloan Kettering (MSK) puede darle más información sobre los servicios de apoyo que existen para usted y su familia.

Cómo cuidarse

El duelo puede causar estrés mental, físico y emocional. Es importante prestar atención a sus propias necesidades. Es posible que cuidarse no sea su primera prioridad en este momento. Quizás esté concentrado en cuidar a otros miembros de su familia. Cuidar de sí mismo incluso puede generarle culpa. Darse permiso y tiempo para cuidar de sí mismo puede ayudarle a enfrentar su pérdida.

Las siguientes son algunas maneras de cuidar de sí mismo mientras atraviesa el duelo.

Hacerse tiempo para usted

Todos tenemos diferentes maneras de cuidar de nosotros mismos. A algunas personas les resulta útil hacer actividad física, como salir a caminar o hacer ejercicio. Otras

personas prefieren estar con amigos y familiares o compartir una comida o hablar. Tal vez desee aprender cosas nuevas, como cocina o jardinería. Hacerse tiempo para practicar formas de encontrar comodidad, placer y significado puede ayudarle a hacer el duelo.

Crear un sistema de apoyo

Hacer el duelo en soledad puede ser difícil. Es importante crear un sistema de apoyo para usted y sus familiares. Esto puede incluir:

- Pasar tiempo con familiares y amigos.
- Unirse a un grupo de apoyo.
- Buscar orientación profesional.
- Ofrecerse como voluntario o participar en eventos de la comunidad.

Asegúrese de mantener una comunicación abierta con las personas que le brindan apoyo. Hablar con ellos sobre su experiencia puede ayudarle a mantenerse conectado mientras está de duelo.

Reconocer cuando necesita ayuda profesional

Algunas personas pueden sentirse atrapadas en su dolor y notar que sus sentimientos no cambian o se vuelven más intensos con el tiempo. Si se siente así 6 meses o más después de la muerte de su ser querido, es posible que

desee considerar obtener más apoyo.

Los siguientes son algunos indicios de que usted puede necesitar ayuda profesional:

- Siente una profunda tristeza y que la vida no tiene sentido.
- Las cosas que solía disfrutar ya no le generan interés ni placer.
- Evita las actividades sociales.
- Tiene dificultades para tomar decisiones o resolver problemas cotidianos.
- No puede cuidar de sí mismo, de sus hijos o de ambos.
- Tiene dificultades para dormir, comer o ambos.
- Siente mucha culpa, remordimiento o ira.
- Tiene conductas dañinas, como abusar del alcohol o las drogas.
- Piensa en suicidarse o hacerse daño a sí mismo.

Hay muchos tipos de consejeros en MSK que pueden ayudarle, por ejemplo, trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras, consejeros espirituales, consejeros de salud mental y terapeutas de arte y música. Un consejero puede ayudarle a lidiar con lo diferente que se siente su vida ahora y cuidar de sí mismo y de su familia, y a hacer frente a

sus actividades diarias.

No podemos evitar la muerte, pero con tiempo, paciencia y apoyo, podemos aprender a vivir con la pérdida. Lo más importante es que podemos encontrar formas de relacionarnos y encontrarle sentido a la vida nuevamente.

Recursos

MSK ofrece una variedad de recursos para familiares y amigos en duelo. Puede obtener más información sobre los siguientes recursos en www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/support-grieving-family-friends

Para obtener información sobre los servicios de duelo en MSK, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud o escriba un correo electrónico al Programa de Duelo del Departamento de Trabajo Social (Department of Social Work) a bereavement@mskcc.org.

Programa de Duelo del Departamento de Trabajo Social
bereavement@mskcc.org
El programa de Duelo de nuestro Departamento de Trabajo Social ofrece consultas telefónicas gratuitas, grupos de apoyo, charlas educativas y derivaciones a recursos de la comunidad. Los trabajadores sociales de oncología (atención del cáncer) tienen experiencia en los factores psicológicos, sociales y espirituales que afectan a

quienes atraviesan una pérdida. También pueden ayudar con inquietudes prácticas que surjan para las personas, las familias y los amigos que están en duelo.

Centro de Orientación de MSK

646-888-0100

Muchas familias en duelo consideran que la orientación les ayuda. Nuestros psiquiatras y psicólogos dirigen una clínica donde se ofrece orientación y apoyo a personas, parejas y familias que están pasando por un duelo. También pueden recetarle medicina para ayudarle si se siente deprimido.

Cuidado espiritual

212-639-5982

Nuestros capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar y comunicarse con grupos religiosos o clero comunitario. También están disponibles para simplemente ser una persona que brinda consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, sin importar la religión que practique.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

646-449-1010

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchas terapias para complementar (acompañar) la atención médica tradicional y servicios para la salud

emocional. Entre los servicios que se ofrecen, se encuentran la terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Las personas que atraviesan un duelo pueden encontrar útiles estos servicios al hacer frente al estrés físico y emocional que este conlleva.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center