



El Consorcio de Crisis de Florida
cuenta con el apoyo del
Departamento de Salud de Florida.

EL PROCESO DEL DUELO

El duelo es una reacción natural ante la muerte de alguien cercano. Podría incluir sentimientos de entumecimiento, incredulidad, ansiedad, desesperación, tristeza y soledad. Si bien estas reacciones podrían inicialmente parecer extremas, típicamente disminuyen con el paso del tiempo. Quien está atravesando un duelo podría experimentar períodos inestables de fluctuación en las reacciones y las emociones. Es importante recordar que esto es “normal” y que podemos minimizar el impacto de la muerte accediendo al apoyo de otros y controlando nuestras reacciones con nutrición apropiada, ejercicio y control del estrés. El centrar nuestros pensamientos hacia la aceptación y gratitud por el tiempo que pasamos con el difunto también puede reducir el impacto de la pérdida significativa.

Cada uno de nosotros podría experimentar el duelo a su manera, si bien existen algunos elementos comunes.

No hay un orden específico en las etapas del duelo. Algunas experiencias específicas podrían incluir negación/aislamiento, ira, negociación, depresión y aceptación.

Las reacciones podrían ser más extremas que las experimentadas bajo otras circunstancias.

El permitirse procesar y expresar el duelo a su propia manera es lo mejor para su salud. También reduce la posibilidad del impacto o interferencia a largo plazo.

Los síntomas físicos, emocionales, de comportamiento y cognitivos podrían aparecer temporalmente.

Las reacciones físicas que se relacionan con la reacción del estrés por la muerte inesperada podrían incluir tensión muscular, cambios en el apetito, cambios en el sueño, cambios en la energía, sequedad bucal y cambios en la digestión.

Las reacciones emocionales podrían incluir tristeza, culpa, ansiedad, soledad, impotencia, desesperación, conmoción, anhelo, alivio y entumecimiento.

Las reacciones de comportamiento podrían incluir retraimiento social, cambios en el nivel de la actividad, evitar lugares o recordatorios del difunto, concentrarse en recordatorios del difunto.

Las reacciones cognitivas o del pensamiento podrían incluir incredulidad, confusión, preocupación, sueños con el difunto.

AFRONTAR EL DUELO se relaciona en gran medida con la disposición de uno para llorar a alguien y trabajar para lograr la aceptación de la pérdida. Hablar sobre sus reacciones y recuerdos del difunto podría ayudar, así como continuar con sus actividades diarias normales. Del mismo modo, el ejercicio es una fantástica manera de liberar estrés físico y cognitivo. Seguir normas nutricionales apropiadas también ayudará a su cuerpo y mente a mantenerse fuertes y saludables. Los ejercicios de respiración profunda y relajación muscular también son maneras maravillosas y rápidas de reducir el estrés y mantener el cuerpo y la mente saludables.

Si necesita ayuda, llame al 211 y pida por su centro de salud mental local o use uno de los recursos que se indican más abajo:

Localizadores de tratamiento

Localizador de servicios de la salud mental
(800) 789-2647 (inglés y español) (866)
889-2647 (TDD)

www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

Localizador de centros de tratamiento para el abuso de sustancias

(800) 662-HELP (4357)

(Línea gratuita, Servicio de remisiones para tratamientos las 24 horas en inglés y español) (800) 487-4889 (TDD)

www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas gratuitas

Línea vital nacional para la prevención del suicidio
(800) 273-TALK (8255)
(800) 799-4889 (TDD)

Línea de ayuda nacional de SAMHSA
(800) 662-HELP (4357) (inglés y español)
(800) 487-4889 (TDD)

Línea de ayuda para el sitio de trabajo
(800) WORKPLACE (967-5752)
www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm