



El duelo y la pérdida: Duelo anticipado

Casi todo el mundo experimenta una pérdida en algún momento de la vida. El duelo es universal, pero no hay dos personas que lo procesen exactamente de la misma manera. A veces, podemos ver venir una pérdida antes de que suceda. Tal vez un amigo o familiar esté sufriendo una enfermedad terminal, en cuyo caso, podríamos iniciar el proceso de duelo mientras aún está vivo. En cierto modo, estamos afligidos por la expectativa de la muerte. Esto se conoce como duelo anticipado.



- El duelo anticipado se puede sentir antes de que un hijo se vaya a la universidad. Otros pueden experimentar un duelo anticipado antes de cambiar de trabajo, terminar la escuela o jubilarse. La pérdida de capacidades físicas como la vista, la audición o la movilidad también puede desencadenar estas emociones. Sin embargo, como se sugirió anteriormente, la razón más común para el duelo anticipado es la muerte venidera de un ser querido a causa de una enfermedad terminal.
- Cuando la muerte de un ser querido está cerca, usted no solo experimenta la pérdida de la persona; también se enfrenta a cambios venideros, como el cambio de su rol dentro la familia. Por ejemplo, si su madre anciana fallece, usted podría convertirse en acompañante y cuidador de su padre anciano. Los cambios financieros, positivos o negativos, también pueden afectar su vida después de una pérdida. Cuando la muerte se avecina, también puede lamentar la pérdida de sueños y de lo que podría haber sido.

El duelo es universal, pero no hay dos personas que lo procesen exactamente de la misma manera.

Puede haber muchas respuestas físicas y emocionales al duelo anticipado. Estas pueden incluir:

- Aislamiento social
- Falta de concentración
- Culpa por la pérdida
- Pérdida de apetito
- Inquietud
- Soledad
- Enfado
- Depresión
- Sueños en los que aparece la persona fallecida
- Pérdida de peso
- Problemas para dormir
- Cansancio general
- Preocupación por la muerte



Cómo puede ayudarse a sí mismo

Las siguientes sugerencias pueden ser formas positivas de prepararse para una pérdida venidera:

- **Acepte ayuda:** otros están pasando por el mismo duelo anticipado que usted. No tenga miedo de pedirles ayuda cuando sienta que la necesita.
- **Conexión:** cuando pase tiempo con su ser querido (como cuidador o visitante), utilice ese tiempo para fortalecer su vínculo o conexión.
- **Forme una red de apoyo:** cree una red de personas que entiendan su dolor y le apoyen cuando enfrente un período difícil en su vida.

- **Busque asesoramiento:** para algunas personas, la ayuda profesional es la mejor manera de lidiar con el duelo anticipado y adaptarse a la vida después de la muerte de un ser querido.



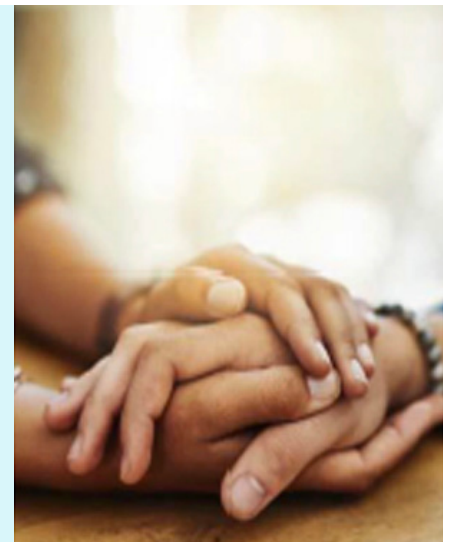
Cómo ayudar a otros

Las siguientes sugerencias pueden ser formas positivas de preparar a quienes le rodean para la pérdida venidera:

- **Comuníquese honestamente:** incluya a familiares y seres queridos en una conversación honesta sobre la situación.
- **Enfrente los problemas:** trate de abordar (y posiblemente resolver) cualquier problema, resentimiento o disputa de larga data.
- **Mire hacia el futuro tanto como hacia el pasado:** por mucho que el duelo involucre momentos de reflexión y recuerdo, asegúrese de que quienes le rodean se tomen el tiempo para mirar hacia adelante. El duelo también puede implicar crecimiento y renovación.



No hay necesidad de experimentar solos el luto, la pérdida y el duelo. Algunas personas buscan apoyo espiritual en este momento difícil y encuentran consuelo y fortaleza en la comunidad de su fe. Muchas personas se benefician de participar en grupos de apoyo que abordan un tipo específico de pérdida. Como siempre, busque ayuda según sea necesario a través de su médico o un terapeuta o profesional con licencia. El duelo anticipado es real, pero existen apoyos para guiarle en esta transición.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC