



## **Duelo y 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 esperar pasar por 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 anticipatorio.



- 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, el oído o la movilidad también puede desencadenar estas emociones. Pero, como se sugirió anteriormente, la razón más común para el duelo anticipado es la muerte que se aproxima de un ser querido a causa de una enfermedad terminal.
- Cuando la muerte de un ser querido está cerca, no solo está experimentando la pérdida de una persona; también se enfrenta a cambios próximos, como el cambio de su papel en la familia. Por ejemplo, si su madre de edad avanzada muere, usted podría convertirse en acompañante y cuidador de su padre de edad avanzada. Los cambios financieros, positivos o negativos, también pueden afectar su vida después de la pérdida. Cuando la muerte se avecina, también puede lamentar la pérdida de los anhelos y 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 opciones pueden incluir:

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



### Cómo ayudarse

Las siguientes sugerencias pueden ser formas positivas de prepararse para la pérdida que se aproxima:

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

- **Obtenga 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.



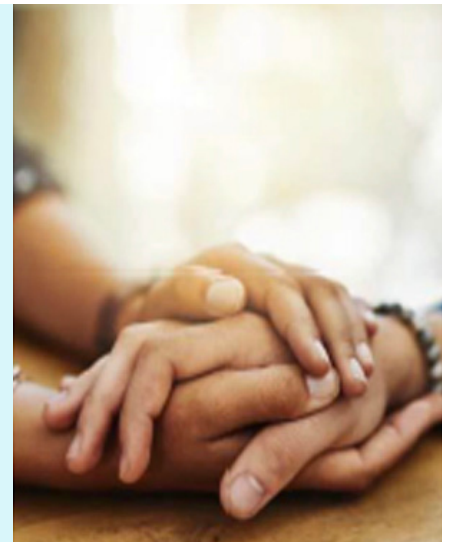
## Cómo ayudar a otros

Las siguientes sugerencias pueden ser formas positivas de preparar a quienes lo rodean para la pérdida que se aproxima:

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



**No es necesario que experimente el luto, la pérdida y el duelo anticipado en soledad. Algunas personas buscan ayuda espiritual en este momento difícil y encuentran consuelo y fuerza en su comunidad de fe. Para muchas personas, es beneficioso 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 autorizado. El duelo anticipado es real, pero existen sistemas de apoyo que le ayudarán en esta transición.**



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

# Optum

**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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