

Duelo y pérdida: duelo anticipado

Prácticamente todas las personas experimentan una pérdida en algún momento de la vida. Si bien el duelo es universal, no hay dos personas que lo procesen exactamente de la misma manera. A veces, podemos anticipar una pérdida antes de que suceda. Por ejemplo, si un amigo o un familiar padece una enfermedad terminal, podemos iniciar el proceso de duelo mientras aún está vivo. En cierto modo, hacemos el duelo por la espera de la muerte. Esto se conoce como “duelo anticipado”.



Duelo anticipado

El duelo anticipado puede sentirse antes de que un hijo vaya a la universidad. Otros pueden tener este sentimiento antes de cambiar de trabajo, terminar sus estudios o jubilarse. La pérdida de capacidades físicas, como la vista, la audición o la movilidad, también puede desencadenar estas emociones. Pero, como se sugirió anteriormente, la razón más común del duelo anticipado es la muerte inminente de un ser querido a causa de una enfermedad terminal.

Cuando se acerca la muerte de un ser querido, no solo experimentamos la pérdida de una persona, sino que también nos enfrentamos a cambios venideros, como un nuevo rol en la familia. Por ejemplo, si su anciana madre fallece, usted podría convertirse en compañero y cuidador de su anciano padre. Los cambios financieros, positivos o negativos, también pueden afectar la vida después de una pérdida. Cuando la muerte se acerca, es posible que lamente la pérdida de sueños y de lo que podría haber sido.

Si bien el duelo es universal, no hay dos personas que lo procesen exactamente de la misma manera.

Se pueden tener muchas respuestas físicas y emocionales al duelo anticipado, como las siguientes:

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

Formas de ayudarse a uno mismo

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

- **Aceptar la ayuda de los demás:** Otras personas están pasando por el mismo duelo anticipado que usted. No tenga miedo de pedir ayuda cuando sienta que la necesita.
- **Reforzar la conexión:** Mientras pasa tiempo con su ser querido (como cuidador o como visitante), aproveche para fortalecer su vínculo o conexión con él.
- **Formar una red de apoyo:** Cree una red de personas que entiendan su dolor y lo apoyen mientras afronta un período difícil de su vida.
- **Obtener asesoramiento:** Para algunas personas, obtener ayuda profesional es la mejor manera de afrontar el duelo anticipado y adaptarse a la vida después de la muerte de un ser querido.

Formas de ayudar a los demás

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

- **Comunicarse honestamente:** Tenga una conversación honesta sobre la situación con familiares y seres queridos.
- **Enfrentar problemas:** Trate de abordar (y posiblemente resolver) cualquier problema, resentimiento o disputa de larga data.
- **Mirar hacia el pasado y hacia el futuro:** Aunque el duelo implique 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.

El luto, la pérdida y el duelo anticipado no tienen por qué atravesarse en soledad. Algunas personas buscan apoyo espiritual en este momento difícil, y encuentran consuelo y fortaleza en su comunidad de fe.

Muchos se benefician al participar en grupos de apoyo que abordan un tipo específico de pérdida. Como siempre, recurra a su médico o a un terapeuta o profesional autorizado para obtener la ayuda que necesita. El duelo anticipado es real, pero existen recursos de apoyo que lo guiarán durante la transición.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o dirijase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.