

# Cómo lidiar con el duelo y la pérdida a largo plazo



El duelo es una respuesta natural a la pérdida. Cuando se sufre una pérdida, las personas experimentan diversas emociones, las cuales pueden ser sorprendentes o difíciles de explicar. Si está sufriendo una pérdida, tenga esperanza. La mayoría de las personas puede recuperarse de la pérdida con tiempo suficiente, hábitos saludables y apoyo social. Es importante comprender las maneras saludables de lidiar con el duelo, ya que es esencial para su salud mental.

## El tiempo es sanador

No existe un calendario “normal” para el duelo. Las personas pueden tener reacciones emocionales al duelo durante meses o incluso años después de una pérdida. Sin embargo, los sentimientos de duelo son más intensos inmediatamente después de la pérdida y se atenúan con el tiempo. Si está sufriendo una pérdida, tenga paciencia con usted mismo. Sepa que todo mejorará con el tiempo.

## Hábitos saludables

Cuando está sufriendo una pérdida, lo más importante es que se cuide tanto física como mentalmente.

- **Salud física:** el duelo puede afectar el cuerpo. Cuando se sienta mejor desde el punto de vista físico, podrá lidiar mejor con las emociones. Asegúrese de mantener una buena higiene, dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y hacer ejercicio. Trate de seguir una rutina básica de actividades diarias y de conservar sus pasatiempos o intereses. Evite consumir alcohol o drogas como respuesta al duelo.
- **Salud mental:** cuide su salud mental cuando esté sufriendo una pérdida. Tómese tiempo para reconocer sus sentimientos. Acéptelos y expréselos de maneras saludables, como hablar con amigos y familiares o llevar un diario. Todas las personas sufren el duelo de distintas maneras. Evite juzgarse o criticarse por cómo lo está superando.

## Apoyo social

Busque apoyo de otras personas para que le ayuden a lidiar con el duelo y la pérdida. Esta es una parte fundamental del proceso de sanación. Si comparte sus sentimientos, es posible que disminuya la carga del duelo.

- **Recurra a sus seres queridos:** aunque el duelo lo tiene a alejarse de las demás personas, es importante que se mantenga en comunicación con amigos y familiares. Si bien hablar de su duelo y de su pérdida con seres queridos puede resultar catártico, también es beneficioso simplemente pasar un rato con amigos y familiares.
- **Busque consuelo en su comunidad:** aproveche las comunidades de las que forma parte, ya que pueden ayudarle a disminuir la carga del duelo. Mantenga su rutina con una comunidad religiosa, el vecindario, un club de lectura o un grupo cercano de compañeros de trabajo.
- **Considere unirse a un grupo de apoyo:** para conectarse con otras personas que puedan comprender plenamente sus sentimientos y verse reflejadas en ellos, busque un grupo de apoyo de personas que estén sufriendo una pérdida similar.
- **Hable con un terapeuta o un asesor del duelo:** si el duelo es muy difícil de sobrellevar, busque ayuda profesional de un terapeuta o un asesor que se especialice en el duelo.

Es importante reconocer la diferencia entre el duelo y la depresión clínica. Por lo general, el duelo implica una montaña rusa de emociones. Las emociones negativas se mezclarán con momentos de placer y felicidad. Por otro lado, la depresión se caracteriza por sentimientos constantes de vacío y desolación. Otros síntomas de la depresión son los sentimientos intensos de culpa, los pensamientos suicidas, los sentimientos de desesperanza y de falta de valor, los movimientos corporales y el habla lentos, la incapacidad de actuar en la casa, el trabajo o la escuela, y ver o escuchar cosas que no existen. Si está experimentando síntomas de una depresión clínica, hable de inmediato con un profesional de la salud mental.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas 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, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. 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 otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203785-072020