

4.3. Atención del duelo

Puede sentir **dolor por la pérdida** de un ser querido, pero también por la pérdida del trabajo o de su domicilio, por la salida de los hijos del hogar, por un divorcio, etc. El sentimiento que experimenta en estos casos recibe el nombre de **duelo**.

El duelo tiene distintas etapas. Es importante respetarlas y considerarlas normales e incluso necesarias. Cada etapa en cada persona tiene una duración distinta.

Las **etapas de duelo** son cuatro:

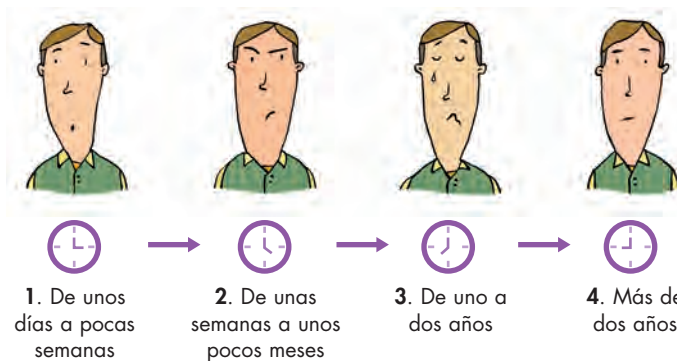
1. Choque emocional, impacto o negación. Puede durar de unos días a pocas semanas. En esta etapa puede sentirse aturdido, confuso o incluso sentir o actuar como si la pérdida nunca hubiera ocurrido, como si «no se lo creyera».
2. Rabia, frustración, incredulidad, culpa. Puede durar desde unas semanas a unos pocos meses. En ella es normal sentirse muy enfadado contra alguien, o contra usted mismo, incluso hacia la persona o lo perdido por no estar ya con usted.
3. Desorganización, desesperación, negociación, tristeza. Puede durar de 1 a 2 años e incluso más. Sensación de estar perdido en este mundo, como no encontrar sentido a la vida sin la persona o lo perdido.
4. Aceptación, reestructuración, reorganización de la vida. En esta fase sentirá cómo puede vivir sin la persona y, a la vez, sin olvidarla.

¿Qué puede hacer?

- Deje salir su dolor, lllore si lo precisa. Permítase sentirse adormecido o molesto, o como se sienta.
- Hable acerca de sus sentimientos con otras personas de confianza.
- Déle la oportunidad a sus amigos y seres queridos de estar a su lado. Pida ayuda si la necesita.
- Pasados los primeros días, puede resultarle muy útil hacer un horario y seguirlo (hora de levantarse, comidas, hora de acostarse, etc.).
- Regrese a su rutina diaria lo más pronto posible y trate de mantener sus responsabilidades.
- Aliméntese bien.
- Duerma suficientes horas. Aunque es normal que no consiga dormir como lo hacía antes de la pérdida.
- Evite el alcohol. Puede hacerle sentirse más deprimido.
- No se automedique.
- Evite tomar decisiones importantes, déjelas para más adelante. No es conveniente iniciar pronto una nueva relación afectiva, especialmente cuando esto se hace como sustituto de la persona o ser querido que se ha perdido (pareja, abortos, etc.).
- Es normal revivir los sentimientos de pena en cumpleaños, aniversarios, festividades y otros momentos especiales. Con el tiempo, la intensidad de estos sentimientos se reduce.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si presenta intenso nerviosismo o no puede dormir.
- Si cree que no puede superar esa pérdida.



- Si consume drogas, alcohol o tranquilizantes.
- Si tiene ánimo triste intenso durante más de 2 meses. En ocasiones es difícil diferenciar el duelo de la depresión.
- Si ve que no puede realizar sus tareas habituales.

¿Dónde conseguir más información?

- Brothers, J. *Vivir sin él. Cómo superar el trauma de la viudedad*. Barcelona: Grijalbo; 1992.
- Pangrazzi, A. *La pérdida de un ser querido*. Madrid: Ediciones Paulinas; 1993.
- Ginsburg, GD. *No estás sola cuando él se va, consejos de viuda a viuda*. Barcelona: Martínez Roca; 1999.
- Rodríguez, P. *Morir es nada*. Barcelona: Ediciones B; 2003.
- Guías de autoayuda: El duelo www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosAcc.asp?pagina=gr_smental_23