



Comprendiendo el Dolor y el Luto

Como el duelo y el pesar en nuestra sociedad no son muy bien aceptados, se espera que una persona que esta de luto se recupere rápidamente de su pérdida. A menudo, estos síntomas de pesar no son identificados, o se clasifican como “estrés” o “ansiedad.” La siguiente es información básica sobre el pesar o luto, para que pueda comprender mejor sus sentimientos o comportamiento.

DUELO es la reacción (física, emocional, psicológica, espiritual) a una muerte u otra pérdida importante.

LUTO es el proceso acostumbrado para enfrentarse a la pérdida y el duelo, y para aceptar la pérdida.

Reacciones Comunes al Duelo

Sentimientos, pensamientos y emociones – que a veces pueden sentirse agobiantes:

<i>Negación</i>	<i>Amargura</i>	<i>Inquietud</i>	<i>Isolation</i>	<i>Resentimiento</i>
<i>Ira</i>	<i>Irritabilidad</i>	<i>Tristeza profunda</i>	<i>Soledad</i>	<i>Cambios de estado de ánimo</i>
<i>Culpa</i>	<i>Depresión</i>	<i>Incredulidad</i>	<i>Confusión</i>	<i>Llanto</i>
<i>Desesperación</i>	<i>Distraído</i>	<i>Sentimiento de fracaso</i>	<i>Sueños Intensos</i>	
<i>Periodos breves de atención</i>		<i>Baja auto estima</i>		
<i>Incapacidad para tomar decisiones</i>		<i>Preocupación por los muertos</i>		

Reacciones físicas:

<i>Falta de energía</i>	<i>Palpitaciones de corazón</i>	<i>Debilidad</i>	<i>Boca reseca</i>
<i>Alteraciones en el apetito</i>	<i>Insomnio</i>	<i>Visión borrosa</i>	<i>Dolores del cuerpo</i>
<i>Fatiga</i>	<i>Debilidad muscular</i>	<i>Dificultad para respirar</i>	

Cambios de conducta:

Manteniéndose ocupado para distraerse

Ausentismo del trabajo

Consumo actual o incremento en el uso de drogas o alcohol

Conflicto



Que puedo esperar?

- Las lágrimas son un alivio y lo más normal durante este tiempo. Llore en privado, o con personas que lo consuelen y le apoyen.
- Posiblemente su apetito cambie – aumente o disminuya.
- La forma para conciliar el sueño puede cambiar – puede dormir más o tener problemas para dormir, por ejemplo: despertarse y no poder volver a dormirse.
- Su nivel de energía puede disminuir, o no sentir deseos de hacer nada.
- Problemas concentrándose, tal vez comience algún proyecto y no sienta interés en terminarlo.
- La vida pareciera no valer la pena o tener significado. Esta puede ser una reacción normal a un profundo duelo y disminuirá con el paso del tiempo.
- Posiblemente tenga sentimientos intensos de ira – hacia los doctores, enfermeras, familiares o también hacia su bebé (por haberla dejado). A veces las personas también sienten ira hacia sí mismos.
- Algunas personas encuentran su fé desafiada y dudan de sus valores y creencias del pasado.

Que es el Luto?

El luto es la expresión externa del duelo. En nuestra sociedad los servicios de funeral y conmemorativos son ejemplos de costumbres muy comunes durante el luto. Asimismo los ritos personales pueden ser el mantener un diario, escribir poemas o una carta a la persona fallecida, cocinar un platillo especial en el cumpleaños o aniversario, encender una vela para un evento, hacer una colcha o un album con fotos. Luto lleva tiempo, energía y atención.

Estas costumbres ayudan al doliente a sobrellevar la pena y a salir adelante encontrando que en este mundo hay vida la cual tiene significado y esperanza. Lo siguiente fue adaptado del autor J. William Worden's "Las Responsabilidades del Duelo" son guías para normalizar y comprender porqué el luto es importante.

1. Aceptar la Realidad de la Pérdida

El aceptarlo debe ser intelectual y emocional.

- El creer o no creer que la muerte haya ocurrido son pensamientos intermitentes durante esta fase.
- El saber y comprender las circunstancias del fallecimiento puede ayudarle.

2. Percibir el Dolor y el Pesar

- Identifique, sienta, acepte y encuentre maneras de expresar las reacciones físicas y psicológicas a la pérdida.



Duke University Health System

Luto

Comprendiendo el Dolor y el Luto

- Los servicios de funeral y conmemorativos aportan apoyo de la comunidad y el reconocimiento a nuestro dolor.
- Además de la pérdida del ser querido, también pueden suceder otras situaciones como cambios en la solvencia económica o mudarse a otra localidad dejando a familiares y amigos.
-

3. Acostúmbrese a su Entorno sin La Persona Fallecida

Cree y comparta recuerdos positivos del ser querido y su vida juntos.

- Acepte una nueva relación e identidad con amistades y familiares.
- Reconozca y acepte que los sentimientos, creencias y valores han cambiado.

4. *Dedíquese a su vida*

- Puede que sienta el deseo de proceder con su vida.
- Tendrá mas energía y comenzará a sentirse “normal” nuevamente, aunque será diferente porque su ser querido ya no estará a su lado.
- Se sentirá capaz de hacer planes para el futuro.

La Recuperación comienza Cuando Usted:

- Expresa sus sentimientos
- Obtiene más conocimiento sobre el luto y sus efectos
- Tiene paciencia consigo mismo
- Pide ayuda cuando la necesite
- Se mantiene alerta hacia sus necesidades físicas

Recuerde Llamar al Doctor si Usted:

- Continúa sintiendo anhelo intenso por la persona fallecida, el cual no disminuye con el tiempo.
- No puede cuidarse a si mismo o a su familia.
- Si tiene deseos de lastimarse o piensa en ello de manera persistente.
- Si se siente muy deprimido o no puede llevar a cabo sus actividades normales.
- Consumo actual o incremento en el uso de drogas o alcohol.