

Cómo afrontar la muerte de un adulto



El duelo por la pérdida de un ser querido

Afrontar la muerte de una persona adulta (cónyuge, padres, hermanos, otro familiar o un amigo íntimo) presenta muchos retos. Cuando una persona que está presente en su vida muere es muy probable que usted sienta un intenso dolor y que manifieste diversas reacciones físicas, cognitivas, emocionales y de comportamiento.

Todos reaccionamos de distinta manera ante la muerte y empleamos mecanismos personales para afrontar el duelo. Algunas personas dan muestras de frustración y quieren actuar de un modo activo mientras que otras se entristecen y desean apartarse. Todas las personas en duelo, al margen de cómo se sientan o de cómo respondan ante la pérdida, necesitan el apoyo de los demás. Varios estudios revelan que la mayoría de las personas tienen la fortaleza suficiente para recuperarse de una pérdida por sí solos si cuentan con apoyo social.

Al contrario de lo que se suele creer, la mayoría de las personas no pasan por fases progresivas de duelo. Nuevos estudios sugieren que la mayor parte de las personas en duelo sienten una amplia gama de emociones que van y vienen y, finalmente, desaparecen con el paso del tiempo.

Aunque no existe un período de duelo “normal”, la mayoría de las personas tardan meses o años en aceptar la pérdida de un ser muy querido. Si después de 18 meses de haber perdido a un ser querido usted sigue profundamente apenado —hasta el punto que esto tiene un efecto debilitante— quizás deba hablar con un profesional de salud mental.

Reacciones físicas

El duelo causa estrés en el cuerpo. Tras la pérdida de un ser muy querido, el cuerpo se inunda de adrenalina y otras sustancias químicas que pueden producir muchos tipos de reacciones físicas.

Reacciones cognitivas

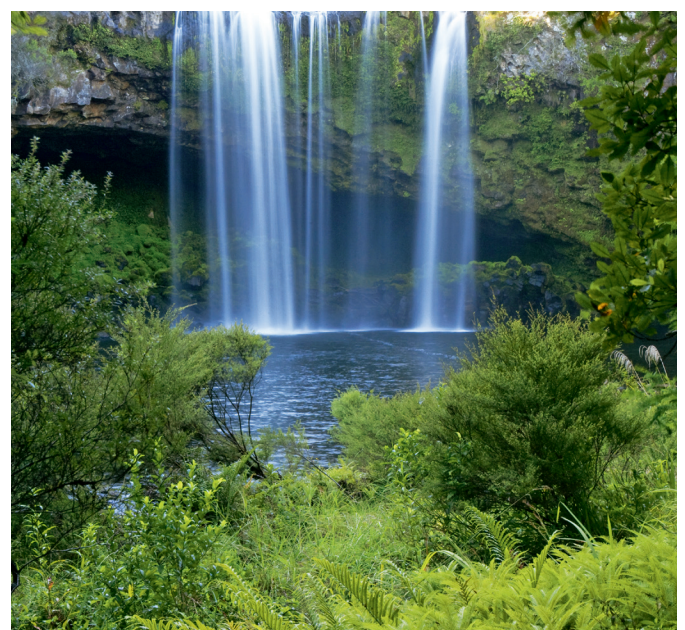
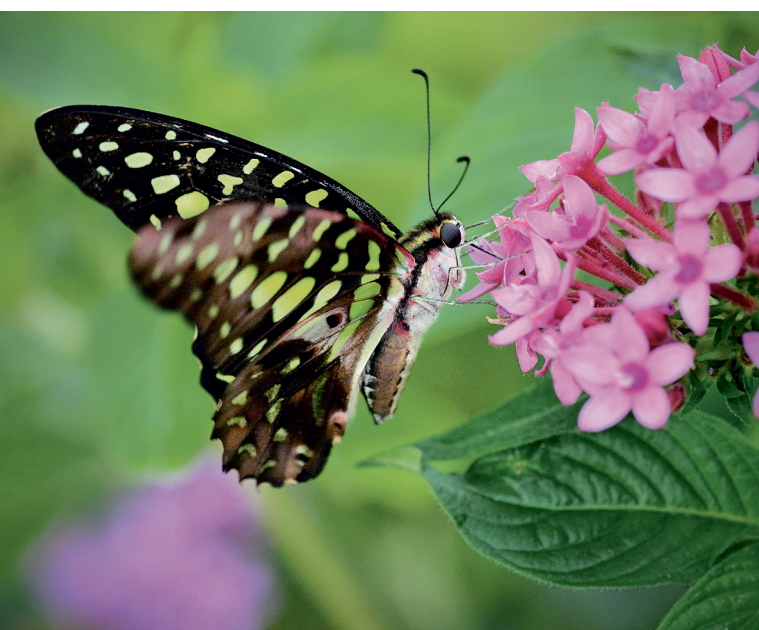
El duelo puede también afectar temporalmente la capacidad cognitiva. Las mismas sustancias químicas que producen reacciones físicas pueden también causar confusión, desorientación, descuidos o problemas de concentración. No es raro que las personas en duelo tarden más de lo normal en llevar a cabo tareas sencillas. Sea paciente consigo mismo. Estas reacciones son normales y, por lo general, se disipan con el paso del tiempo.

Reacciones emocionales

Perder a un ser querido es profundamente doloroso. Quizás sienta muchas emociones diferentes y tema que la tristeza y la sensación de vacío nunca cesarán. Estos sentimientos son normales, pero la intensidad de sus emociones se desvanecerá con el paso del tiempo.

Reacciones de comportamiento

Tras la muerte de un ser querido, es posible que su conducta no sea la habitual. Se está adaptando a una nueva realidad y podrá llevar tiempo hasta que vuelva a sentirse como antes.





Estrategias para recuperarse

Superar la pena que causa la pérdida de un cónyuge, pariente o amigo íntimo requiere tiempo. Las personas en duelo podrían beneficiarse de las siguientes estrategias para aprender a afrontar esta situación.

Hable de ello.

Para muchas personas, hablar de la muerte de un ser querido con amigos y colegas es reconfortante. Expresar sus sentimientos ante otras personas puede ayudarle a obtener el apoyo que necesita para superar lo sucedido.

Acepte sus sentimientos.

La gente siente muchas emociones después de la muerte de alguien cercano. Los sentimientos de tristeza, ira, frustración, agotamiento y hasta de alivio son normales.

Cúidese y cuide de su familia.

Alimentarse bien, hacer ejercicio y reposar mucho le ayudará a hacer el día más llevadero y a seguir adelante con el proceso de recuperación.

Prevea los factores desencadenantes del duelo.

Los aniversarios, cumpleaños y fechas significativas pueden reavivar recuerdos y sentimientos dolorosos. Esto es normal, pero prepararse para ello será beneficioso. Si está compartiendo un día festivo o una reunión con otros miembros de su familia, hable con ellos por anticipado acerca de sus expectativas y de posibles estrategias para hacer honor a su ser querido.

Recuerde y celebre la vida de su ser querido.

Podrá recordar y celebrar la vida de su ser querido de varias maneras. Quizás desee donar tiempo o dinero a la entidad benéfica favorita de su ser querido, enmarcar fotos de momentos felices, plantar un jardín en su memoria o hasta dar a un bebé un nombre de la familia. Celebre su relación con su ser querido de la manera que a usted le parezca más apropiada.

Obtenga ayuda en caso necesario.

Si siente que sus emociones le paralizan o le abrumen, sería conveniente que hablara con un profesional de salud mental que le ayude a superar la situación y a volver a la normalidad.

Notas

[illegible][illegible]