

# Cómo afrontar una pérdida





# Índice



**Estimados miembros de la familia:**

Sabemos que este es un momento difícil y estamos aquí para brindarles apoyo. Este folleto incluye información que esperamos sea de utilidad. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con nosotros. **Estamos aquí para ayudarles.**

**Cuando fallece un ser querido ..... 4-7**

Qué podrá observar cuando un familiar está muriendo .....4

Duelo por un fallecimiento .....5

Apoyo a niños y adolescentes en la familia.....6


Lista de verificación para el final de la vida .....7

**Servicios y recursos ..... 8-11**

Servicios de UCLA Health para pacientes hospitalizados .....8

Servicios funerarios y de cremación .....9

Apoyo en el duelo .....11



Escanee el Código QR para obtener más recursos o visite el sitio web de UCLA Health:

[uclahealth.org/medical-services/palliative-care/resources/bereavement-support](https://uclahealth.org/medical-services/palliative-care/resources/bereavement-support)

# Qué podrá observar cuando un familiar está muriendo

Morir es una experiencia personal y única. Cuando tenga preguntas, su equipo médico estará aquí para ayudarlo.

**A medida que su familiar se acerca al final de la vida, su cuerpo puede cambiar de las siguientes maneras:**

**Movimiento.** Es posible que poco a poco deje de moverse. Si parece que la persona no está cómoda, cámbiele de posición con cuidado. Es posible que la persona se sienta más cómoda sentada en la cama o en una silla.

**Nivel de conciencia.** Puede volverse menos consciente de las personas y su entorno.

**Confusión.** Puede sentirse confundido o ver cosas que no son reales.

**Apetito.** Su familiar perderá el apetito. Esto es normal y respetamos sus decisiones sobre comer o beber.

**Incontinencia.** Puede perder el control de la vejiga o de sus evacuaciones intestinales. Mantenga a la persona limpia y cómoda.

**Vista.** Es posible que tenga problemas para ver o que mantenga cerrados los ojos. Las luces brillantes pueden resultarle incómodas. Mantenga la habitación tranquila y con una luz tenue.

**Audición.** La audición y el tacto suelen ser los últimos sentidos en desaparecer. Hable con su ser querido o póngale su música favorita. Apague los monitores para crear un espacio tranquilo.

**Signos en las últimas horas o días:**

**Cambios en la piel.** Las manos y los pies pueden ponerse morados o azules, y la piel puede verse con un tono amarillo pálido.

**Respiración.** Puede ralentizarse o detenerse durante 10-30 segundos.

**Fluidos.** Puede producirse un sonido similar a un traqueteo a medida que la persona pierde la capacidad de tragar. Los medicamentos y la posición pueden ayudar.

**Comportamiento.** Es probable que su familiar deje de interactuar con usted antes de morir.

**Frecuencia cardíaca.** La frecuencia cardíaca de la persona puede acelerarse o ralentizarse.

**Temperatura.** Las manos y los pies pueden sentirse fríos o sudorosos.

**¿Cómo sabrá que la persona ya ha fallecido?**

No habrá respiración ni latidos cardíacos.

Sus ojos dejarán de moverse y podrían no cerrarse completamente.

La mandíbula se relaja y la boca puede quedar ligeramente abierta.

Si observa estos signos, informe a su equipo médico. Le guiaremos a través de los siguientes pasos. Haremos todo lo posible para controlar los síntomas y garantizar la comodidad durante este proceso.



# Duelo por un fallecimiento

El duelo es natural y afecta al cuerpo y a la mente. Las personas pueden sentirse o actuar de manera diferente, y eso es normal.

El duelo no es sencillo: los sentimientos cambian con el tiempo. Puede llevar meses o años adaptarse a la pérdida de un miembro de la familia. Pasar tiempo con amigos y familiares puede ayudar. Si el dolor es demasiado intenso, hable con un experto en salud mental o únase a un grupo de apoyo.

## Respuestas físicas al duelo:

**Pensamientos.** Es posible que se sienta confundido, olvidadizo o que tenga dificultades para realizar tareas sencillas. Sea paciente consigo mismo.

**Emociones.** Los sentimientos intensos son normales y, por lo general, se alivian con el tiempo.

**Comportamientos.** Es posible que no se sienta usted mismo, lo cual es parte del proceso de afrontamiento.

**El duelo por la pérdida de un familiar es diferente para cada persona. Estos métodos para afrontar la pérdida pueden ser útiles:**

**Hable sobre ello.** Comparta sus sentimientos con otras personas. Hablar puede ser terapéutico.

**Permítase sentir.** La tristeza, la ira, la frustración e incluso el alivio son sentimientos normales.

**Cuide de su persona.** Coma, duerma, báñese y haga ejercicio. El cuidado personal básico es fundamental.

**Prepárese para las ocasiones especiales por primera vez después de un fallecimiento.** Los cumpleaños, los aniversarios y los feriados traen muchos sentimientos. Honre a su familiar compartiendo recuerdos o tradiciones.

**Busque ayuda.** Si sus sentimientos son muy intensos durante mucho tiempo, un experto en salud mental puede ayudarle.



# Apoyo a niños y adolescentes en la familia

Explicar la muerte a niños y adolescentes puede resultar abrumador. Los especialistas en vida infantil y los trabajadores sociales pueden ayudar. Use estas ideas y consejos con base en la edad del niño o adolescente:

## Bebés y niños pequeños:

- La mejor forma de apoyarlos es con una presencia reconfortante y una rutina regular.
- No entienden la muerte, pero pueden percibir los sentimientos de los adultos.
- A menudo responden al estrés con llanto, irritabilidad, ansiedad por separación y problemas para dormir.

## Niños en edad preescolar:

- La mejor forma de apoyarlos es con explicaciones sencillas y sinceras, y validando sus sentimientos.
- No entienden que la muerte es permanente (por ejemplo, dirán que alguien ha muerto, pero luego preguntarán cuándo volverá esa persona).
- Pueden creer que ellos causaron la muerte (por ejemplo, “Estaba tan enojado con la abuela y quería que muriera, así que es mi culpa que ella murió”).
- A menudo responden al estrés con cambios en el comportamiento, rendimiento escolar o amistades.

## Menores en edad escolar:

- Se les apoya mejor respondiendo a sus preguntas con sinceridad y dejándoles dirigir la conversación.
- Pueden hacer preguntas detalladas.
- A menudo responden al estrés con cambios en el comportamiento, rendimiento escolar o amistades.
- Comienzan a entender que la muerte es definitiva y que le sucede a todo el mundo.

## Adolescentes:

- El mejor apoyo para ellos es la amistad, mantener una rutina y hablar abiertamente.
- Pueden formarse sus propias creencias sobre la muerte.
- A menudo responden al estrés con comportamientos arriesgados, aislamiento o cambios en los hábitos.
- Entienden que la muerte es permanente.

## Para menores de todas las edades, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

1. Haga preguntas, sea honesto y deles respuestas sencillas.
2. Hágales saber que es normal sentir lo que están sintiendo.
3. Comente recuerdos o realice actividades que honren a su familiar.

## Preguntas para invitar a la conversación:

1. “A veces me siento triste. ¿Alguna vez te sientes así, también?”
2. “Cuando te sientes preocupado o molesto, ¿qué piensas que te ayuda?”
3. “¿Qué podemos hacer juntos para sentirnos mejor?”

# Lista de verificación para el final de la vida

## Qué hacer antes de que la persona fallezca:

- ☐ Hable con el equipo médico sobre el tipo de atención que desea su familiar
- ☐ Reúna los archivos de planificación anticipada de la atención médica, como una Directiva anticipada de atención médica, una Orden médica para el tratamiento que prolonga la vida (POLST), un poder notarial financiero, etc.
- ☐ Haga un plan de custodia para los hijos menores de 18 años
- ☐ Hable sobre la donación de órganos
- ☐ Organice los archivos y contraseñas importantes
- ☐ Cree una lista de amigos y familiares con quienes comunicarse
- ☐ Verifique las pólizas de seguro, incluidos los beneficios por muerte y para sobrevivientes
- ☐ Comuníquese con grupos espirituales o religiosos
- ☐ Actualice los detalles de los beneficiarios en los planes y cuentas
- ☐ Planifique la adopción de mascotas, incluyendo la transferencia de información veterinaria y la actualización de los detalles del microchip
- ☐ Hable sobre las opciones funerarias y seleccione una funeraria
- ☐ No se puede acceder a la cuenta MyChart del titular después de que este fallezca. Comuníquese con UCLA Health Medical Records al 310-825-6021. Obtenga más información en [www.uclahealth.org/patient-resources/medical-records](http://www.uclahealth.org/patient-resources/medical-records).

## Qué hacer después de que la persona fallezca:

- ☐ Comuníquese con UCLA Health Decedent Affairs (Asuntos del fallecido de UCLA Health) o con la oficina de Enfermería después de hacer los arreglos funerarios:  
**Ronald Reagan:** 310-825-7846  
**Santa Monica:** 424-259-6000  
**West Valley:** 818-676-4000
- ☐ Solicite varias copias del certificado de defunción a través de la funeraria. Pueden tardarse hasta 30 días en llegar.
- ☐ Si es necesario, comuníquese con agencias tales como:  
**Administración del Seguro Social:** 800-772-1213  
**Administración de Veteranos:** 800-698-2411  
**Departamento del Médico Forense del Condado de Los Angeles (Forense):** 323-343-0512  
1104 N. Mission Road,  
Los Angeles, CA 90033  
[www.me.lacounty.gov/](http://www.me.lacounty.gov/)  
**Fuera del horario normal:** 323-343-0714, [info@me.lacounty.gov](mailto:info@me.lacounty.gov)
- ☐ Cancele cualquier membresía y pagos automáticos.
- ☐ Comuníquese con el empleador para obtener información sobre beneficios y salarios.
- ☐ Notifique al propietario de la vivienda, a las empresas de servicios públicos, a los abogados, a los representantes personales y a la oficina de correos.
- ☐ Cancele las pólizas de seguro.

# Servicios hospitalarios de UCLA Health

UCLA Health ofrece muchos servicios para ayudar a las familias durante la atención al final de la vida. Esto incluye acceso a equipos dedicados en las siguientes áreas:

## Programa Chase Child Life

**Ronald Reagan:** 310-267-9440

**Santa Monica:** 424-259-8219

**West Valley:** 818-676-4463

Este programa ayuda a niños y adolescentes a afrontar la enfermedad o muerte de un familiar. Los especialistas utilizan juegos y consejería para ayudar a niños y adolescentes a entender y manejar sus emociones durante estos momentos difíciles.

## Asuntos del fallecido y Supervisores de enfermería

**Asuntos del fallecido, Ronald Reagan:** 310-825-7846

**Supervisor de enfermería, Santa Monica:** 424-259-6000

**Supervisor de enfermería, West Valley:** 818-676-4000

Los Supervisores de enfermería y el equipo de Asuntos del fallecido ayudan a coordinar el papeleo y proporcionan una guía sobre los pasos a seguir.

La oficina de Asuntos del fallecido en Ronald Reagan está disponible:

- De lunes a viernes: de 9:00 a. m. a 6:00 p. m.
- Sábados: de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
- Fuera del horario de atención, los domingos y feriados, llame al Supervisor de enfermería en Ronald Reagan al 310-825-9111.

El Supervisor de enfermería en Santa Monica está disponible las 24 horas.

## Departamento de coordinación de la atención y trabajo social clínico

**Ronald Reagan:** 310-267-9700

**Santa Monica:** 424-259-7270

**West Valley:** 818-676-4146

Estos miembros del equipo ayudan con las dificultades emocionales y familiares. También pueden proporcionar referencias para recibir apoyo en el duelo.

## Departamento de atención espiritual

**Ronald Reagan:** 310-825-7484

**Santa Monica:** 424-259-8170

Hay capellanes disponibles en los centros médicos Ronald Reagan UCLA y Santa Monica. Los capellanes ofrecen apoyo espiritual y emocional a personas sin importar sus antecedentes culturales. Pueden ponerle en contacto con líderes religiosos de la comunidad. Su propio clérigo es bienvenido en cualquier momento.

## Jardines y sala de meditación/capilla

Los campus Ronald Reagan y Santa Monica ofrecen un espacio tranquilo, tanto en interiores como en exteriores, con salas de meditación. Pregunte por la ubicación de estas instalaciones.

Más detalles:

Ronald Reagan UCLA Medical Center:  
[uclahealth.org/hospitals/reagan](https://uclahealth.org/hospitals/reagan)

UCLA Santa Monica Medical Center:  
[uclahealth.org/hospitals/santa-monica](https://uclahealth.org/hospitals/santa-monica)

UCLA West Valley Medical Center:  
[uclahealth.org/hospitals/west-valley](https://uclahealth.org/hospitals/west-valley)



# Recursos para funerales y cremaciones

A continuación, se incluye una lista de servicios que le ayudarán a planificar. Si su familiar falleció en el hospital, deberá completar la documentación para que el hospital pueda comunicarse con la funeraria que haya seleccionado. Comuníquese con el supervisor de enfermería del hospital o con la oficina de Asuntos del fallecido.

Para arreglos internacionales, una funeraria local puede guiarle a través del proceso.

La funeraria se encargará de:

- Recoger el cuerpo en el lugar del fallecimiento
- Conservar el cuerpo hasta que sea enterrado o cremado
- Preparar el cuerpo para el entierro o la cremación
- Organizar el entierro o la cremación con un cementerio
- Gestionar el traslado para el entierro
- Dirigir los servicios funerarios o de cremación



Escanee el código QR para conocer recursos actualizados para funerales o cremaciones o visite el sitio web de UCLA Health: [uclahealth.org/medical-services/palliative-care/resources/bereavement-support](https://uclahealth.org/medical-services/palliative-care/resources/bereavement-support)

## **Cremación solamente**

### **Aftercare Cremation**

Mission Hills, CA 91606  
818-378-7348

### **The Alpha Society**

Burbank, CA 91505  
818-972-9194

### **Bastian & Perrott, Oswald Mortuary**

Northridge, CA 91324  
818-886-8600

### **Cremation Society of Los Angeles**

Varias ubicaciones  
800-464-6091

### **Departamento del Médico Forense del Condado de Los Angeles (Forense)**

Los Angeles, CA 90033  
323-343-0512

### **Mount Sinai Memorial Park**

Simi Valley, CA 93063  
805-306-6407

### **National Cremation Service**

North Hollywood, CA 91606  
800-464-6091

### **Neptune Society**

Varias ubicaciones  
800-637-8863  
Sherman Oaks, CA 91423  
818-845-2415

## **Omega Society Cremation and Burial**

Orange, CA 92867  
714-202-2883

### **Pierce Bros., Valley Oaks**

Westlake Village, CA 91362  
818-889-0902

### **Strickland & Snively Mortuary**

1952 Long Beach Blvd, CA 90806  
562-426-3365

## **Culver City**

### **Gates Kingsley & Gates Smith**

**Salsbury**  
Culver City, CA 90230  
310-837-7121

### **Holy Cross Mortuary**

Culver City, CA 90230  
310-836-5500

## **Los Angeles**

### **Abbott & Hast Mortuary, Inc.**

Los Angeles, CA 90026  
323-661-1111

### **Angelus Funeral Home**

Los Angeles, CA 90008  
323-296-6666

### **Armstrong, Garcia & McKenzie Mortuary**

Venice Blvd, CA 90015  
213-747-9121

## **Avalon Pasadena Funeral Home**

Pasadena, CA 91104  
626-449-2121

### **Cedar Hill Mortuary and Accommodations**

Los Angeles, CA 90041  
323-255-0710

### **Chevra Kadisha**

Los Angeles, CA 90046  
323- 653-8886

### **Forest Lawn Memorial Park (varias ubicaciones)**

Los Angeles, CA 90068  
800-204-3131

### **FRIENDS Funeral Home**

Venice, CA 90291  
888-939-5959  
Español: 323-886-1400

### **Fukui Mortuary, Inc.**

Los Angeles, CA 90012  
213-626-0441

### **Funeraria del angel Mirabel Mortuary**

Bell, CA 90201  
323-560-2216

### **Funeraria del angel Pierce Brothers Mortuary**

Los Angeles CA 90015  
213-749-4151

**Funeraria Latino Americana**

Los Angeles 90023  
323-265-7016

**Groman Mortuary**

Los Angeles, CA 90015  
800-371-0893

**Guerra & Gutierrez Mortuary, Inc.**

Los Angeles, CA 90022  
323-722-1900

**Hillside Memorial Park and Mortuary**

Los Angeles, CA 90045  
y otras ubicaciones  
800-576-1994

**Hollywood Forever Funeral Home**

Los Angeles, CA 90038  
323-469-1181

**Home of Peace Mortuary**

Los Angeles, CA 90023  
323-656-6260

**International Funeral Home, Inc.**

Los Angeles, CA 90033  
323-266-2300

**Islamic Center of Southern California**

Los Angeles, CA 90020  
213-382-9200

**Kubota Nikkei Mortuary**

Los Angeles, CA 90015  
213-749-1449

**Los Angeles Funeral Service, Inc**

Inglewood, CA 90302  
310-390-9969

**Malinow and Silverman Mortuary**

Los Angeles, CA 90045  
y otras ubicaciones  
800-710-7100

**Mount Sinai Memorial  
Parks & Mortuary**

Los Angeles, CA 90068  
323-469-6000

**Pierce Brothers Memorial  
Park & Mortuary**

Los Angeles, CA 90024 y otras  
ubicaciones  
310-474-1579

**Tulip Cremation**

Los Angeles, CA 90071  
844-942-4909

**San Bernadino****AARON Cremation and Burial  
Services**

San Bernardino, CA 92404  
800-303-3610

**Valle de San Fernando****Angeleno Mortuary**

Van Nuys, CA 91401  
818-778-1788

**Crawford Lorenzen Mortuary**

Northridge, CA 91324  
818-349-9701

**Funeraria del Angel Van Nuys**

Van Nuys, CA 91401  
818-785-8617

**Gorman & Eden Mortuary and Eden  
Memorial Park Cemetery**

Mission Hills, CA 91345  
818-361-7161

**SoCal Cremation and Funerals**

Van Nuys, CA 91406  
877-790-9455

**Gates, Kingsley & Gates  
Praiswater Mortuary**

Canoga Park, CA 91303  
818-348-3354

**Glen Haven Memorial Park**

Sylmar, CA 91342  
818-899-5211

**Mission Hills Catholic Mortuary**

Mission Hills, CA 91345  
818-361-7387

**Reardon Simi Valley Funeral Home**

Simi Valley, CA 93065  
805-526-6677

**Rose Family Funeral  
Home & Cremation**

Simi Valley, CA 93063  
805-581-3800

**Utter-McKinley San Fernando  
Mission Mortuary**

Mission Hills, CA 91345  
818-361-4751

**Santa Monica****Farrington Mortuary**

Santa Monica, CA 90401  
800-674-3659

**Gates, Kingsley & Gates  
Moeller Murphy**

Santa Monica, CA 90404  
310-395-9988

**Woodlawn Cemetery,  
Mausoleum & Mortuary**

Santa Monica, CA 90404  
310-458-8717

**Torrance****Lighthouse Funeral Home**

Torrance, CA 90503  
310-792-7575

**Condado de Ventura****Mount Sinai Memorial  
Parks & Mortuary**

Simi Valley, CA  
805-306-6407

**Perez Family Funeral Home**

Camarillo, CA 93010  
805-983-3457

*Descargo de responsabilidad: UCLA Health no recomienda, respalda, patrocina, apoya ni tiene ninguna afiliación con ninguna de las agencias identificadas anteriormente. UCLA Health no ha realizado ningún tipo de revisión o diligencia debida de estas agencias y solo incluye información disponible públicamente para fines de referencia.*

# Apoyo en el duelo

Hablar con un experto en salud mental puede ayudarle a encontrar maneras de sobrellevar la situación. Unirse a un grupo de apoyo también puede proporcionar consuelo. Está bien pedir y aceptar ayuda. Aquí tiene algunas opciones:

## Recursos relacionados con el cáncer

### Cancer Support Community

Varias ubicaciones  
888-793-9355

### Simms/Mann UCLA Center for Integrative Oncology

Los Angeles, CA 90095  
310-794-6644

### WeSpark Cancer Support Center

Sherman Oaks, CA 91403  
818-906-3022

## Muerte por homicidio

### National Organization Parents of Murdered Children, Inc.

Los Angeles: 310-567-3540  
Greater Orange County: 714-999-7132

## Muerte por suicidio

### Didi Hirsch Community Mental Health Services

Culver City, CA 90230  
310-390-8896

### Suicide.org

California Suicide Support Groups  
(Información en línea solamente)  
www.suicide.org

## Recursos generales

### Art & Creativity for Healing

Laguna Niguel, CA 92677  
949-367-1902

### Calabasas Counseling and Grief Recovery Center

Calabasas, CA 91302  
818-222-3895

### Didi Hirsch Community Mental Health Services

Culver City, CA 90230  
310-390-8896

### Grief Recovery Method

Sherman Oaks, CA 91413  
818-907-9600

### Hope Connection

West Los Angeles, Encino  
y Agoura Hills  
818-788-HOPE (4673)

### Hospice of the Conejo

Thousand Oaks, CA 91360  
805-495-2145

### Kaiser Permanente Medical Center(s)

Woodland Hills, CA 91367  
Panorama City, CA 91402  
833-574-2273

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

Grief & Bereavement Services  
Ventura, CA 93003  
805-389-6870

### Maple Counseling Center

Beverly Hills, CA 90210  
310-271-9999

### National Alliance for Childhood Grief

nacg.org

### National Hospice and Palliative Care Program (Información en línea solamente)

Nhpco.org

### Northridge Hospital Medical Center

Northridge, CA 91325  
818-885-8500, ext. 4560

### The Compassionate Friends

Glendale, CA: 818-236-3635  
Los Angeles/Beverly Hills, CA:  
310-474-3407

Línea de apoyo en español:  
310-474-3407

### The Gathering Place

Torrance, CA 90503  
310-543-7267 o 310-543-3437

### New Hope Grief Support Community

Long Beach, CA 90807  
562-429-0075

### OUR House Grief Support Center

Los Angeles, CA 90025  
310-475-0299  
Woodland Hills, CA 91367  
818-222-3344

### Pathways Volunteer Hospice

Lakewood, CA 90713  
562-531-3031

### VNA Care

Ontario, CA 91764  
800-521-5539

## Adultos mayores

### Culver City Senior Center

Culver City, CA 90230  
310-253-6717

### Jewish Family Service of Los Angeles

Varias ubicaciones en Los Angeles

### One Generation Senior Enrichment Center

Van Nuys, CA 91406  
818-705-2345

### WISE & Healthy Aging

Santa Monica, CA 90401  
310-394-9871, ext. 289

*Descargo de responsabilidad: UCLA Health no recomienda, respalda, patrocina, apoya ni tiene ninguna afiliación con ninguna de las agencias identificadas anteriormente. UCLA Health no ha realizado ningún tipo de revisión o diligencia debida de estas agencias y solo incluye información disponible públicamente para fines de referencia.*



The background of the image is a photograph of a beach at sunset. The sky is a gradient of orange and pink, with a few wispy clouds. The ocean is a deep blue, with white foam from the waves visible. A small boat is visible on the horizon. The sand in the foreground is wet and reflects the light from the sky. The UCLA Health logo is centered over the image.

**UCLA**

Health<sup>®</sup>