

Cómo afrontar una pérdida

A photograph of a sunset over a beach. The sky is filled with warm orange and yellow hues, transitioning into a darker blue at the top. The sun is low on the horizon, its light reflecting off the water. In the foreground, dark waves break onto a sandy beach. Further back, a range of hills or mountains is visible against the bright sky.

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

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.

Permitase 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.

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/
 - Fuera del horario normal:**
323-343-0714, info@me.lacounty.gov
- Cancelé 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.
- Cancelé 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

UCLA Santa Monica Medical Center:
uclahealth.org/hospitals/santa-monica

UCLA West Valley Medical Center:
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

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	Pierce Brothers Memorial Park & Mortuary Los Angeles, CA 90024 y otras ubicaciones 310-474-1579	Mission Hills Catholic Mortuary Mission Hills, CA 91345 818-361-7387
Groman Mortuary Los Angeles, CA 90015 800-371-0893	Tulip Cremation Los Angeles, CA 90071 844-942-4909	Reardon Simi Valley Funeral Home Simi Valley, CA 93065 805-526-6677
Guerra & Gutierrez Mortuary, Inc. Los Angeles, CA 90022 323-722-1900	San Bernadino AARON Cremation and Burial Services San Bernardino, CA 92404 800-303-3610	Rose Family Funeral Home & Cremation Simi Valley, CA 93063 805-581-3800
Hillside Memorial Park and Mortuary Los Angeles, CA 90045 y otras ubicaciones 800-576-1994	Valle de San Fernando Angeleno Mortuary Van Nuys, CA 91401 818-778-1788	Utter-McKinley San Fernando Mission Mortuary Mission Hills, CA 91345 818-361-4751
Hollywood Forever Funeral Home Los Angeles, CA 90038 323-469-1181	Crawford Lorenzen Mortuary Northridge, CA 91324 818-349-9701	Santa Monica Farrington Mortuary Santa Monica, CA 90401 800-674-3659
Home of Peace Mortuary Los Angeles, CA 90023 323-656-6260	Funeraria del Angel Van Nuys Van Nuys, CA 91401 818-785-8617	Gates, Kingsley & Gates Moeller Murphy Santa Monica, CA 90404 310-395-9988
International Funeral Home, Inc. Los Angeles, CA 90033 323-266-2300	Gorman & Eden Mortuary and Eden Memorial Park Cemetery Mission Hills, CA 91345 818-361-7161	Woodlawn Cemetery, Mausoleum & Mortuary Santa Monica, CA 90404 310-458-8717
Islamic Center of Southern California Los Angeles, CA 90020 213-382-9200	SoCal Cremation and Funerals Van Nuys, CA 91406 877-790-9455	Torrance Lighthouse Funeral Home Torrance, CA 90503 310-792-7575
Kubota Nikkei Mortuary Los Angeles, CA 90015 213-749-1449	Gates, Kingsley & Gates Praiswater Mortuary Canoga Park, CA 91303 818-348-3354	Condado de Ventura Mount Sinai Memorial Parks & Mortuary Simi Valley, CA 805-306-6407
Los Angeles Funeral Service, Inc Inglewood, CA 90302 310-390-9969	Glen Haven Memorial Park Sylmar, CA 91342 818-899-5211	Perez Family Funeral Home Camarillo, CA 93010 805-983-3457
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		

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.



UCLA
Health®