INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · SALUD MENTAL Y BIENESTAR

# Cómo afrontar el duelo

EM Orbit

**Usted recibe esta hoja porque ha muerto una persona cercana. Lamentamos mucho su pérdida. Esta hoja ofrece información sencilla sobre el duelo y dónde encontrar apoyo en los próximos días y semanas.**

## ¿Qué es?

El duelo es la respuesta natural a la pérdida de alguien a quien se quiere. Puede traer tristeza, shock, enfado, culpa, sensación de vacío e incluso alivio. Puede tener problemas para dormir, comer o pensar con claridad. Estos sentimientos suelen llegar en oleadas y pueden volver en fechas señaladas. No hay una forma correcta ni un tiempo fijo para vivir el duelo. Para la mayoría de las personas, el dolor se va haciendo poco a poco más llevadero.

## Cómo cuidarse en casa

- Intente hacer comidas pequeñas y regulares, beber agua y descansar, aunque no tenga ganas.
- Deje que su familia y sus amigos le ayuden con las tareas diarias. Acepte los ofrecimientos de apoyo.
- Hable de la persona y de lo que siente con alguien de confianza, cuando se sienta preparado.
- Evite usar alcohol, drogas o pastillas para dormir para sobrellevarlo.
- Mantenga rutinas sencillas y dé paseos cortos o pase tiempo al aire libre.
- Si puede, aplace por un tiempo las decisiones importantes, como mudarse de casa.

## Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si, pasadas unas semanas, no puede dormir, comer o llevar su vida diaria.
- Pregunte a su médico por la orientación psicológica para el duelo o los grupos de apoyo.
- Los líderes religiosos o de su comunidad también pueden ser una fuente de consuelo y apoyo.

## Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Tiene pensamientos de quitarse la vida o de hacerse daño**
- **Siente que podría hacer daño a otra persona**
- **No ha comido ni bebido nada durante más de un día**
- **Tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o se desmaya**
- **Ve u oye cosas que otros no perciben, o siente que ha perdido el contacto con la realidad**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.