



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Afrontando la pérdida de un ser querido

Programa Integral de Cuidados Paliativos

El duelo es una reacción natural desencadenada ante la pérdida de un ser querido y aunque comprende un proceso al que todos nos enfrentaremos alguna vez, cada duelo es diferente.

Reacciones esperadas

Es posible que experimentes lo siguiente:

- Pensar que la pérdida no es real o que no ha ocurrido: creer ver o escuchar a esa persona.
- Dificultad para prestar atención o concentrarse, pensamientos asociados a la persona y querer recuperarla.
- Evitar recordarla para evadir el dolor.
- Sentir impotencia, insensibilidad, tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ira, frustración, enfado, culpa, soledad y abandono.
- Presentar alteraciones en el estado de salud: vacío en el estómago, boca seca, opresión en el pecho, falta de aire y palpitaciones. También, dolor de cabeza, falta de energía, debilidad; alteraciones del sueño o la alimentación.
- Cambios en el estado de ánimo, aislamiento; necesidad de llorar, mantenerse ocupado o, por el contrario, no querer hacer nada.

*Este proceso implica muchas emociones y todas ellas son válidas.
Recurrir a los seres queridos y expresarlas puede resultar positivo. Así mismo, tratar de mantener la rutina facilitará la reintegración a la cotidianidad.*

¿Cuándo buscar apoyo de un profesional?

El apoyo de las personas cercanas tiende a ser de gran ayuda. No obstante, es necesario acudir a un profesional de la salud mental si se presenta:

- Sentimientos de culpa hacia usted mismo o alguien más.
- Tristeza y desesperanza persistente.
- Falta de sentido para seguir viviendo y deseos de no hacerlo.
- Emociones que generen dificultad en sus relaciones con los demás.
- Si transcurrido un periodo no puede retomar las actividades básicas.
- Consumo de sustancias como alcohol o drogas para disminuir el dolor.

¡RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO, ESTAMOS CONTIGO EN TU PROCESO!



Certificado N° 015

Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de Información y Atención al Usuario - SIAU

Ext. 4190
siau@fvl.org.co

