

El duelo: enfrentar la enfermedad, la muerte y otras pérdidas

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta normal y saludable a una pérdida. Describe las emociones que siente cuando pierde a alguien o algo importante para usted. Las personas necesitan hacer el duelo por muchos motivos diferentes, incluidos los siguientes:

- La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.
- El divorcio o cambios en las relaciones, incluidas las amistades.
- Cambios en su salud o en la salud de un ser querido.
- Pérdida de un trabajo o cambios en la estabilidad financiera.
- Cambios en la forma de vida, como los que ocurren durante la jubilación o cuando se muda a un lugar nuevo.

¿Cuáles son las etapas del duelo?

Cuando se habla de de las etapas del duelo, en la mayoría de las oportunidades se hace referencia a las 5 etapas del duelo identificadas por Elisabeth Kübler-Ross. Kübler-Ross era una psiquiatra que estudió cómo las personas a las que se les había diagnosticado una enfermedad terminal hacían el duelo por la pérdida de la salud. Ella identificó las siguientes 5 etapas del duelo:

- Negación: “Esto no está sucediendo. No a mí”.
- Ira: “¿Por qué está sucediendo? ¿Quién tiene la culpa?”.
- Negociación: “Haré un cambio en mi vida solo si eso significa que esto no me sucederá”.
- Depresión: “Ya no me importa”.
- Aceptación: “Estoy en paz con lo que está sucediendo”.

Todos estos sentimientos son normales. Sin embargo, no todas las personas que están atravesando un duelo experimentan todas estas emociones. Y no todas las personas experimentan estas emociones en el mismo orden. También es común volver a pasar por alguna de estas etapas más de una vez. El duelo puede incluir muchas otras emociones e, incluso, síntomas físicos.

¿Cuáles son los síntomas del duelo?

El duelo puede incluir tanto síntomas físicos como emocionales. Existe una gran superposición con los síntomas de la depresión. Por ejemplo, los síntomas emocionales podrían incluir los siguientes:

- Ira.
- Ansiedad y ataques de pánico.
- Culpa.
- Negociación.
- Confusión.
- Negación.
- Desorganización.
- Miedo.
- Culpa.
- Irritabilidad.
- Soledad.
- Aturdimiento.
- Tristeza.
- Shock.

Los síntomas físicos del duelo incluyen los siguientes:

- Episodios de llanto.
- Diarrea.
- Mareos.
- Latidos cardíacos rápidos.
- Sentir que tiene un bulto en la garganta.
- Alucinaciones (p. ej., ver imágenes de la persona fallecida).
- Dolores de cabeza.
- Hiperventilación.
- Náuseas.
- Falta de apetito.
- Inquietud.
- Falta de aire.
- Problemas para dormir.
- Opresión en el pecho.
- Cansancio.
- Pérdida o aumento de peso.

¿Cómo manejo una pérdida?

No hay una forma “adecuada” de hacer el duelo. Cada persona es diferente. Tómese un tiempo para experimentar su pérdida a su manera, pero recuerde cuidarse:

- Hable de cómo se siente con otras personas.

- Intente mantenerse al día con sus tareas diarias, así no se siente abrumado.
- Duerma bastante, siga una dieta bien equilibrada y haga ejercicio en forma regular.
- Evite el alcohol. El alcohol puede hacerlo sentir más deprimido.
- Vuelva a su rutina normal tan pronto como pueda.
- Evite tomar decisiones importantes de inmediato.
- Permítase llorar, sentirse aturdido, enojarse o sentirse del modo que se siente.
- Pida ayuda si la necesita.

¿Cuánto dura el duelo?

Probablemente comenzará a sentirse mejor dentro de las 6 a 8 semanas. El proceso completo puede durar entre 6 meses y 4 años. Si siente que tiene problemas para manejar sus emociones, pida ayuda. Entre las personas que pueden ayudarlo se incluyen los amigos, la familia, un religioso, un consejero o terapeuta, los grupos de apoyo y su médico de familia.

¿Cómo distingo la diferencia entre el duelo normal y la depresión?

Los síntomas del duelo y los síntomas de [la depresión](#) son bastante similares. Si bien es normal para usted sentirse triste después de una pérdida, los sentimientos asociados con el duelo deberían ser temporales. Si no comienza a sentirse mejor con el transcurso del tiempo, si sus sentimientos comienzan a perturbar su vida diaria o si está comenzando a pensar en hacerse daño o en hacer daño a otras personas, hable con su médico de familia. Estos pueden ser signos de depresión. Su médico de familia puede ayudarlo a tratar la depresión, de modo que pueda comenzar a sentirse mejor.

¿Cómo sé que estoy comenzando a sentirme mejor?

Es posible que comience a sentirse mejor de a poco. Por ejemplo, es posible que se dé cuenta de que es un poco más fácil levantarse por la mañana o quizá tenga pequeñas ráfagas de energía. Este es el momento en el que comienza a reorganizar su vida en torno a su pérdida o sin su ser querido. Durante este tiempo, es posible que sienta que está atravesando una serie de altibajos. Es posible que se sienta mejor un día, pero peor al día siguiente. Esto es normal.

A la larga, comenzará a reinvertir en otras relaciones y actividades. Durante este tiempo, es normal que se sienta culpable o desleal hacia su ser querido, porque está avanzando hacia nuevas relaciones. También es normal revivir algunos de sus sentimientos de duelo durante los cumpleaños, los aniversarios, las fiestas y otras épocas especiales.

Otras organizaciones

- Griefnet.org
 - Mental Health America
 - [Coalición Nacional para la Supervivencia del Cáncer \(National Coalition for Cancer Survivorship\)](http://Coalición Nacional para la Supervivencia del Cáncer (National Coalition for Cancer Survivorship))
-

-
-
- Griefnet.org
 - [Mental Health America](http://MentalHealthAmerica.org)
 - [National Coalition for Cancer Survivorship](http://NationalCoalitionforCancerSurvivorship.org)

Escrito por personal editorial de familydoctor.org.

Revisado/actualizado: 02/12

Creado: 09/00