

Aflicción

La aflicción del duelo es la forma en que una persona reacciona ante la pérdida de un ser querido. Puede que se sienta triste, enojado, insensible, confundido y muchas otras emociones. Quizás actúe de manera diferente a como lo haría normalmente. Es un proceso por el que se pasa y puede que sienta muchas emociones diferentes con el transcurso del tiempo. El dolor es diferente para cada persona y no hay una manera incorrecta de sentir aflicción.

El periodo de duelo a veces se describe como "duelo normal", pero simplemente se refiere a un proceso que cualquier persona puede experimentar, y ninguno de nosotros lo hace de la misma manera. Esto se debe a que cada persona ve y siente el duelo de manera diferente. Y cada pérdida es diferente.

Los tres tipos de aflicción del duelo son:

Duelo anticipado

Algunas personas comienzan a sentir aflicción antes de la muerte de su ser querido. Podrían empezar a pensar en cómo cambiará la vida después de la muerte de su ser querido, sentirse ansiosos o tristes o preocuparse más por cómo se siente su ser querido. Esto se llama duelo anticipado o aflicción anticipatoria, es normal y permite que el enfermo terminal y sus seres queridos se ocupen de cualquier cuestión que no se haya resuelto todavía. Es parte de prepararse para perder a un .28rsde .no

Puede sentir conmoción, insensibilidad, tristeza, negación, desesperación y/o ira. Podría tener ansiedad o depresión. También puede sentirse culpable, aliviado o desamparado. Puede que sienta deseos de volver a la época de su vida antes de que le diagnosticaran cáncer a su ser querido.

Durante el periodo de duelo, cualquier recordatorio, como una canción o comentario, que le haga pensar en su ser querido podría hacerle llorar. También podría llorar sin ningún motivo.

Puede que cambie de opinión sobre su religión, creencias o espiritualidad, ya que la aflicción y la pérdida pueden hacer que se cuestione sus convicciones o su manera de ver las cosas. Pero también podría aumentar su fe o ayudarlo a entender el significado de la vida de una manera nueva.

Pensamientos

Puede que sienta incredulidad, confusión y tenga problemas para concentrarse. Quizás no pueda pensar en otra cosa que no sea la pérdida de la persona que falleció. También es posible que sueñe con su ser querido o que vea o escuche cosas que otras personas no ven ni escuchan (alucinaciones).

Sensaciones físicas

La aflicción puede causar sensaciones físicas, como la garganta cerrada o presión en el pecho. Es posible que se sienta malestar estomacal o no tenga ganas de comer y algunas personas que tienen dificultades para comer podrían bajar de peso.

Las demás sensaciones físicas que podría tener incluyen: mareos, dolores de cabeza, entumecimiento, debilidad o tensión muscular, dolor y cansancio extremo. También podría ser más propenso a sentirse mal o enfermarse durante este período.

Comportamientos

Es normal que nos comportemos de otra manera cuando estamos de duelo. Puede que tenga dificultad para dormirse o permanecer dormido. Podría no disfrutar de sus comidas o actividades favoritas. Puede que esté irritable o de mal humor. A veces puede sentir que no tiene energía o podría sentirse inquieto y estar mucho más activo de lo habitual.

Es posible que evite las actividades sociales. Podría sentir soledad pero no querer tener a nadie cerca por mucho tiempo.

Todos estos sentimientos y formas de comportarse son normales durante el duelo, pero si no se alivian con el tiempo, puede que necesite buscar ayuda.

Duelo complicado o no resuelto

En algunos casos, la aflicción del duelo dura mucho tiempo y parece no aliviarse. Los síntomas del duelo complicado o no resuelto pueden incluir:

- Continuar negando que su ser querido ha muerto
- Insensibilidad o letargo emocional persistente sobre la pérdida
- Pensar muy a menudo sobre el ser querido o cómo murió
- Tristeza intensa y dolor emocional, que a veces incluye amargura o enojo
- No poder disfrutar de los buenos recuerdos sobre el ser querido
- Culparse a sí mismo por la muerte
- Desear morir para poder estar con el ser querido
- Evitar las cosas que le recuerdan su pérdida
- Nostalgia y añoranza constante por la persona que falleció
- Sentir soledad, aislamiento o desconfianza de los demás
- Dificultad para tener intereses o hacer planes para el futuro
- Pensar que la vida no tiene sentido o sentir un vacío en la vida sin el ser querido
- Pérdida de la identidad o de un propósito en la vida al sentir que una parte suya también ha muerto junto con el ser querido

Algunas personas son más propensas a tener un duelo complicado, siendo mayor el riesgo para los cónyuges y los padres. Otros factores que pueden aumentar el riesgo son:

- Sufrir la pérdida de varios seres queridos en un corto período de tiempo
- Antecedentes de ansiedad
- Haber tenido dificultades para sobrellevar problemas en el pasado

Si usted o alguien cercano a la persona fallecida presenta síntomas del duelo complicado, consulte con un médico o profesional de salud mental. Hay tratamientos de salud mental que pueden ayudar a las personas con duelo complicado. Estas personas corren el riesgo de que sus síntomas empeoren y de estar en peligro de cometer suicidio.

Luto

Es común que el proceso de duelo dure un año o más. La aflicción se vuelve menos intensa con el tiempo, pero la sensación de pérdida puede durar décadas. Ciertos eventos o recuerdos pueden reavivar emociones fuertes, que suelen durar poco tiempo.

Relaciones difíciles

Las personas que tuvieron una relación difícil con la persona fallecida a menudo se sorprenden por las emociones dolorosas que sienten después de su muerte. Pueden hacer el duelo por la relación que les hubiese gustado tener con la persona que murió y aceptar que ya no habrá oportunidad de tenerla.

Algunas personas podrían sentir alivio, mientras que otras podrían no tener ningún sentimiento ante la muerte de dicha persona. La culpa y el arrepentimiento también son sentimientos comunes. Todo esto es parte normal del proceso de lidiar con la pérdida.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer/enfermedad-terminal-en-uno-de-los-padres/como-sobrellevan-la-perdida.html

Referencias

American Society of Clinical Oncology. Grief and Loss. Cancer.net. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/grief-and-loss/understanding-grief-and-loss> on November 15, 2023.

Hospice Foundation of America. What is Grief? Hospicefoundation.org. Accessed at [https://hospicefoundation.org/Grief-\(1\)/What-to-Expect](https://hospicefoundation.org/Grief-(1)/What-to-Expect) on November 20, 2023.

Mental Health America (MHA). Coping with loss: Bereavement and grief. Accessed at

National Hospice and Palliative Care Organization. Bereavement care. [caringinfo.org](https://www.caringinfo.org). Accessed at <https://www.caringinfo.org/types-of-care/bereavement-care/> on November 14, 2023.

Stroebe M, Schut H, Boerner K. Cautioning Health-Care Professionals. *Omega (Westport)*. 2017;74(4):455-473. doi:10.1177/0030222817691870

Toftagen CS, Kip K, Witt A, McMillan SC. Complicated grief: Risk factors, interventions, and resources for oncology nurses. *Clin J Oncol Nurs*. 2017; 21(3):331-337.

Tyrrell P, Harberger S, Schoo C, et al. Kubler-Ross Stages of Dying and Subsequent Models of Grief. [Updated 2023 Feb 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507885/>

Actualización más reciente: diciembre 10 de 2023 a las 9:14 AM

Búsqueda de ayuda y apoyo para el duelo y la pérdida

proceso, lo que incluye algunos pasos que puede dar por su cuenta y otros para los que necesitará el apoyo de otras personas.

- | [Cómo lidiar con los sentimientos de duelo y pérdida](#)
- | [Cómo conseguir apoyo](#)
- | [Cambios en la familia después de una pérdida](#)
- | [La pérdida de un hijo](#)
- | [Cómo ayudar a alguien durante el periodo de duelo](#)
- | [Prestar atención a las señales de que la persona necesita ayuda profesional](#)

Permítase sentir el dolor, la tristeza y demás emociones. Permítase llorar o

de la salud mental (psicoterapeutas o consejeros) podrían todos ayudarle a superar su dolor.

Perder a uno de los miembros de la familia significa que los roles en la familia cambiarán. Será necesario que los integrantes de la familia hablen acerca del impacto de este cambio y cómo van a funcionar las cosas a partir de ahora. Es un momento para tenerse aún más consideración y paciencia entre todos.

La pérdida de un hijo

La muerte de un hijo es probablemente lo más difícil que le podría suceder a un padre o madre. Las personas que han perdido a un hijo tienen reacciones más intensas de duelo y por lo general sienten más ira, culpa, síntomas físicos, depresión más severa y pérdida del significado y propósito de la vida. Una pérdida es trágica a cualquier edad, pero el sentimiento de injusticia por una vida no realizada puede hacer que la ira y la rabia de los padres se sienta con mayor intensidad.

Se debe esperar un periodo más largo y lento de duelo y de recuperación cuando alguien pierde a un hijo. La aflicción puede empeorar con el tiempo a medida que los padres ven a otros niños crecer y hacer cosas que su hijo nunca hará.

Puede que especialmente los padres en duelo se beneficien de algún grupo de apoyo sobre la aflicción. Estos grupos pueden estar disponibles en su comunidad. Usted puede pedirle al equipo de atención contra el cáncer de su hijo que lo derive o refiera a servicios de terapia o a grupos de apoyo locales.

Cómo ayudar a alguien durante el periodo de duelo

Muchas personas se sienten incómodas cuando tratan de consolar a alguien que está sufriendo. Es posible que no sepa qué decir o qué hacer. Los siguientes consejos pueden ser útiles.

Qué decir

- Reconozca que la persona falleció. No tiene nada de malo usar la palabra “murió” o “falleció”. Ejemplo: “Me enteré de que murió tu ser querido”. Esto muestra que está dispuesto a hablar abiertamente sobre cómo se siente la persona.
- Comparta su tristeza o pena por lo sucedido. Ejemplo: “Lamento que haya sucedido esto”.
- No esconda sus sentimientos. Ejemplo: “No sé qué decir, pero quiero que sepas que realmente quiero apoyarte”.
- Ofrezca su apoyo. Ejemplo: “Dime qué puedo hacer por ti”.

- Pregunte cómo se siente la persona en duelo y escuche la respuesta. Anímela a hablar de sus sentimientos y a compartir los recuerdos de su ser querido.
- No trate de obligarla a hablar ya que no todas las personas están listas para compartir cómo se sienten.
- No ofrezca consuelo falso ni minimice la pérdida. Lo que necesita la persona es que la escuchen, no que le digan cosas como "ya no está sufriendo" o "lo superarás con el tiempo". Evite decirle a la persona que es fuerte, ya que la presiona para que oculte sus sentimientos y trate de demostrar "fortaleza".

Qué hacer

- Simplemente hágale compañía. Incluso si no sabe qué decir, el hecho de tener a alguien cerca puede ser reconfortante.
- Tenga paciencia. Puede llevar mucho tiempo recuperarse de la pérdida de un ser querido. Solo esté disponible en caso de que la persona quiera hablar.
- Ofrezca ayuda con las diligencias y mandados, el cuidado de niños, las compras, las tareas domésticas, cocinar, el transporte o atender el jardín. A veces la gente quiere ayuda y otras veces no. Puede que no acepten su oferta, pero recuerde que no significa que lo estén rechazando. Y no tenga miedo de volver a ofrecer su ayuda cuando haya pasado más tiempo.
- Continúe ofreciendo apoyo aún después de que haya pasado la consternación inicial. La recuperación toma mucho tiempo.
- Puede ser útil comunicarse con la persona en duelo en los aniversarios de fallecimiento o de matrimonio, y en el cumpleaños de la persona fallecida, ya que estos acontecimientos pueden ser muy difíciles.

Prestar atención a las señales de que la persona necesita ayuda profesional

Si la persona en duelo comienza a abusar del consumo de alcohol o las drogas, no se cuida, se enferma o habla de suicidarse, puede que esto indique un [duelo complicado](#) o una depresión. Hable con la persona sobre buscar ayuda profesional.

Si cree que alguien está pensando en suicidarse, no lo deje solo. Procure que la persona busque ayuda de su médico o la sala de urgencias del hospital más cercano de inmediato. Si esto no es posible, llame al servicio de urgencias 911. Si tiene la

posibilidad de hacerlo de manera segura, retire cualquier arma de fuego o instrumento que pueda usarse para suicidarse.

Referencias

American Society of Clinical Oncology. Grief and Loss. Cancer.net. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/grief-and-loss/understanding-grief-and-loss> on November 15, 2023.

Hospice Foundation of America. What is Grief? Hospicefoundation.org. Accessed at [https://hospicefoundation.org/Grief-\(1\)/What-to-Expect](https://hospicefoundation.org/Grief-(1)/What-to-Expect) on November 20, 2023.

Mental Health America (MHA). Coping with loss: Bereavement and grief. Accessed at <https://www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-loss-bereavement-and-grief> on November 14, 2023.

National Cancer Institute. Grief, bereavement, and coping with loss (PDQ®). Accessed <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-hp-pdq> on November 14, 2023.

National Hospice and Palliative Care Organization. Bereavement care. caringinfo.org. Accessed at <https://www.caringinfo.org/types-of-care/bereavement-care/> on November 14, 2023.

Toftagen CS, Kip K, Witt A, McMillan SC. Complicated grief: Risk factors, interventions, and resources for oncology nurses. Clin J Oncol Nurs. 2017; 21(3):331-337.

Actualización más reciente: diciembre 19, 2023

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios

conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345