



# Cómo sobrellevar su pérdida

Una guía para la familia y los amigos

Sabemos que sufrir la pérdida de su ser querido es un momento difícil para usted. Esperamos que esta información le brinde la oportunidad de saber cómo se está sintiendo ahora, y cómo se puede sentir en el futuro.

## ¿Cuáles son algunos de los sentimientos más comunes que puede tener una persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido?

Cuando recién se enteran de la pérdida, pueden sentir que están en un estado que no parece real. También se pueden sentir adormecidos, vacíos o culpables por lo que hicieron y lo que no hicieron. Puede resultarles difícil concentrarse lo suficiente en el trabajo o al tomar decisiones. Es posible que quieran estar solos.

## ¿Qué reacciones físicas puede presentar una persona que ha perdido a un ser querido?

Una persona que ha perdido a un ser querido puede tener dificultades para respirar, sentir náuseas, sentirse confundida, sentir una pérdida excesiva de energía o no ser capaz de detener el llanto. También puede tener problemas para dormir, comer o hacer sus quehaceres domésticos diarios.

## ¿Cuánto tiempo duran los síntomas del duelo?

Estos síntomas disminuyen con el tiempo a medida que la persona se adecúa a su pérdida, pero no existe un tiempo determinado para que estos desaparezcan por completo. Es probable que los síntomas de duelo desaparezcan y vuelva. La cantidad de tiempo que una persona sufre una pérdida y cómo la sobrelleva es diferente en cada persona.

## ¿Con quién puedo hablar acerca de mis sentimientos, una vez que deje el hospital?

Es bueno conversar acerca de su pérdida con su familia, amigos, su pastor, sacerdote o consejero. A veces también ayuda conversar con alguien que haya sufrido una pérdida al igual que usted.

[osfsupportivecare.org](http://osfsupportivecare.org)



OSF<sup>®</sup>

SUPPORTIVE CARE

¿Existe algún programa para el duelo y la pérdida que me pueda brindar apoyo durante este proceso de duelo?

Sí, puede indicarle a la enfermera o al personal de atención pastoral que desea que lo inscriban en un Programa de Duelo de OSF. Esto lo proporcionará el Departamento de Atención Pastoral del hospital o los Servicios de Duelo de OSF.

Para obtener más información:

*OSF prestará servicios a todas las personas que sufran de enfermedades crónicas o terminales con la mayor dignidad y respeto, mediante servicios de atención complementaria prestados de forma coordinada, oportuna y compasiva en una comunidad de cuidadores comprometidos con la calidad, seguridad y valoración de la vida con base en nuestra tradición y ética católica.*

*-Declaración de la visión de la atención complementaria de OSF, 2006*