

Reacciones Comunes en Adultos Afligidos

Esta tabla muestra las experiencias comunes durante los primeros meses (tal vez más) del proceso de duelo. Cada persona va a experimentar una mezcla única de los síntomas y puede que no sufran con todos ellos. Si cualquiera de estos síntomas provoca un malestar significativo o problemas de salud, por favor consulte a un médico inmediatamente.

FISICO

- Dolor
- Fatiga / agotamiento
- Energía baja
- Cambios o interrupción del sueño.
- Cambios en el apetito
- Dificultad al respirar
- Sensación de presión dolor en el pecho
- Sensación de nudos en la garganta
- Sensación de vacío en el estómago
- Malestar estomacal o dolor
- Sequedad en la boca
- Tensión muscular o agitación
- Aumento de la sensibilidad a la luz, el sonido, los olores, u otros estímulos
- Torpeza
- Dolor

SOCIAL/FAMILIAR

- Aislamiento
- Abandono de las actividades sociales
- Disminución del deseo para la conversación y la interacción
- Roles cambiantes en relaciones personales
- Nuevas responsabilidades
- Ocultar/Retener la pena con el deseo de que otros no sientan carga emocional.
- Dificultad para relacionarse con viejos amigos o aquellos que no están sufriendo en aflicción
- Pérdida de amigos, encontrar nuevas amistades

EMOCIONAL

- Impacto, adormecimiento, vacío
- Tristeza, dolor
- Soledad, nostalgia, anhelo
- Resentimiento e ira
- Culpa, arrepentimiento
- Miedo, ansiedad, inseguridad
- Impotencia, pérdida de control
- Alivio
- Disminución del interés por uno mismo
- El deseo de unirse a los difuntos
- Sentimientos de traición, deslealtad
- Agitación, apatía,
- Irritabilidad
- “Montaña rusa emocional”

COMPORTAMIENTO

- Llanto (a veces, inesperadamente)
- Buscar sin saber que
- Cargar recuerdos o pertenencias del difunto constantemente
- Ir a la tumba donde yace el difunto, o donde fueron dispersadas las cenizas
- Mantener un altar
- Mirar fotos y videos constantemente
- Evadir situaciones que puedan despertar el dolor
- Mantenerse ocupado/a para evadir emociones
- Tomar los hábitos, o el comportamiento del difunto

MENTAL

- Negación, incredulidad
- Confusión, desorientación
- Distracción, olvido
- Dificultad para enfocarse/ concentrarse, falta de atención
- Baja motivación
- Esperando ver o escuchar a la persona fallecida
- Preocupación por la persona fallecida y la historia de la muerte, necesidad de contar y recontar la historia
- Sueños o imágenes del difunto
- Pensar que uno ve, oye, huele al difunto
- Recuerdos de las pérdidas pasadas

ESPIRITUAL/EXISTENCIAL

- Preguntas/dudas sobre Dios, o algún poder supremo
- Afirmación o dudas sobre las creencias espirituales
- Preguntas sobre el difunto:
“¿Dónde se encuentra ahora?”
“¿Me puede ver?”
“¿Lo/a veré otra vez?”
- Preguntas sobre la mortalidad:
“¿Qué sucederá cuando yo muera?”
- Preguntas Existenciales:
“¿Qué significa mi vida?”
- Sintiendo la presencia del difunto, Olores y sonidos, en sueños o en la vida real

Información por: Center for Grief Care and Education at San Diego Hospice & Palliative Care