

# Entendiendo el Duelo Anticipatorio



Los pensamientos y sentimientos que vienen al saber que la muerte de su ser querido está cerca se llama Duelo Anticipatorio. Algunas personas suelen responder ante el dolor anticipatorio con necesidad creciente de aferrarse a su ser querido. Otros pueden retirarse emocionalmente de la persona agonizante. Ambas respuestas son reacciones normales y comunes.

Otros pensamientos y sentimientos normales asociados con el dolor anticipatorio pueden incluir:

- Tristeza
- Extrema preocupación
- Preocuparse por el futuro (síntomas no gestionados, “negocios” de fin de vida, cargas financieras)
- Incertidumbre
- Enfado
- Estar abrumado

## ¿Qué ayuda con el luto anticipatorio?

- La familia y los amigos pueden ser una gran fuente de comodidad.
- Compartir sus inquietudes con su consejero/a puede ayudar a identificar la fuente de su preocupación y ayudarlo a hacer un plan.
- Si se siente enojado o abrumado puede intentar:
  - Pidiendo un descanso
  - Identificar la causa de tu enojo
  - Haciendo algo físico como caminar
  - Hablar con alguien
- También puede tratar de mantener un diario, jardinería u otras aficiones para ayudarlo a lidiar con el dolor anticipatorio.
- Si te sientes abrumado, ayuda a concentrarte en lo que puedes hacer hoy.



**Las conversaciones al final de la vida pueden ser algunas de las conversaciones más difíciles que haya tenido. Sin embargo, también pueden ser algunas de las más significativas y gratificantes.**

- Recomendamos lo siguiente:
  - Pase tiempo con la persona que está muriendo.
  - Participar en una comunicación abierta.
  - Aunque duela, déjese experimentar sentimientos de dolor

El Dr. Ira Byock identificó cinco cosas que los pacientes y las familias deberían tratar de decir entre sí durante este tiempo:\*

**Perdóname**

**Te perdono**

**Gracias**

**Te amo**

**Adiós**

\* Byock, Ira.: *Dying Well: The Prospect for Growth at the End-of Life*, East Rutherford, N.J., Putnam-Reverhead, 1997.

Adaptado de BlueGrass Care Navigators, [www.community.bgcarenav.org/](http://www.community.bgcarenav.org/)