

Cuídese

Hacer el duelo es duro. A veces, los cuidadores informan sentirse con cansancio e incapaces de continuar con sus responsabilidades habituales. Es normal. Necesita descansar, beber mucha agua y alimentarse bien para tener la fuerza para superarlo. Consulte a su proveedor de atención médica y obtenga ayuda si siente mucha pena y agotamiento. Cuidar de un paciente y su duelo pueden ser un largo proceso. Tómese tiempo, incluso pequeños momentos, para hacer una pausa, respirar y apreciar su alrededor.

Haga cosas que le hagan sentir bien, como ejercitar, distraerse, escuchar música. Evite formas poco saludables de manejar sus sentimientos para evitar problemas adicionales. No hay una respuesta única que funcione para todas las personas, pero hay muchas cosas que se pueden hacer.

Recuerde:

- El duelo es una reacción natural ante las pérdidas.
- El duelo es personal.
- El duelo es una parte esperada e importante de la vida, aunque sea difícil. El duelo no recuerda que hemos amado, que es algo que debemos valorar.



NOS IMPORTA

Recuerde que el duelo es una parte normal de la vida y que todos lo hacemos de manera diferente. Hay cosas que puede hacer para mantenerse en pie durante el duelo. Para obtener apoyo adicional en su proceso de duelo, llame a la línea de ayuda Care2Caregivers para obtener asistencia gratuita y confidencial. Cuando cuida de alguien, y cuando hace el duelo, estamos allí.



WHEN YOU CARE • WE ARE THERE

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

LÍNEA DE AYUDA: 800.424.2494
www.Care2Caregivers.com

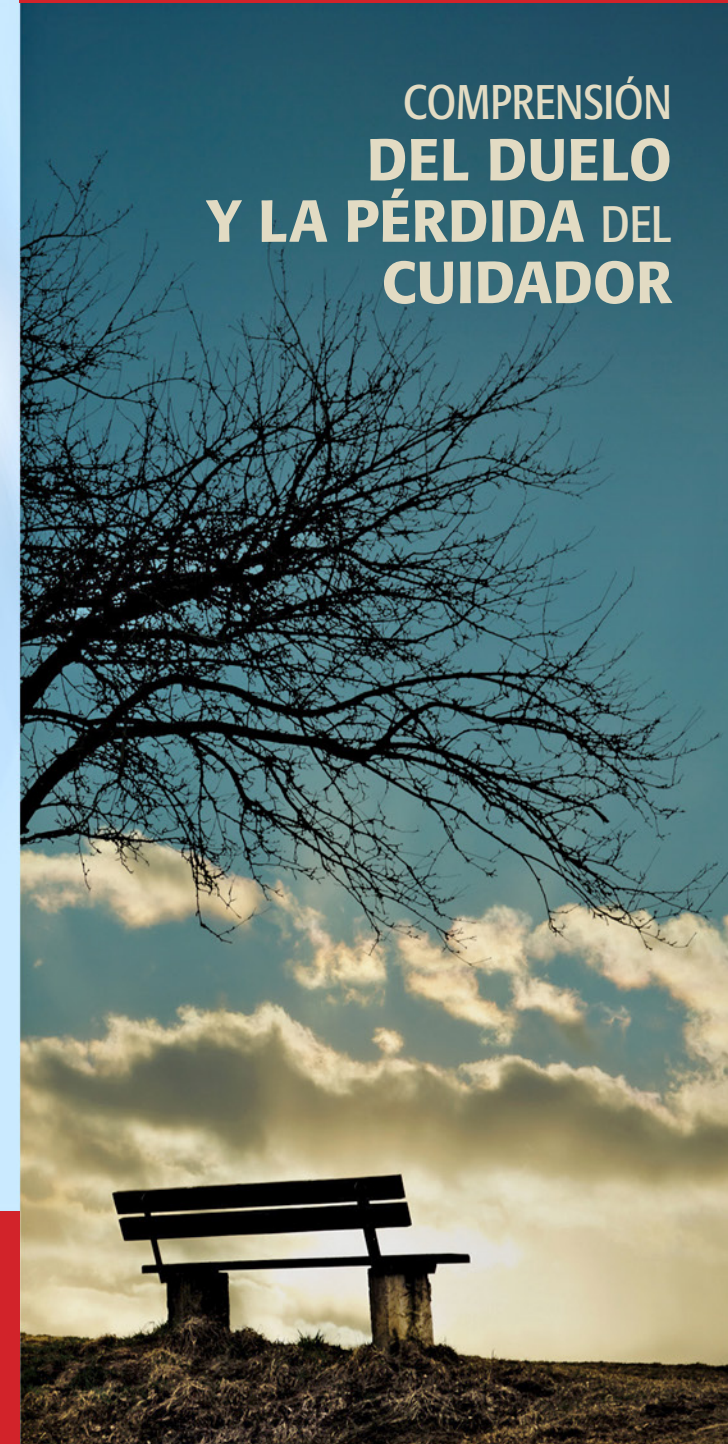
RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

COMPRESIÓN DEL DUELO Y LA PÉRDIDA DEL CUIDADOR



Los cuidadores

inevitablemente se enfrentarán al duelo y a la pérdida, debido a sus responsabilidades como cuidadores.

Comprender el proceso del duelo puede ayudarle a darle un sentido, lo cual puede tener un efecto positivo en su vida. El duelo es una parte normal de la vida que todos atravesamos.



LA PÉRDIDA

es la experiencia de sentirse privado de alguien o algo de valor.

EL DUELO

es una tristeza profunda que sentimos cuando sufrimos una pérdida.

Cuando mueren personas cercanas a nosotros, nos sentimos afligidos. También nos afligimos cuando perdemos un trabajo, una relación, una casa, nuestra salud, nuestra jubilación programada o nuestra función en la familia. Sentimos pena después de perder a un ser querido o de experimentar otro cambio en nuestras vidas. El duelo también puede ocurrir antes de una pérdida, como cuando nos enteramos de que un ser querido tiene una enfermedad terminal. A esto lo llamamos **duelo anticipado**.

Para muchas personas, el duelo es una emoción fuerte que puede ser abrumadora. **El duelo puede ser una mezcla complicada de sentimientos, como el enojo, la culpa, el consuelo, la ansiedad, la tristeza y la desesperación.** Es normal sentir muchas cosas distintas. La tristeza es una reacción natural ante las pérdidas, pero también lo son estas otras reacciones. Hablar con otras personas puede ayudarle a entender y a resolver los problemas que pueden estar causando un dolor emocional importante.



Una pérdida nos recuerda otras pérdidas.

Los recuerdos se suman a los sentimientos actuales, y los hacen más intensos. Para las personas que han vivido una larga vida y han sufrido muchas pérdidas, una nueva pérdida puede sentirse como una carga insoportable.

El proceso de duelo de cada persona es único.

Aunque muchos miembros de la familia pueden sufrir la pérdida de un ser querido, cada uno puede hacer el duelo a su manera, a su propio tiempo. Evite comparar sus sentimientos y reacciones con los de otras personas, incluso los de su propia familia.

Si duda acerca de si sus reacciones o su proceso de duelo son normales, **póngase en contacto con un amigo, un familiar o un profesional de confianza.** La ayuda externa puede ayudarle a adaptarse y a recuperar su propio bienestar personal.

¿Qué hago con mi duelo?

Comience por reconocer sus sentimientos.

Recuerde que lo que sienta es válido. Tómese unos momentos cuando pueda para sentir su duelo; no lo entierre. No existe un plazo predecible para el duelo. Para la mayoría de las personas, la pérdida de un ser querido deja un gran vacío que nunca se llena. Con el tiempo, se hace más fácil vivir con la pérdida, pero la sensación de dolor quizás nunca desaparezca por completo.

Reconocer que los cuidadores de una persona con pérdida de memoria pueden vivir, al menos, dos períodos de duelo.

El primero se debe a la pérdida de la persona a través de la pérdida de memoria y los cambios que se producen, ya que la memoria, la personalidad y las habilidades de la persona disminuyen. Esto se denomina **pérdida ambigua**, ya que estamos sufriendo la pérdida de quién solía ser la persona, aunque aún esté viva. El segundo duelo es la pérdida de la persona por su muerte.

Busque lugares y personas que le den seguridad para poder hablar de lo que está pasando.

Identifique quién podría ayudarlo, escucharlo o simplemente hacerle compañía. Piense en las personas que debería evitar cruzarse, si siente que no lo ayudarían. La familia y los amigos pueden ser un gran apoyo, en especial si comparten su pérdida. Los grupos de apoyo pueden brindarle consuelo. La gente se recupera cuando se reúne y llora junto con otras personas. Puede hacerlo virtualmente, si no es posible en persona. Hable sobre la persona que ha perdido.

Cuente historias sobre lo que recuerda, sobre por qué le importaba y sobre lo que extraña.



800.424.2494

www.COPSAInstitute.com