



Hay pocos sucesos en la vida tan dolorosos como la muerte traumática de un ser querido, amigo, colega o vecino.

Una **muerte traumática** es:

- Repentina, inesperada y/o violenta.
- Causada por las acciones de otra persona, accidente, suicidio, desastre natural u otra catástrofe.

A continuación se describen reacciones de duelo comunes a todo tipo de pérdida y reacciones específicas de los dolientes frente a la muerte traumática.

### **Reacciones comunes de duelo:**

Sentimientos, pensamientos y emociones que a veces pueden ser agobiantes:

<i>Negación</i>	<i>Inquietud</i>	<i>Aislamiento</i>	<i>Resentimiento</i>	<i>Sentimiento de fracaso</i>
<i>Ira</i>	<i>Irritabilidad</i>	<i>Tristeza profunda</i>	<i>Soledad</i>	<i>Desesperación</i>
<i>Culpa</i>	<i>Depresión</i>	<i>Incredulidad</i>	<i>Confusión</i>	<i>Distraído</i>
<i>Llanto</i>	<i>Cambios de estado de ánimo</i>	<i>Períodos breves de atención.</i>	<i>Incapacidad para tomar decisiones</i>	

### **Reacciones físicas:**

<i>Falta de energía</i>	<i>Palpitaciones de corazón</i>	<i>Visión borrosa</i>	<i>Dificultad para respirar</i>
<i>Boca reseca</i>	<i>Alteraciones en el apetito</i>	<i>Dolores del cuerpo</i>	<i>Fatiga/cansancio extremo</i>
<i>Debilidad</i>	<i>Insomnio</i>	<i>Debilidad muscular</i>	

### **Cambios de conducta:**

<i>Consumo actual o incremento en el uso del alcohol o drogas</i>	<i>Ausentismo del trabajo</i>
<i>Mantenerse ocupado para distraerse</i>	<i>Conflicto</i>

### **Reacciones que se pueden experimentar después de la muerte traumática de una persona**

**Trauma** – El trauma físico y emocional puede ser prolongado ya que los recuerdos y sueños sobre los sucesos perduran durante meses. Puede ser difícil el creer que la persona haya muerto en realidad.

**Temor y ansiedad** – Actividades sencillas como contestar el teléfono, estar a oscuras o abrir una puerta pueden causar temor o ansiedad. Probablemente no sienta la seguridad de antes, se preocupe de que algo malo pueda suceder o se sobresalte con facilidad.



## Enfrentándose a una muerte traumática

**Ira** – Ira y coraje son sentimientos que surgen al sentirse desamparado después de la muerte traumática de una persona y pueden ser agobiantes para los dolientes.

**Culpa** – El sentimiento de culpa conlleva al remordimiento sobre el pasado, lo hecho y lo que quedó inconcluso, culpa de seguir viviendo. Mucha de la culpa que aflige al individuo es emocional e irracional, sin embargo, el reconocer esto no disipa el sentimiento.

### **Enfrentándose a la muerte traumática de una persona**

- Los especialistas recomiendan que los dolientes platicuen con alguien sobre su pérdida y busquen apoyo. La ayuda puede ser de un amigo, pastor u otra persona que haya sufrido una pérdida semejante.
- Recuerde que cada persona sufre de manera diferente.
- Cada persona es distinta y necesita su espacio y tiempo para sobrepasar su pena.
- Aniversarios, cumpleaños y días memorables pueden ser especialmente difíciles, tal vez quisiera cambiar las tradiciones o continuarlas.
- Elija una ceremonia u otra manera de despedirse a la persona fallecida.
- Anote sus pensamientos y sentimientos en un diario, escriba una carta o un poema.
- Cuíde de su bienestar físico, mantenga un régimen de dieta, sueño y ejercicio adecuado.
- Téngase paciencia. Cuando se sienta listo, continúe con su vida normal. Empezar a disfrutar la vida de nuevo no significa traicionarle al ser querido, sino que indica que ya ha comenzado el proceso del consuelo.

### **¿Qué puede hacer si necesita ayuda?**

Algunas personas encuentran beneficioso el expresar los sentimientos y pensamientos con alguien que no sea parte de la familia; que no esté involucrado directamente en el suceso y que esté dispuesto a escucharle, como por ejemplo, un pastor, consejero o un grupo de apoyo.

**Recuerde que no está solo. Hay personas disponibles que se preocupan por usted y lo comprendan.**

**Grupos de apoyo** – Donde las personas pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

**Comunidad religiosa/espiritual** – Donde puede encontrar ayuda sobre los recursos espirituales.

**Consejeros especialistas sobre duelo** – Especialistas que ayudan a los dolientes a adaptarse a la pérdida de un ser querido localizando a un terapeuta con experiencia en trabajar con personas que se enfrentan a la pérdida de víctimas de homicidio.

**Los Servicios de Duelo del Hospital Duke** – Estos servicios ofrecen un centro de intercambio de información, recursos, y apoyo sobre el duelo, la pérdida y la muerte. Llame al 877-460-7969.



## Duke University Health System El duelo

### Enfrentándose a una muerte traumática

Centros de salud mental – Para obtener información y recomendaciones adicionales.

North Carolina Victims Assistance Network (NC VAN) –Asistencia jurídica para víctimas de un crimen, llame al 800-348-5068.

North Carolina Crime Victims Compensation Commission – Compensación para víctimas de un crimen, llame al 800-826-6200 ó al 919-733-7974.

### **Llame a su doctor en caso de:**

- Seguir experimentando intensa añoranza por el difunto que no disminuye con el paso del tiempo
- Ser incapaz de cuidarse a sí mismo o a su familia
- Querer hacerse daño a sí mismo
- Deprimirse
- Comenzar o incrementar el uso del alcohol u otras drogas.