

# Hoja informativa sobre el duelo

---

**El duelo es doloroso, pero puede ser útil.** El proceso de duelo a menudo implica tristeza, ira, soledad y otras emociones dolorosas. Sin embargo, el duelo puede ayudarle a aceptar la pérdida y a seguir adelante con su vida, sin dejar de apreciar los recuerdos de su ser querido.

**Cada persona vive el duelo de forma diferente.** Aunque otras personas puedan tener opiniones sobre cómo llevar el proceso de duelo, su duelo es suyo y de nadie más. Algunas personas necesitan expresar su dolor, mientras que otras prefieren procesarlo en silencio. Algunas sienten ira, mientras que otras sienten tristeza, insensibilidad o alivio. Todos tenemos diferentes reacciones ante la pérdida y diferentes necesidades durante el proceso de duelo.

**Las circunstancias de una pérdida tienen un fuerte impacto en el duelo.** Las muertes inesperadas, traumáticas o estigmatizadas (por ejemplo, el suicidio) pueden complicar el proceso de duelo. Los factores personales, como los antecedentes de enfermedad mental o una relación tensa con el fallecido, también pueden contribuir a las dificultades.

**El duelo no tiene un plazo determinado.** El duelo puede durar semanas, meses o años. Puede aparecer y desaparecer alrededor de las vacaciones, los aniversarios y los acontecimientos importantes de la vida, o puede estar siempre en segundo plano. Sin embargo, el duelo suele disminuir su intensidad con el tiempo.

**El duelo puede contribuir a otros problemas.** El duelo aumenta el riesgo de desarrollar otros problemas de salud, enfermedades mentales y dificultades en las relaciones. Esto es especialmente cierto si la muerte fue traumática, si se siente culpa por la muerte o si el duelo es prolongado.

**Está bien buscar ayuda.** El apoyo de la familia y los amigos puede evitar que el duelo se vuelva incontrolable. Aunque el duelo mejora con el tiempo en la mayoría de las personas, no siempre es así. Cuando el duelo es especialmente debilitante o duradero, los grupos de apoyo, la terapia y otros recursos pueden ser útiles.

**No todos experimentan una angustia significativa.** Aproximadamente 1 de cada 3 personas responde a una pérdida con resiliencia o alivio. Sentirse así no significa que a usted no le importe lo que sucedió o que quiera menos a la persona. Tampoco significa que su duelo no se haya acabado o que usted tenga un problema.

**Seguir adelante no significa olvidar.** Usted puede seguir viviendo su vida, tener nuevas experiencias y formar nuevas relaciones, mientras sigue queriendo a la persona que ha perdido. El objetivo del duelo no es olvidar, sino darse cuenta de cómo le gustaría recordar a la persona, mientras sigue adelante.