

DECÁLOGO DE ACTUACIONES ANTE EL DUELO

Llamamos “duelo” al proceso por el que debemos pasar, cuando hemos perdido a alguien insustituible y la pérdida es irremediable. Lo sano en esta situación es sentir una profunda y desoladora pena que duele física, psíquica y espiritualmente, y esto es algo que nada ni nadie puede cambiar. Tratar de huir de esta pena honda y dolorosa es imposible, es burlesco, es cruel, es despiadado y es inhumano. Cada fallecimiento puede afectar a 10 personas, y se calcula que alrededor del 10% de los dolientes atraviesa un duelo complicado con implicaciones severas para su salud física y psicológica. Los profesionales de la salud tienen un papel fundamental en la conciliación del proceso del duelo para la prevención y tratamiento de duelos complicados.

1

Informar en que consiste el proceso de duelo: hablar con pacientes y familiares de la muerte y lo que conlleva, les puede ayudar y aliviar

6

Facilitar el apoyo y la comunicación efectiva de la familia y ayudar a responder las preguntas que tienen respuesta

2

Permitir y animar la expresión de los sentimientos de dolor y tristeza por la pérdida del ser querido, sin salir huyendo ante la manifestación de los mismos

7

Respetar las diferencias individuales en la expresión de dolor y en la recuperación del mismo. No existe un duelo igual a otro

3

Mantener una actitud de escucha activa ante las expresiones de dolor, tristeza, rabia, frustración, soledad y los sentimientos que acompañan a la aflicción

8

Estar atento a las reacciones anormales o distorsionadas del duelo

4

Mantener una actitud humana y cercana favoreciendo el contacto físico: dar la mano, tocar el hombro o el brazo, respetando la tendencia al silencio y la negativa a la expresión de sentimientos

9

Animar la realización de todas las actividades necesarias para la promoción, mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades durante el duelo

5

No esperar a que el paciente busque ayuda, tomar la iniciativa acercándose a ellos

10

Fomentar la reconstrucción del mundo personal de significados tras la pérdida, los valores y la propia identidad

*“Si puedes curar, cura, si no puedes curar, alivia,
y si no puedes aliviar, consuela...”*



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS