



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

DUELO



Serie en lenguaje sencillo

El duelo (aflicción o dolor) es la mezcla normal de pensamientos, sentimientos y acciones que ocurren cuando se pierde algo.

- Puede sentir preocupación, tristeza o enojo. Incluso podría sentir alivio a veces.
- Quizá sienta un vacío, como si no tuviera sentimientos. Quizá se sienta desconectado de todo lo que le rodea.
- Quizá piense que las cosas nunca mejorarán. Es posible que se pregunte qué podría haber hecho de forma diferente.
- Puede que se comporte de manera impulsiva o que se le dificulte hacer las cosas.

Si está pensando en poner fin a su vida, llame al 1-800-SUICIDE. Corresponde al 1-800-784-2433. Si cree que un ser querido está en peligro, llame al 9-1-1.

El duelo puede tener algunos de los mismos signos que la depresión, pero el duelo y la depresión no son lo mismo. Para algunas personas, el duelo puede provocar o empeorar la depresión. Si siente que le cuesta trabajo sobrellevar el día, es buena idea hablar con un médico o un profesional de salud mental, como un consejero.

Todo el mundo siente duelo o aflicción cuando pierde a alguien o algo importante, pero cada persona sufre de forma diferente y cada momento del duelo también es distinto. No hay una forma correcta o incorrecta de expresar el duelo o la aflicción.

¿POR QUÉ LAS PERSONAS EXPERIMENTAN DUELO O AFLICCIÓN?

Las personas pueden experimentar duelo o aflicción cuando:

- Pierden a un ser querido
- Pierden una mascota
- Pierden una forma de vida, como perder un trabajo o terminar una relación
- Pierden algo que les resulta familiar, como lazos con su cultura o tierra natal
- Pierden la salud, como cuando están enfermos o lesionados
- Pierden algo que poseen que era importante para ellos
- Esperan perder a alguien o algo, como cuando un ser querido está muy enfermo.



¿CÓMO AFECTA EL DUELO A LA SALUD?

El duelo puede tener un gran impacto. Los sentimientos fuertes en torno al duelo pueden provocar problemas de salud mental o empeorarlos. El duelo también puede hacer que sea más difícil lidiar con otras tensiones de su vida. Algunas personas experimentan signos físicos de duelo o aflicción, como fatiga, falta de apetito o problemas para dormir.

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA ADICIONAL?

El duelo es natural. Generalmente mejora con el tiempo. Pero algunas personas necesitan ayuda adicional para superar un momento difícil. Estos son algunos de los signos que indican que podría necesitar ayuda adicional:

- Siente desesperanza o que las cosas no van a mejorar nunca
- No puede cuidar de sí mismo o de los demás
- Pasa mucho tiempo pensando en la muerte o el suicidio (acabar con su propia vida)
- Usa formas poco saludables de sobrellevar el duelo, como beber alcohol o consumir drogas
- Nota signos de depresión u otros problemas de salud mental

Si cree que necesita ayuda adicional para lidiar con el duelo, hable con un médico. Su médico puede ayudarle a encontrar al profesional adecuado.

Pedir ayuda no significa ser débil. Significa que usted sabe que no se siente bien y quiere hacer algo al respecto.



¿Dónde puedo obtener más información sobre el duelo?

Hable con un médico si tiene problemas con el duelo o la aflicción. También puede probar estos recursos:

BC Bereavement Helpline (Línea de apoyo en el duelo de B.C.)

Hable con alguien de BC Bereavement Helpline. La palabra en inglés *bereavement* (pérdida, dolor, luto) es otra palabra para duelo. Puede hablar con alguien que esté capacitado para ayudar con el duelo. También puede ayudarlo a encontrar apoyo en su comunidad. Para el servicio telefónico en inglés, llame al 1-877-779-2223. La llamada es gratuita. El sitio web de la línea de apoyo en el duelo de B.C. (*BC Bereavement Helpline*) ofrece folletos gratuitos y otra información sobre el duelo. También puede encontrar un grupo de apoyo en su área. Visite www.bcbh.ca.

BC Mental Health Support Line (Línea de apoyo a la salud mental en B.C.)

Este servicio telefónico puede ayudarlo cuando esté preocupado, estresado o alterado. También puede ayudar con muchos otros problemas. Puede ayudarlo a encontrar servicios en su comunidad. También puede llamar si solo necesita hablar con alguien. Llame al 310-6789 (no agregue ningún código de área) a cualquier hora del día o de la noche. Puede hablar con alguien de inmediato. Hay traductores que pueden ayudarlo en muchos idiomas. Diga el nombre del idioma que necesita en inglés para conseguir un intérprete.

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA). Está basado en investigaciones y recursos actuales. También corroboramos datos clave con médicos y otros expertos en salud mental. Póngase en contacto con nosotros si desea saber qué recursos utilizamos.

Fundada en 1918, la CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental de todos los canadienses.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust