



## *Herramientas para el manejo del estrés durante procesos de duelo*

Autor: Dra. Mailene Román Tejera, Coordinadora del Programa de Servicios a la Familia, LifeLink de Puerto Rico

**¿Qué es el duelo?** El duelo puede entenderse como una respuesta natural ante una experiencia de pérdida. Es el proceso en el cual una persona se adapta a una pérdida importante. Suele mejorar espontáneamente con el paso del tiempo.

**¿Qué es el estrés?** El estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo cuando percibimos algún tipo de peligro. Sirve para preparar nuestro cuerpo para atender una emergencia.

Todas las personas experimentan estrés en algún momento de su vida. Sin duda, el fallecimiento de un ser amado puede provocar mucho dolor y además, estrés. Algunos estresores relacionados al fallecimiento de un ser amado pueden ser: el tipo de fallecimiento, realizar los arreglos fúnebres, las decisiones que deben tomarse de manera apresurada, gastos económicos imprevistos, entre otros.

Luego de la muerte de un ser querido, pueden surgir otros cambios importantes como mudanzas, cambios financieros, cambios en responsabilidades, disputas familiares y otros cambios importantes.

Es importante reconocer que durante un proceso de duelo se pueden experimentar altos niveles de estrés.

**¿Cómo se manifiesta el estrés?** El estrés puede manifestarse de muchas maneras, afectando la salud física y mental de la persona.

- Presión arterial elevada
- Problemas digestivos (estreñimiento, diarreas, dolores estomacales)
- Dificultades para dormir
- Caída del cabello
- Erupciones en la piel y alergias
- Disminución en la respuesta inmunológica, por lo que la persona es más propensa a enfermarse
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Cambios en el peso
- Cambios en el apetito
- Sentirse continuamente agitado
- Entre otros

**¿Cuándo buscar ayuda profesional?**

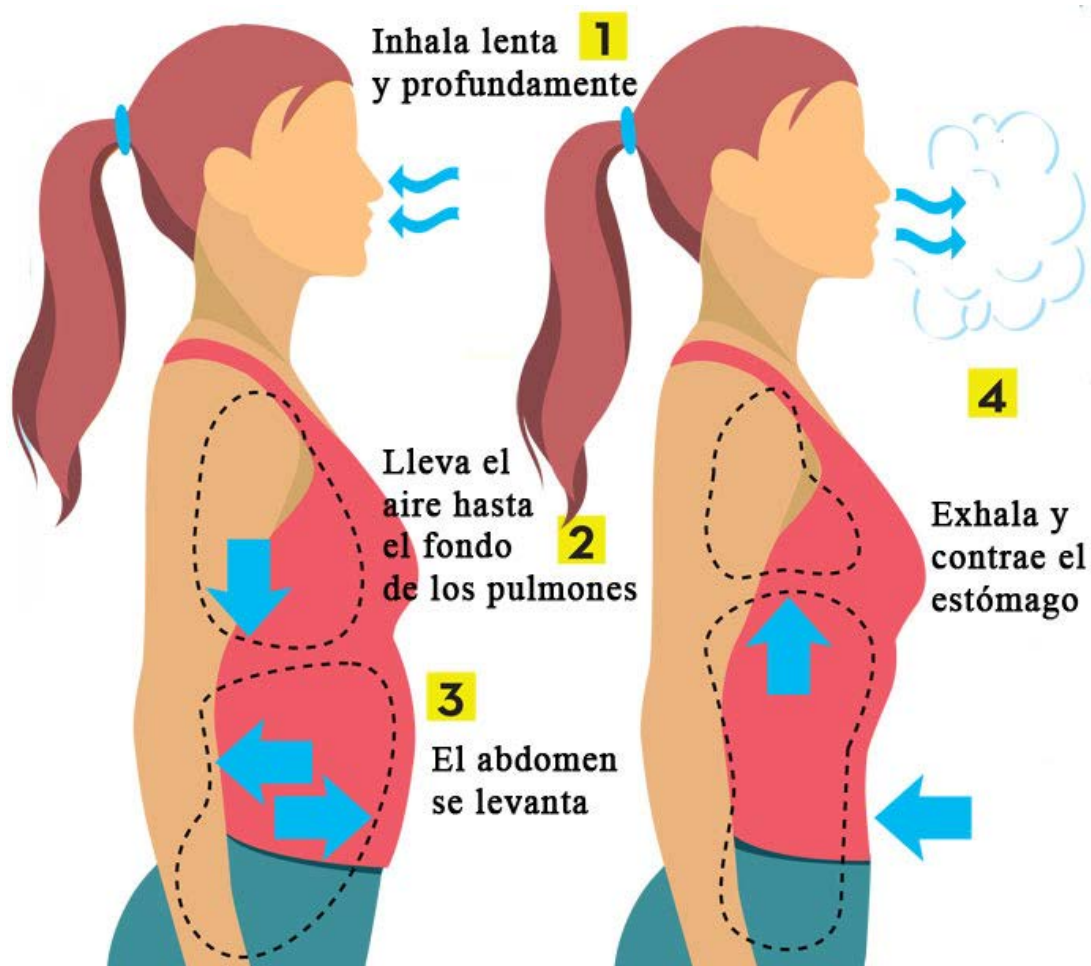
- Miedo o preocupación constante
- Inhabilidad para relajarse
- Inhabilidad de dormir
- Sentimiento de "alerta" constante
- El estrés es tan fuerte que interfiere con sus actividades diarias
- Cuando la experiencia del fallecimiento del ser querido se ha dado en situaciones traumáticas, o cuando los recuerdos de esa experiencia permanecen constantemente en su pensamiento, causando angustia y malestar
- Cuando los síntomas persisten por varias semanas, con igual o mayor intensidad

## Recomendaciones para disminuir el estrés relacionado al duelo

- Trate de descansar
- Lleve una alimentación saludable
- Realice algún tipo de actividad física
- Cultive la espiritualidad
- Realice técnicas de relajación
- Comparta con personas que le hagan sentir bien, como familiares, amigos o algún grupo de apoyo
- Dedique tiempo a realizar actividades que le generen bienestar
- De ser necesario, busque ayuda profesional

### Técnica de Respiración:

Respire profundamente inhalando por la nariz. Vigile que su respiración se dirija a los pulmones y no al pecho. Inhale lentamente, llevando el aire hasta el fondo de los pulmones. Sostenga la respiración por varios segundos y luego exhale por la boca suavemente.



*Para recursos adicionales visite:  
<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>  
Todos los derechos reservados - LifeLink Foundation, Inc.©*

*LifeLink de Puerto Rico  
(787)277-0900 / 1 (800) 558-0977  
1 Street 1, Suite 100 Guaynabo, PR 00968-1711*