

# Cómo afrontar el duelo y la pérdida durante una pandemia



Muchas personas han sentido dolor durante la pandemia de COVID-19, incluso cuando muchas cosas han vuelto a la normalidad. Tanto si tu dolor se debe a la preocupación, a un gran cambio en tu vida o a la pérdida de un ser querido, hay formas saludables de afrontarlo.

## → ¿Cuáles son los síntomas comunes del duelo?

A medida que atraviesas el proceso de duelo, es probable que sientas diferentes emociones que pueden cambiar con el tiempo.

- Conmoción, incredulidad o negación
- Preocupación o ansiedad
- Angustia
- Ira
- Tristeza
- Pérdida de sueño y apetito

Puedes sentir todos, algunos o ninguno de estos síntomas. No existe una única manera de vivir el duelo.



## → ¿Cómo puedo afrontar el duelo y la pérdida?

Comienza por satisfacer tus necesidades básicas. Haz de tu salud física y de estas necesidades básicas una prioridad:



### Dormir

Intenta dormir entre 7 y 8 horas diarias. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.



### Higiene

Dedica tiempo cada día a lavarte los dientes, ducharte y ponerte ropa limpia



### Mover tu cuerpo

Intenta estar activo al menos 20-30 minutos al día, por ejemplo dando un paseo. Cuando estás activo, tu cerebro produce sustancias químicas que ayudan a mejorar tu estado de ánimo y tus niveles de energía.



### Comer bien

Intenta comer menos comida rápida, sal y azúcar. Estos alimentos pueden hacer que suba y baje el azúcar en sangre, lo que puede provocar problemas de sueño y ansiedad (¡pero no evites los placeres ocasionales que te hacen feliz!).





## He perdido a un ser querido durante la pandemia. ¿Cómo lo afronto?

Perder a un ser querido es muy difícil. Para obtener ayuda para sobrellevar los sentimientos de dolor tras la pérdida de un ser querido, podrías:

- **Conectar con tu gente.** Cuando estamos conectados con los demás, sentimos menos ansiedad y depresión. Planea algo que te haga ilusión, de forma presencial o incluso una simple llamada telefónica.
  - Planifica una fecha y hora para que familiares y amigos honren a tu ser querido leyendo un poema o compartiendo una oración
- **Crea y guarda recuerdos.** Haz un álbum de fotos o crea en Internet una página en las redes sociales, un blog o un sitio web para recordar a tu ser querido. Pide a familiares y amigos que añadan sus recuerdos e historias.
- **Habla de tu pérdida.** Puede que esto te reconforte y te sientas menos solo.



## ¿Cómo puedo seguir adelante?

La pandemia de COVID-19 ha sido un acontecimiento traumático para muchas personas, tanto si has perdido a alguien como si trabajabas en primera línea o simplemente te has sentido abrumado por la incertidumbre. Hay un par de cosas que puedes hacer para ayudar a procesar lo que has pasado:

- **Busca servicios profesionales de salud mental.** Pueden ayudarte a identificar cualquier problema de salud mental duradero derivado de la pandemia y recomendarte el tratamiento necesario.
- **Tómate un descanso de las noticias y las redes sociales.** Demasiada información puede resultar abrumadora. Prueba poner un temporizador de 15 minutos en tus redes sociales y aplicaciones de noticias.



### ¿Existen recursos que me ayuden a superar estos momentos difíciles?

¡Sí! Hay muchos recursos disponibles en Internet y en la comunidad.

- **Ayuda en Crisis de Angustia:** llama o envía un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (pulsa 2 para español)
- **988 Línea de ayuda para el suicidio y situaciones de crisis (Lifeline):** Marca 988 para inglés o español, o el chat. Los usuarios de teletipo (TTY, por sus siglas en inglés) pueden utilizar su servicio de retransmisión preferido o marcar el 711 y luego el 988.
- **Aplicaciones para reducir el estrés y la ansiedad:**
  - Moodfit: Para una buena salud mental
  - Calm: Aplicación para meditar
  - MindShift CBT: Alivio de la ansiedad basado en pruebas



Visite nuestro sitio web para averiguar si puede recibir la vacuna COVID-19 sin costo a través del Programa "Bridge Access" de los CDC.

 [bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)

Encuentra ayuda en caso de crisis:



[cdc.gov/howrightnow/espanol/recibeayuda/index.html](https://cdc.gov/howrightnow/espanol/recibeayuda/index.html)