



Guía de supervivencia para las etapas iniciales del duelo

Preste atención a su salud física:

Beba mucho líquido, para eliminar las toxinas generadas por el estrés. Como mínimo, beba al día de ocho a diez vasos de aproximadamente 230 ml, a menos que deba limitar la ingesta de líquidos. Trate de restringir todo lo posible la cafeína y el alcohol, ya que generalmente favorecen la deshidratación.

Haga cinco o seis comidas livianas por día. O bien, ingiera algún alimento cada dos o tres horas. Mantener un nivel adecuado de azúcar en sangre ayuda a controlar los altibajos emocionales.

Realice actividad física. Una caminata a paso ligero de diez a veinte minutos puede incentivar su mente y su espíritu; incluso, ayudarlo a concentrarse mejor.

Descanse durante el día. Haga descansos en sus actividades para tomar una siesta o, simplemente, descansar. Escuche música tranquila o imagínesse en un entorno sereno. Respire profundamente para relajarse: cuente hasta cinco a medida que inhale y, nuevamente, cuando exhale.

Para conciliar el sueño, organice rutinas horarias para dormir. Acuéstese todas las noches a la misma hora. Tome un baño relajante o beba una taza de leche caliente. Para lograr conciliar el sueño, diga repetidamente una plegaria breve o cuente ovejas. Si su cónyuge fue quien falleció, intente dormir en otra habitación o acurríquese con una almohada grande. Si aun así no logra conciliar el sueño, comuníquese con su médico para que le recete algún medicamento.

Acepte las siguientes reacciones típicas:

- diversos pensamientos y sentimientos, entre ellos, la sensación de irrealidad e incredulidad;
- síntomas a nivel físico, como temblores, dificultad para tragar, estómago revuelto y dolores corporales;
- imposibilidad de conciliar al sueño, falta de apetito;
- fatiga y agotamiento;
- dificultad para concentrarse y tomar decisiones o sensación de estar volviéndose loco;
- pensar más en el fallecimiento o la enfermedad de quien ya no está que en su propia vida;
- resurgimiento del dolor por anteriores pérdidas.

Busque ayuda de familiares y amigos:

- Pídale ayuda en las tareas cotidianas o, simplemente, que lo acompañen en distintos momentos del día.
- Hable o escriba sobre lo que siente y lllore cuando tenga ganas.
- Cuando lo necesite, pida que le den un poco de privacidad. No obstante, no esté siempre solo.
- Trate de pasar por alto aquellos comentarios que sean insensibles; o bien, corrija con cordialidad a quienes le ofendan.

