

# Los síntomas físicos del duelo

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES (Apoyo para el duelo)



DIÓCESIS  
CATÓLICA de RALEIGH

**Si usted o un ser querido está de duelo, comuníquese con la oficina parroquial para ver que recursos están disponibles para usted.**

**Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré. Mateo 11:28**

El agotamiento, en el trabajo del duelo, es similar a un entrenamiento físico pesado. Estos “síntomas” del duelo a veces se diagnostican erróneamente como problemas estrictamente físicos. Los síntomas comunes pueden ser: opresión en el pecho, problemas cardíacos, mareos, boca seca, sensación de vacío en el estómago, fatiga, sensación de “nudo en la garganta”, dolor de cabeza, falta de sueño, pérdida del deseo sexual o demasiado activo, pérdida de peso, náuseas y vómito, hipersensibilidad al ruido, dolor, actividad sin propósito, falta de aire, temblores, suspiros incontrolables y sollozos, debilidad en los músculos o algunos síntomas gastrointestinales: como estreñimiento o diarrea (Esta información fue tomada de libros e investigaciones de Lieberman y Jacobs, Worden, Olders y Rando.)

Uno de estos síntomas puede ser una parte normal del proceso de duelo, pero si persisten o se vuelven muy incómodos, haga una cita con su médico de cabecera y déjele saber que, recientemente, usted ha experimentado la pérdida de un ser querido. Si está tomando medicamentos con receta médica, es importante que continúe tomándolos al pie de la letra.

## Puntos clave para recordar:

- **Experimentar síntomas es normal**
- **El duelo es como un ejercicio físico pesado**
- **Recuerde tomar sus medicamentos**
- **Evite los medicamentos para dormir**
- **Utilice técnicas de auto calma y relajación**

“

*“La recuperación del duelo no es llegar a una estación (de camión o tren) donde llega uno a su destino, sino que es una manera de viajar”*

**Dr. Ivan G. Mattern**

”

## • **Dormir y una buena nutrición son importantes**

Si es posible, evite tomar medicamentos para dormir sin receta médica. Estos medicamentos pueden interferir aún más con su sueño y su recuperación en general. Las técnicas de auto calma y relajación, son herramientas muy útiles para enfrentar estos síntomas físicos durante el proceso del duelo. Pídale a un profesional de salud o bibliotecario local que le recomiende música de relajación, así como una lista de libros y otros materiales que pueden ayudar a relajarse. Hacer lo que esté a su alcance, para relajar su cuerpo y mente, puede ayudar a mitigar cualquiera de los síntomas del duelo.

Los métodos de auto calma y relajación son:

**Tacto** • Sumergirse en un baño caliente • Recibir un masaje • Estiramientos • Jugar con un animal

**Probar** • Beber té de hierbas calientes • Consumir alimentos saludables • Consumir comida que llene

**Olfato** • Comprar flores • Respirar profundamente aire fresco • Encender una vela aromática

**Ver** • Leer un buen libro • Contemplar las nubes • Ver un programa de televisión divertido

**Sonido** • Escuchar música relajante • Cantar • Tocar algún instrumento musical

**Oración** • Rezar el rosario • Meditar un versículo de la Biblia • Estar en adoración y permitir que Jesús le consuele y le calme su angustia