

# Duelo Anticipado

## Recomendaciones para familiares

La muerte de un ser querido, se siente como pérdida de un pedazo de la vida propia, como si con él se fuera parte de uno mismo. Estas vivencias son proporcionalmente más acentuadas cuanto mayor son los lazos.

Duelo Anticipado es el duelo que viven el enfermo y su familia cuando se les comunica que la enfermedad no tiene cura, se define como el período de tiempo durante el cual -y ante una muerte esperada o que parece altamente probable- el individuo y la familia experimentan una serie de sentimientos y emociones, como una forma de prepararlos emocional e intelectualmente para el final.

## Sugerencias para el paciente y la familia

Comunicación abierta, veraz y sin limitaciones

Aceptación incondicional

Escucha atenta de las preocupaciones y prioridades

Espacio y tiempo para la expresión de emociones y sentimientos

Información sobre recursos disponibles en la comunidad

Fijar objetivos plausibles a corto y mediano plazo

Manejo de la rabia/ira/hostilidad (no tomarlo como personal)

Manejo de la negación

Manejo adecuado de la Esperanza