

Vivir Mejor la Tercera Edad

El duelo por la muerte de un cónyuge

Cuando su cónyuge muere, su mundo cambia. Usted está en duelo—sintiendo dolor y pena por la pérdida. Puede sentirse aturdido, trastornado y atemorizado. Usted puede sentirse culpable por ser quien todavía está vivo. Si su cónyuge murió en un asilo de ancianos, es posible que usted sienta que ojalá hubiera podido cuidar de él o ella en su hogar. En algún momento, es posible que hasta se sienta enojado con su cónyuge por haberle abandonado. Todos estos sentimientos son normales. No hay reglas sobre cómo usted debe sentirse. No hay una manera correcta o incorrecta de estar en duelo.

Cuando usted está sufriendo, puede sentir tanto dolor físico como emocional. Las personas que están sufriendo a menudo lloran con facilidad y pueden tener:

- ◆ Problemas para dormir
- ◆ Poco interés en la comida
- ◆ Problemas de concentración
- ◆ Dificultad para tomar decisiones

Si usted está sufriendo, además de confrontar sentimientos de pérdida, es posible que también tenga que poner en orden su propia vida. Ésta puede ser una tarea dura. Algunas personas pueden sentirse mejor antes de lo que esperaban; otras pueden tomar más tiempo. A medida que pasa el tiempo, puede que aún siga echando de menos a su cónyuge, pero para la mayoría de la gente, el dolor intenso disminuirá. Habrá días buenos y malos. Usted sabrá que se está sintiendo mejor cuando los días buenos empiezan a superar en número a los días malos.

Para algunas personas, el duelo puede seguir por tanto tiempo, que llega a ser perjudicial para la salud. Esto puede ser una señal de grave depresión y ansiedad. Si la tristeza le impide seguir con su vida cotidiana, hable con su médico.

¿Qué puede hacer usted?

Al principio, usted puede encontrar que encargarse de los detalles y mantenerse ocupado le ayuda. Por un tiempo, los familiares y amigos pueden permanecer cerca para asistirle. Pero llegará el momento cuando usted tendrá que encarar el cambio en su vida.

Éstas son algunas ideas para tener en mente:

◆ **Cuídese.** El sufrimiento puede ser pesado para la salud. Trate de alimentarse bien, haga que el ejercicio sea parte de su rutina diaria, tome sus medicamentos y duerma lo suficiente. Los malos hábitos, como beber demasiado alcohol o fumar, pueden poner en riesgo su salud. Manténgase al día con sus visitas habituales a su proveedor de atención médica.

◆ **Hable con amigos que se preocupan por usted.** Déjeles saber a sus familiares y amigos cuando usted desea hablar de su esposo o esposa. Puede ayudarle estar con gente que le permite decir lo que usted está sintiendo.

◆ **Participe en un grupo de apoyo para personas que están sufriendo.** A veces ayuda hablar con personas que también están sufriendo. Consulte con hospitales, comunidades religiosas y

agencias locales para obtener información sobre grupos de apoyo.

◆ **Trate de no hacer cambios importantes inmediatamente.** Es una buena idea esperar un tiempo antes de tomar decisiones importantes, como mudarse de casa o cambiar de trabajo.

◆ **Visite a su médico.** Si está teniendo dificultad para realizar sus actividades diarias, como vestirse o preparar comidas, hable con su proveedor de atención médica.

◆ **No tema buscar ayuda profesional.** A veces, una terapia de conversación a corto plazo con un consejero puede ayudar.

◆ **Recuerde que sus hijos también están sufriendo.** Es posible que usted encuentre que su relación con sus hijos ha cambiado. Tomará tiempo para que toda la familia se ajuste a una vida sin su cónyuge.

◆ **El duelo toma tiempo.** Es común tener altibajos emocionales por un tiempo.

¿Se sienten los hombres y las mujeres de la misma manera?

Andrés, de 73 años de edad, sintió como que si le hubieran sacado el aire cuando su esposa murió. Empezó a dormir todo el día y

a quedarse levantado en la noche viendo televisión. Las comidas consistían mayormente de bocadillos como galletas y papitas de bolsa. Él sabía que eso no era saludable, pero no sabía qué hacer al respecto. Al otro lado de la ciudad, Alicia se despertó sintiendo pánico. Se habían cumplido 5 semanas desde que Javier, su esposo por 41 años, había fallecido. Ella lo cuidó durante su larga enfermedad. ¿Cómo iba a enfrentar la soledad?

Los hombres y las mujeres comparten muchos de los mismos sentimientos cuando su cónyuge muere. Ambos pueden confrontar el dolor de la pérdida y ambos pueden estar preocupados por el futuro. Pero también puede haber diferencias. A menudo, las parejas casadas se dividen los quehaceres del hogar. Una persona puede pagar las cuentas y encargarse de los arreglos del automóvil. La otra persona puede preparar las comidas y cortar el césped. Dividir los trabajos a menudo funciona bien hasta que sólo hay una persona que lo tiene que hacer todo. Aprender a encargarse de nuevas tareas, desde los quehaceres hasta las reparaciones a la

casa y las finanzas, toma tiempo, pero se puede lograr.

Estar solo puede aumentar las preocupaciones sobre la seguridad. Es una buena idea asegurarse que las puertas y ventanas tengan cerraduras que funcionan bien. Si necesita ayuda, pídasela a sus familiares o amigos.

Encarar el futuro sin un esposo o esposa puede producir temor. Muchas personas nunca han vivido solas. Aquellas que han enviudado y además se han jubilado pueden sentirse muy solas y llegar a deprimirse. Hable con su médico sobre cómo se está sintiendo usted.

Tome el control de su vida

Después de años de formar parte de una pareja, puede ser angustioso estar solo. Muchas personas encuentran que les ayuda tener cosas que hacer todos los días. Escriba sus planes semanales. Usted podría:

- ◆ Hacer una caminata con un amigo.
- ◆ Servir de voluntario en una escuela de su área como tutor o ayudante recreacional.
- ◆ Unirse a una clase de ejercicios en la comunidad o a un grupo de natación para personas de la tercera edad.

- ◆ Ir a la biblioteca para sacar libros prestados.
- ◆ Participar en un grupo de canto.
- ◆ Inscribirse para jugar bingo o bridge en un centro de recreación cercano.
- ◆ Pensar en conseguir un trabajo a tiempo parcial.
- ◆ Unirse a una liga de boliche.
- ◆ Ofrecer cuidar a sus nietos.
- ◆ Considerar adoptar una mascota.
- ◆ Tomar una clase en el centro de recreación o una universidad de su área.
- ◆ Aprender una nueva habilidad.

Algunas personas que han enviudado pierden el interés en cocinar y comer. Puede ayudarle si almuerza con amigos en un centro para personas de la tercera edad o en una cafetería. A veces, comer en la casa solo se siente demasiado silencioso. Encender el radio o la televisión durante las comidas puede ayudar. Para obtener información sobre nutrición y sobre cómo cocinar para una sola persona, busque libros que le sean útiles en la biblioteca o librería de su ciudad.

¿Hay algo más que hacer?

Cuando se sienta más fuerte, debe pensar en:

- ◆ Escribir de nuevo su testamento
- ◆ Averiguar sobre la posibilidad de conferir un poder legal duradero para asuntos legales y un poder legal para cuidados médicos en caso de que usted no pueda tomar sus propias decisiones de salud
- ◆ Poner los bienes compartidos (como una casa o automóvil) a su nombre
- ◆ Revisar su póliza de seguro de salud y también su póliza actual de seguro de vida, de automóvil y de propietario de vivienda
- ◆ Inscribirse en Medicare cuando cumpla 65 años de edad
- ◆ Hacer una lista de las cuentas que deberá pagar en los próximos meses, por ejemplo, los impuestos estatales y federales, el alquiler o la hipoteca

Cuando se sienta listo para hacerlo, revise la ropa de su esposo o esposa y otros artículos personales. Puede ser difícil donar esas pertenencias. En lugar de deshacerse de todo de una sola vez, puede dividir las pertenencias en tres grupos: uno con las cosas que se quiere quedar, uno con las que

quiere donar y uno con las que “no está seguro”. Pídale a sus hijos o a otras personas que le ayuden. Piense en apartar algunos artículos como una prenda especial de ropa, un reloj, un libro favorito o una fotografía o cuadro para dárselos a sus hijos o nietos como un recuerdo personal de su cónyuge.

¿Quiere empezar a salir socialmente?

Liliana se sentía perdida. Había enviudado a los 71 años de edad y salía con las mismas parejas con las que ella y su esposo, Raymundo, siempre se habían llevado bien. Pero sin Raymundo, ella se sentía fuera de lugar. ¿Cómo podía disfrutar de las salidas sociales si ella se sentía como que era un estorbo?

Tener una vida social puede ser difícil. Puede que sea duro pensar en ir a fiestas solo. Puede ser difícil pensar en regresar a casa solo. Tal vez se sienta ansioso sobre salir con alguien en una cita de pareja. Muchas personas echan de menos la sensación de intimidad que el matrimonio aporta. Después de un tiempo, algunas personas están listas para tener de nuevo una vida social.

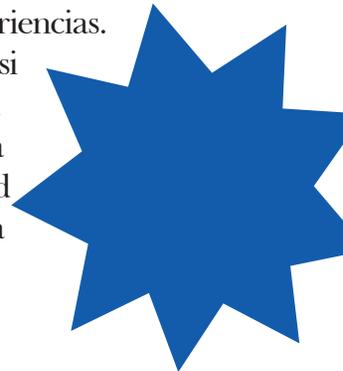
Éstas son algunas cosas para recordar:

- ◆ Vaya despacio. No hay prisa.
- ◆ Está bien ser quien toma el primer paso cuando se trata de planear actividades.

- ◆ Pruebe hacer actividades en grupo. Invite a amigos a una cena de olla comunitaria o vaya a un centro para personas de la tercera edad.
- ◆ Con amigos casados, piense en salidas informales como caminatas o picnics en lugar de eventos para parejas que le recuerdan el pasado.
- ◆ Encuentre una actividad que a usted le gusta. Puede que se divierta y conozca a personas que les gusta hacer lo mismo.
- ◆ Muchas personas encuentran que las mascotas les ayudan mucho a sentirse acompañadas.
- ◆ Usted puede desarrollar relaciones significativas con amigos y familiares de toda edad.

No olvide

Cúidese. Obtenga ayuda de su familia o de profesionales si la necesita. Esté abierto a nuevas experiencias. No se sienta culpable si se ríe de un chiste o si disfruta de una visita con un amigo. Usted está ajustándose a la vida sin su cónyuge.



Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

Centers for Medicare & Medicaid Services (Centros para Servicios de Medicare y Medicaid)

7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850
1-800-633-4227 (línea gratis)
1-877-486-2048 (TTY/línea gratis)

www.medicare.gov
http://es.medicare.gov

Eldercare Locator*

1-800-677-1116 (línea gratis)
www.eldercare.gov

Geriatric Mental Health Foundation*

7910 Woodmont Avenue
Suite 1050
Bethesda, MD 20814
1-301-654-7850

www.gmhfonline.org

Social Security Administration (Administración del Seguro Social de los EE. UU.)

Office of Public Inquiries
Windsor Park Building
6401 Security Boulevard
Baltimore, MD 21235
1-800-772-1213 (línea gratis)
1-800-325-0778 (TTY/línea gratis)

www.socialsecurity.gov
www.socialsecurity.gov/espanol

USA.gov

Senior citizens' resources
www.usa.gov/Topics/Seniors.shtml
www.usa.gov/gobiernousa/index.shtml

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225 (línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Marzo 2013: inglés

Junio 2013: traducido de inglés a español