

Módulo Emocional

Duelo Anticipado: Cuidarte Mientras Cuidas

Para cuidadores y familias en proceso paliativo · AtenciónDomiciliaria.cl

¿Qué es el duelo anticipado?

El duelo anticipado puede comenzar mucho antes de la pérdida: desde el momento en que sabemos que un ser querido tiene una enfermedad grave, que va a perder autonomía, o que el tiempo es limitado. El MINSAL lo define como una reacción natural y esperable, vivida por familiares y amigos — y también por el propio paciente — antes, durante y después del fallecimiento .

- **Importante** El duelo anticipado no evita el dolor posterior. Prepararse no significa que después no va a doler. Pero sí puede ayudarte a ordenar tus recursos, tener conversaciones pendientes y acompañar mejor.

No es solo tristeza. El duelo anticipado puede incluir muchas pérdidas al mismo tiempo: la pérdida de la salud, de la autonomía, de los roles, de los proyectos incompletos y de los vínculos tal como los conocíamos.

Emociones normales en el duelo anticipado

- Tristeza profunda o llanto frecuente.
- Ansiedad y miedo al futuro.
- Sensación de irrealidad o entumecimiento.
- Ira o frustración (con la enfermedad, con el sistema, con uno mismo).
- Culpa por sentir alivio, por descansar, por pensar en el futuro.
- Momentos de alegría o funcionamiento normal — esto también es normal.
- Agotamiento físico y emocional.

3

El duelo es

como olas Hay momentos de mucho dolor, seguidos de momentos de funcionamiento normal, e incluso de alegría. Eso no significa que no quieras a la persona. Significa que eres humano/a.

¿Cuándo pedir ayuda profesional?

La clave no es cuántos síntomas tienes, sino si el proceso avanza o se detiene completamente y produce deterioro en tu vida. La OMS (CIE-11) reconoce el trastorno por duelo prolongado cuando hay:

- Añoranza persistente e intensa por la persona.
- Dolor emocional intenso: tristeza, culpa, ira, entumecimiento.
- Duración mayor a 6 meses.
- Interferencia significativa con la vida diaria (trabajo, relaciones, autocuidado).

⚠ IMPORTANTE

Si presentas estas señales, busca ayuda profesional. El duelo complicado tiene tratamiento y las intervenciones son eficaces cuando se detecta a tiempo.

Factores de riesgo y protectores

Factores de riesgo Historia de duelos no resueltos · Relación de alta dependencia con el enfermo · Poco apoyo social · Cuidado solitario · Enfermedad mental previa. Factores protectores Red de apoyo familiar y social activa · Buena comunicación dentro de la familia · Capacidad de pedir ayuda · Acompañamiento profesional · Espacios de autocuidado.

- Recuerda Los factores protectores se pueden fortalecer: la red de apoyo se puede activar, la comunicación se puede mejorar, el autocuidado se puede cultivar.

Estrategias para cuidarte mientras cuidas

- 1 Nombra lo que sientes**
Ponle nombre a tus emociones. Hablar de ellas — con alguien de confianza, un profesional o un grupo de apoyo — reduce su intensidad.
- 2 Mantén rutinas básicas**
Dormir, comer y moverse aunque sea un poco. El cuerpo también procesa el duelo.
- 3 Busca momentos para ti**
Aunque sean 15 minutos. Salir a caminar, leer, hablar con un amigo. No es abandono — es recarga.
- 4 Acepta la ayuda que te ofrezcan**
No tienes que hacerlo solo/a. Dejar que otros ayuden es un acto de valentía, no de debilidad.
- 5 Busca acompañamiento profesional**
Un psicólogo, un equipo de paliativos o un grupo de apoyo pueden marcar una diferencia real.


El duelo anticipado es una respuesta humana, natural, al amor.

No estás haciendo nada mal.

El equipo de AtenciónDomiciliaria.cl está aquí para acompañarte.

Fuentes: MINSAL Chile · OMS CIE-11 · Worden (Tareas del duelo) · Stroebe & Schut (Modelo dual)