

Dónde pedir ayuda en la Comunidad de Madrid

A los profesionales del Centro de Salud

• ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
Avda. Dr. Federico Rubio y Galí, 84. Madrid
91 398 59 00
madrid@aecc.es

• CENTRO DE APOYO A LAS FAMILIAS (CAF)
Ayuntamiento de Madrid
<https://www.madrid.es/>

• CENTRO DE ESCUCHA. Religiosos Camilos.
Centro de Humanización de la Salud
Centro San Camilo. Sector Escultores, 39.
Tres Cantos (Madrid) 91 806 06 96
Avda. Reina Victoria 8, 4º B. Madrid 91 533 52 23
escucha@humanizar.es

• FUNDACIÓN INSTITUTO SAN JOSÉ
C/ Pinar de San José 98, pabellón nº 6 (San Benito
Menni), planta 1ª. Madrid
91 508 01 40
roberto.alvarez@ohsjd.es
www.fundacioninstitutosanjose.com

• FUNDACIÓN MARIO LOSANTOS
Avda. España 17, 2ª planta. Alcobendas (Madrid)
91 229 10 80
fundacionmlc@fundacionmlc.org
www.fundacionmlc.org/

• FUNDACIÓN MENUDOS CORAZONES
C/ Doctor Castelo 49, 1º. Madrid
91 373 67 46 91 386 61 22
Paseo de Juan Antonio Vallejo -Nájera Botas S/N
grupoduelo@menudoscorazones.org

• FUNDACIÓN PORQUEVIVEN
C/ Reyes Magos, 8 (local). Madrid
91 016 83 45 / 677 761 275
josecarlos.porqueviven@gmail.com
www.porqueviven.org

• PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS
C/ Cuesta de San Vicente, 4. Madrid
91 233 58 51
psfbajocoste@psicologossinfronteras.net

*Todos estos recursos son gratuitos

Recursos que pueden ser de utilidad

Libros para adultos:

- Alba Payás. El mensaje de las lágrimas.
- Brothers, J. (1992) Vivir sin él. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- Bucay, J. (2016) El camino de las lágrimas.
- Colgrove, M; Boomfield, H; Mc Williams, P. (2007) Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor.
- Guía de duelo para familiares. Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL).
- Kroen, W.C. Cómo, ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Barcelona: Oniro.
- Worden, W. (1991) El tratamiento del duelo. Ase-soramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.

Libros para niños:

- Bajo la misma estrella.
- El otoño de Fredy la hoja.
- El principito.
- Explícame que ha pasado.
- Que viene después del mil.

Material audiovisual:

- Corto ¿Cómo ayudar a un zombie?.
- Documental serie Tabú: Y al final, la muerte. Jon Sistiaga.
- Documental: "Compañeros de Viaje" y "Remontando el vuelo ". Elsa Sierra. (youtube).
- Documentos TV. El último viaje.
- La decisión de Anne.
- Película Coco.
- Planta 4ª.
- Quédate a mi lado.
- Un monstruo viene a verte.
- Vivir para siempre.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qe2SdbBBVFI>

Fuente: guía para familiares en duelo SECPAL



Dirección General
del Proceso Integrado de la Salud
CONSEJERÍA DE SANIDAD

ATENCIÓN AL DUELO PARA PROFESIONALES

“ Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades ”



¿Qué es el duelo?

Reacción psicológica ante una pérdida importante en la vida. El proceso psicológico implicado se denomina «duelo» y se refiere al dolor emocional que se experimenta tras haber perdido a alguien o algo significativo en nuestras vidas. Se trata de una conmoción que también afecta intelectual, física, social y culturalmente. No se trata de una alteración patológica.

Es un proceso «normal» de adaptación a una nueva realidad, con una limitación en el tiempo y con una evolución previsiblemente favorable y solo en un 10 -20% de los casos suele presentar dificultades, derivando en lo que conocemos como duelo complicado o patológico.

Metas del asesoramiento en el duelo

Ayudar a adaptarse a la pérdida del ser querido y a la nueva realidad sin esa presencia. Metas concretas que se deben cumplir para la elaboración de un duelo sano (Worden, 2008):

- 1.- Aumentar la realidad de la pérdida.
- 2.- Ayudar a expresar y afrontar emociones y conductas dolorosas.
- 3.- Ayudar a superar los obstáculos que le impidan adaptarse a la pérdida, en un medio donde el difunto ya no está.
- 4.- Ayudar a encontrar un modo de recordar a la persona fallecida y sentirse cómodo al volcarse de nuevo en la vida. Recolocar emocionalmente al ser querido que se ha perdido.

Síntomas - Manifestaciones:

COGNITIVAS	AFECTIVAS
Incredulidad Irrealidad Confusión Alucinaciones visuales y/o auditivas fugaces y breves Dificultades de atención, concentración y memoria Preocupación Rumiaciones Pensamientos e imágenes recurrentes Obsesión por recuperar la pérdida o evitar recuerdos Distorsiones cognitivas Sensación de presencia	Impotencia/indefensión Insensibilidad Anhelo Tristeza Apatía, abatimiento Angustia, ira Frustración Ansiedad Soledad, abandono, Culpa y autoreproche Emancipación y/o alivio Extrañeza con respecto a sí mismo o ante el mundo Desamparo Insensibilidad
FISIOLÓGICAS	CONDUCTUALES
Vacío en el estómago Boca seca Opresión tórax/garganta Falta de aire Palpitaciones Dolor de cabeza Falta de energía Debilidad Alteraciones del sueño Alteración de alimentación Hipersensibilidad al ruido Despersonalización	Conducta distraída Aislamiento social Llorar Suspirar Llevar o atesorar objetos Visitar lugares que frecuentaba el fallecido Llamar y/o hablar del difunto o con él Hiper-hipo actividad Descontrol Olvidos

¿Cuándo derivar?

No dude en derivar a otro profesional especializado en duelo: a su juicio clínico, a petición del paciente o si pasado un tiempo del fallecimiento casi todos los días o de manera muy intensa y prolongada observa que:

- Piensa tanto en su persona querida que le resulta difícil hacer tareas habituales.
- Le busca por todas partes, a todas horas.
- No tiene planes, metas, nada tiene sentido.
- No se termina de creer que ha muerto.
- Está siempre enfadado, irritable.
- Ha perdido la confianza en los demás y la sensación de seguridad y control.
- Se siente culpable por estar vivo, estando la persona querida muerta.
- Ideación suicida.

¿Por qué nos afecta a los profesionales?

La pérdida de una persona querida es una de las experiencias más inmensamente dolorosas que puede sufrir cualquier ser humano y no solo es doloroso de experimentar sino también doloroso de presenciar, aunque sólo sea porque somos impotentes a la hora de hacerlo (Bowlby, 1980).

El dolor es inevitable. Proviene de la conciencia de ambas partes de que ninguna puede dar a la otra lo que quiere. El profesional no puede traer de vuelta a la persona que ha muerto y la persona en duelo no puede gratificar al profesional que le ayuda pareciendo ayudada (Parkes, 1972).