

# Enfrentando el Dolor del Luto

---

## Comunicación

- Hable sobre la persona que ha muerto y sus sentimientos con su pareja, familia y amigos. Esto puede que suene tonto, pero esta es una salida excelente para soltar emociones acumuladas
- Traten de retomar relaciones antiguas y comenzar otras nuevas como pareja y como individuos.

## Nutrición

- Coma una dieta equilibrada que incluya leche, carnes, vegetales, frutas y cereales integrales.
- Evite comidas “basura” y comida rápida.

## Consumo de líquidos

- Beba 8 vasos de líquidos (jugos, agua, soda) por día. Puede ser útil mantener una jarra de agua con medidas en la refrigeradora para asegurar que bebe suficiente.
- No beba cafeína o alcohol porque le pueden causar deshidratación, dolor de cabeza, y/o dolor en la parte baja de la espalda.



## Ejercicio

- Haga algo activo cada día, como montar en bicicleta, caminar, footing, aeróbic o ejercicios de estiramiento. Hasta un paseo alrededor de la cuadra puede ser útil.

## Tabaco y Alcohol

- Evite el tabaco porque agota las vitaminas del cuerpo, aumenta la acidez del estómago, disminuye la circulación y puede causar palpitaciones.
- No beba bebidas alcohólicas porque deprimen las funciones del cuerpo y las expresiones emocionales naturales y contribuyen a la depresión.

## Reposo

- Evite el aumento de actividad de trabajo.
- Mantenga el horario de reposo aunque no pueda dormir.
- Desarrolle una rutina “para irse a dormir”.

## Leer

- Lea libros, artículos, y poemas que le den entendimiento y consuelo para que usted no se sienta tan solo.
- Evite lecturas de “miedo” y publicaciones técnicas médicas.

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

## **Escribir**

- Mantenga un diario de pensamientos, memorias, y recuerdos.
- Escriba cartas, notas, y/o poemas al fallecido o sobre su relación con él/ella.

## **Examen Físico**

- Haga una cita para hacerse un examen físico cuatro meses después de la pérdida para determinar su salud física porque puede que su cuerpo muestre también respuestas al dolor del luto.
- Póngase en contacto con su médico si tiene preocupaciones.

## **Decisiones grandes/Cambios**

- No se mude de casa, cambie de trabajo o se comprometa a una nueva relación. Espere un mínimo de 12 meses antes de hacer cambios grandes en su vida.
- Evite viajes nuevos o inciertos. Los mecanismos para enfrentar las cosas y los reflejos están afectados, y hacen difícil tener buen juicio.
- No guarde las pertenencias del fallecido hasta que usted esté lista. No deje que otras personas le insistan sobre este tema.
- No deje que otros tomen decisiones por usted.

## **Ayuda de Otros**

- Admita a su familia y a usted mismo cuando necesite ayuda. Esto puede disminuir su dolor y soledad.
- Acepte la ayuda de otros. Deje saber a otros cosas específicas que pueden hacer por usted como proveer comidas, compañía, o cuidado de niños. Acepte lo que le ofrezcan aunque usted no lo haya solicitado siempre y cuando no sea dañino a su familia.
- Permita que la familia y amigos compartan su dolor y deje que le ofrezcan apoyo.
- Participe en un grupo de apoyo. Otros que ya han “estado en su lugar” le pueden dar apoyo, ayuda, y esperanza.

## **Fe**

- Pida ayuda y apoyo de su clérigo. Retome actividades espirituales anteriores.

Limbo, R.K. & Wheeler, S. R. (1993). [A handbook for healing and helping](#) La Crosse, WI: Lutheran Hospital-La Crosse.

---

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

---

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES  
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

---

Revised 7/09  
Reviewed 4/11

# Dealing with Grief

## Communication

- Talk about the deceased and your feelings with your partner, family and friends. It may sound silly, but this is an excellent outlet for releasing bottled-up emotions.
- Try to resume old and start new relationships as a couple and as individuals.

## Nutrition

- Eat a balanced diet that includes milk, meat, vegetables, fruit and whole grains.
- Avoid “junk” and fast foods.

## Fluid Intake

- Drink 8 glasses of liquids (juice, water, soda) per day. It can be useful to keep a measured jug of water in the refrigerator to assure that you drink enough.
- Don't drink caffeine or alcohol because they may cause dehydration, headaches, and/or low back pain.



## Exercise

- Do something active every day, such as biking, walking, jogging, aerobics or stretching. Even a walk around the block can be useful.

## Tobacco and Alcohol

- Avoid tobacco because it depletes the body of vitamins, increases the acidity of the stomach, decreases circulation and can cause palpitations.
- Don't drink alcoholic beverages because they depress body function and natural emotional expression and contribute to depression.

## Rest

- Avoid increased work activity.
- Maintain rest patterns even if unable to sleep.
- Develop a “bedtime” routine.

## Reading

- Read books, articles, and poems that provides understanding and comfort so you do not feel so alone.
- Avoid “scare” literature and technical medical publications.

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

## Writing

- Keep a diary or journal of thoughts, memories, and mementos
- Write letters, notes, and/or poems to or about your relationship with the deceased.

## Physical exam

- Schedule a physical examination about four months after experiencing a loss to assess your physical health as the body may demonstrate responses to grief also.
- Contact your physician if you have concerns.

## Big decisions/Changes

- Don't move or change jobs or commit to a new relationship. Wait at least 12 months before making any big changes in your life.
- Avoid new or uncertain trips. Coping mechanisms and reflexes are impaired, making judgements difficult.
- Don't put away items belonging to the deceased until you are ready. Don't let others press the issue.
- Don't let others make decisions for you.

## Help from others

- Admit to yourself and family when you need help. This can lessen your pain and loneliness.
- Accept help from others. Let others know specific things they can do for you such as providing food, company, or child care. Accept whatever they offer even if it is not requested as long as it is not harmful to your family.
- Allow family and friends to share your grief and let them offer their support.
- Attend a support group. Others that have "been there" can give support, help, and hope.

## Faith

- Request help or support from your clergy. Resume past spiritual activities.

Limbo, R.K. & Wheeler, S. R. (1993). A handbook for healing and helping La Crosse, WI: Lutheran Hospital-La Crosse.

---

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

---

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES  
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

---

Revised 7/09  
Reviewed 8/14