

# Enfrentando la Muerte Repentina

---

## Sin Aviso

El impacto de una muerte repentina es algo desolador, porque pasa sin aviso y sin tener la oportunidad de prever lo que está por venir. No hay tiempo para decir adiós, ni tiempo para enmendar o pedir perdón por palabras severas que se han dicho durante un disgusto, ni tiempo para expresar el amor que uno siente pero no expresa.

## Hay siete características especiales que tienden a complicar el proceso de luto de los sobrevivientes:

1. La muerte repentina casi siempre deja al sobreviviente con una sensación de irrealidad que puede que dure un largo tiempo.
2. La muerte repentina fomenta un sentido de culpabilidad más fuerte de lo normal expresada por declaraciones como “si solo...”
3. En la muerte repentina, la necesidad de culpar a otra persona por lo que pasó es extremadamente fuerte.
4. La muerte repentina casi siempre involucra a las autoridades médicas y legales.
5. La muerte repentina casi siempre provoca un sentido de impotencia por parte del sobreviviente.
6. La muerte repentina deja al sobreviviente con muchos remordimientos y el sentido de que han quedado asuntos por terminar.
7. En caso de una muerte repentina, existe la necesidad de entender porqué pasó. Junto con esto, existe la necesidad de determinar no sólo la causa pero también la culpabilidad. A veces Dios es el único objetivo disponible y no es poco común escuchar a alguien expresar enfurecimiento hacia Dios o sus altos poderes.

El dolor del luto no se aprende. Es la respuesta espontánea a una pérdida. No existe una fuerza automática para poder enfrentarlo. Cada individuo debe encontrar el tiempo y el sistema externo para enfrentarlo.

## Consejos para los sobrevivientes

- **Permítase tiempo de luto.** Déle desahogo a sus emociones intensas. Esta pérdida repentina no le ha dado oportunidad para prepararse. Es mejor que exprese sus sentimientos en vez de suprimirlos. Las lágrimas dan escape al dolor. *Sentir* el dolor es el primer paso de la **curación**.
- **La reacción de su cuerpo durante el luto es normal.** Hay síntomas físicos durante el luto como fatiga, insomnio, y pérdida o aumento en el apetito. Esté atento a las señales que le manda su cuerpo. Si estos síntomas duran más de tres meses, visite a un médico.
- **Dígales a sus amigos como desea que le traten.** Dígale a su sistema de apoyo cuando usted necesita apoyo y cuando necesita estar solo.
- **Comparta sus pensamientos con un amigo.** Desahogando sus sentimientos le ayudará a disminuir la intensidad de esos sentimientos.

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

### **Consejos para los sobrevivientes *continuación***

- ***Inscríbese en un Grupo de Apoyo.*** Si se siente abrumado, puede que existan grupos en su iglesia o comunidad que proporcionen consejo y apoyo. La Internet también ofrece muchos excelentes recursos de apoyo.
- ***Manténgase ocupado, pero no hasta el punto en que el proceso de luto se pare.*** Muchos se mantienen ocupados para retrasar el dolor. Tome el tiempo necesario para lamentarse y déjelo ir. Manténgase ocupado, pero incluya tiempo para usted mismo también.
- ***Reconozca que siempre habrá un vacío.*** Con el tiempo el dolor será más manejable, pero puede que usted siempre sienta la ausencia de la persona querida. Las fechas especiales y los días de fiesta son siempre momentos de mayor sentimiento de pérdida.
- ***Mantenga un diario.*** Escriba una carta a la persona fallecida expresando cómo se siente acerca de su muerte. Esto le ayudará a usted a encontrar la manera de decir “Adiós”.



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

# Dealing with Sudden Death

---

## Without Warning

The impact of sudden death is devastating, for it happens without warning or a chance to anticipate what lies ahead. There is no time for good-byes, no time to make amends or ask forgiveness for harsh words spoken in a quarrel, and no time to express the love one feels but doesn't verbalize.

### There are seven special features that tend to complicate the grief process for survivors:

1. Sudden death usually leaves the survivor with a sense of unreality that may last a long time.
2. Sudden death fosters a stronger-than-normal sense of guilt expressed in "if only..." statements.
3. In sudden death, the need to blame someone for what happened is extremely strong.
4. Sudden death often involves medical and legal authorities.
5. Sudden death often elicits a sense of helplessness on the part of the survivor.
6. Sudden death leaves the survivor with many regrets and a sense of unfinished business.
7. In the event of sudden death, there is the need to understand why it happened. Along with this is the need to determine not only the cause but also the blame. Sometimes God is the only available target and it is not uncommon to hear someone express anger at God or their higher power.

Grief is unlearned. It is a spontaneous response to a loss. There is no automatic strength to deal with it. Every individual must find the time and the external system to deal with it.

## Advice for Survivors

- **Allow yourself to grieve.** Give vent to your intense emotions. This sudden loss has allowed you no opportunity to prepare yourself. It is better to express – rather than suppress – these feelings. Tears give release to sorrow. *Feeling* the pain is the first step in *healing*.
- **Your body's grief reaction is normal.** There are physical symptoms of grief such as fatigue, insomnia, and loss of or increase in appetite. Be aware of your body's signals. If these symptoms last more than three months, see your doctor.
- **Tell friends how you want to be treated.** Let your support system know when you need support *and* when you need to be alone.
- **Share your thoughts with a friend.** Giving vent to feelings helps to lessen the intensity of those feelings.

---

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

### Advice for Survivors *continued*

- **Join a support group.** If you feel overwhelmed there may be groups in your church or community that provide counseling and support. The Internet also offers many excellent sources of support.
- **Keep busy, but not to the point of halting the grieving process.** Many will stay busy to delay the pain. Take the time to mourn and let go. Keep busy, but include time for yourself as well.
- **Recognize there will always be a void.** The pain will be more manageable in time, but you may always feel your loved one's absence. Special dates and holidays are often times of greater feelings of loss.
- **Keep a journal or diary.** Write a letter to the deceased expressing how you feel about their death. This will allow you to find a way to say "good-bye".



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