

# Después de su Pérdida

**PALOMAR HEALTH**®

Servicios de Apoyo para el Duelo

Reimaginando La Experiencia Médica™



## *Querido Amigo(a).*

Lamentamos mucho su pérdida y queremos que sepa que no está solo en estos tiempos tan difíciles.

Palomar Health se compromete a apoyar a personas de todas las edades, creencias y antecedentes, reconociendo y comprendiendo el proceso de duelo. La información en este folleto ha sido recopilada de diferentes fuentes que hemos encontrado útiles a lo largo de los años. No hay una respuesta o forma correcta de sentir o vivir el duelo. Lo más importante es ser honesto acerca de cómo se siente, ya que el viaje del dolor y la pérdida está lleno de cambios. Estamos dispuestos a acompañarlo en este camino y a reír y llorar con usted. Lo invitamos a encontrar un momento de silencio para sentarse y reflexionar sobre esta información. No está solo.

Este folleto está diseñado para ayudarlo a comprender, reconocer y navegar su duelo. Llevar el duelo es un viaje de por vida, pero no tiene que hacerlo solo. Con la ayuda de familia, amigos y la fe, puede aprender a vivir con el dolor y la tristeza. Siempre hay espacio para la esperanza. ***La muerte es real y su dolor es fuerte, pero la muerte nunca gana. El amor gana. El amor siempre gana.*** Aquellos que experimentan una pérdida siempre mantendrán esta gran tensión entre el dolor y la tristeza y los sentimientos de alegría y amor. Lo entendemos y estamos aquí para ayudarlo a aprender a vivir con esta pérdida.

Gracia y paz,

Equipo de Cuidado Espiritual de Palomar Health

## *Tabla de Contenidos*

Servicios de Capellanía .....	4
Descubriendo el Duelo y la Pérdida.....	4-5
Ayuda y Recursos Prácticos para Aprender a Vivir con una Pérdida .....	5-8
Servicios de Gestión de Casos.....	9
Donación de Órganos y Tejidos.....	9
Oficina del Médico Forense .....	9
Certificado de Defunción .....	9
Cómo Obtener las Pertenencias de su Ser Querido .....	9
Regalos Conmemorativos .....	10
Ayuda con Costos de Entierro.....	10
Después de su Pérdida:.....	11
Envíe Agradecimientos Apropriados:.....	12
Lista: A Quién Notificar .....	12-14
Lista de Funerarias y Crematorios Locales de San Diego: .....	15
Notas.....	16-19



## *Servicios de Capellanía*

Palomar Health ofrece servicios de capellanía los 7 días de la semana en los campus de Escondido y Poway. Los capellanes se encargan de las necesidades espirituales de todas las personas y pueden ayudar tanto escuchando como llevando una conversación honesta. Los capellanes pueden ayudarlo a tomar decisiones difíciles relacionadas al fin de la vida, así como los siguientes pasos tras la muerte de un ser querido. No estamos aquí para reparar o resolver, sino para estar con usted durante esta etapa tan difícil. También puede solicitar que se contacte a su propio líder espiritual. Estamos aquí para ayudar.

## *Descubriendo el Duelo y la Pérdida*

### **Respuestas Normales y Naturales a su Pérdida**

La muerte de alguien cercano puede dejarnos con una variedad de sentimientos, pensamientos y emociones. A menudo parecen lo suficientemente poderosas como para amenazar nuestra propia supervivencia. Si esto se siente abrumador, es porque lo es. Si esto se siente demasiado, es porque lo es. Estos sentimientos pueden sentirse implacables y sin fin, y luego calmarse solo para volver meses o incluso años más tarde cuando menos lo esperamos. Está bien. Es porque el amor sigue ahí.

El duelo es la respuesta natural a cualquier pérdida, no solo la muerte. Una enfermedad, cambio de trabajo, divorcio, separación, sueños frustrados, mudanza o cualquier otro cambio pueden traer una respuesta de duelo. El duelo no es un problema; es un proceso de vida normal y saludable. No hay forma correcta o equivocada de vivir el duelo. En el periodo de pérdida tras la muerte, puede sentir muchas emociones conflictivas como tristeza, ira, miedo y culpa, todo al mismo tiempo. Es por esto que el duelo puede llegar a ser intolerable. Es importante reconocer que estos sentimientos son normales.

Puede que otras personas digan cosas o den consejos que no le resulten útiles. Busque personas que puedan escucharlo y brindarle el apoyo que necesita. El duelo no termina fácilmente. No hay un proceso ordenado ni etapas de duelo, y su curso puede parecer un camino largo y tedioso. La mayoría de nosotros entramos y salimos del duelo, alternando entre sentir el dolor y la realización de la pérdida, y tomándonos un tiempo para involucrarnos en las tareas cotidianas de la vida, como las obligaciones laborales y familiares. Está bien gozar y enfocarse en otras cosas.

No hay un camino claro para el duelo porque la experiencia de cada persona es única. Este folleto explica aspectos comunes del duelo que muchas personas experimentan y ofrece algunas herramientas que podrían ayudarlo a navegar este viaje y encontrar su propio camino mientras aprende a incorporar la pérdida en su vida diaria.

El duelo es un proceso de sanación natural que avanza lentamente desde el dolor de la pérdida hasta la esperanza para el futuro. Puede sentirse tan abrumador que puede asustarlo y confundirlo. Muchas personas que sufren una pérdida se preocupan por no saber si están viviendo el duelo de una manera normal o saludable. Algunas reacciones normales y naturales ante la pérdida de un ser querido pueden incluir:

- Dolor y malestar físico.
- Pérdida (o aumento) del apetito.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir y/o sueños o visiones de su ser querido.
- Sentimientos de culpa o enojo por eventos que ocurrieron o no ocurrieron en su relación.
- La necesidad de contar una y otra vez la experiencia de la muerte de su ser querido.
- Cambios repentinos de humor por las cosas más pequeñas o sin explicación.
- Esto no tiene que estar dirigido a una persona; puede simplemente estar enojado.
- Sensibilidad al hablar sobre sus sentimientos de pérdida.

Por más desagradables e indeseables que puedan ser estas experiencias, pueden ayudarle a avanzar en un proceso de sanación. Aunque no puede reducir su dolor posponiendo su duelo, puede aprender a crecer y a ser más capaz de manejar su duelo a través de la sanación y la recuperación. Superar el duelo no es el objetivo; aprender a vivir con el duelo sí lo es.

### *Ayuda y Recursos Prácticos para Aprender a Vivir con una Pérdida*

Sanar no significa que su ser querido sea olvidado o dejado en el pasado. Estarán con usted en sus recuerdos del pasado y en futuras experiencias de la vida. Las siguientes sugerencias abordan algunas de nuestras experiencias en el duelo y pueden ayudar en su proceso de sanación.

#### **Aceptar Asistencia y Apoyo**

Incluir a otros en su duelo es un paso útil y positivo para superar el duelo. Este es el momento de rodearse de personas que se preocupan por usted, incluso si se siente autosuficiente o fuerte. La familia, amigos o colegas pueden ser útiles cuando les informa sobre sus necesidades prácticas, emocionales y espirituales. Si le preocupa cómo está manejando su duelo y pérdida, considere buscar ayuda profesional. Le recomendamos buscar apoyo de amigos de confianza, familiares, compañeros o profesionales para ayudarle durante este momento desafiante. Trate de no aislarse de la familia y los amigos y permítales ofrecer gestos reconfortantes de apoyo durante su duelo. Asista a un grupo de apoyo donde personas que han “estado ahí” puedan brindar apoyo. El dolor compartido es dolor aliviado.

## Llorar

Deje que las lágrimas fluyan. Llorar es una expresión natural del duelo e integral en el proceso natural de sanación. Sus lágrimas expresan su sentido de pérdida y le ayudan a liberar tensiones acumuladas, ya sean físicas, emocionales, mentales o espirituales. Las lágrimas nos recuerdan que el amor todavía está presente.

## Postergar Decisiones Importantes

Después de la muerte de su ser querido, puede enfrentarse a decisiones importantes, que van desde dónde van las pertenencias de su ser querido, hasta determinar el futuro de su vida personal. Muchas personas han aprendido que es útil avanzar lentamente a través de estas tareas y decisiones. Disminuya la velocidad, esta no es la temporada de grandes decisiones, es la temporada de vivir el duelo y aprender a vivir con esta pérdida.

## Expresar los Sentimientos

Expresar sus emociones y sentimientos sin juicio es fundamental para sanar a través del proceso de duelo. Actividades como escribir en un diario para usted mismo o escribir cartas a su ser querido son medios útiles de expresión. Expresar sus sentimientos a amigos de confianza o familiares siempre es recomendado. Buscar grupos de apoyo para compartir su dolor con otros también puede ser útil. Lo animamos a expresar sus sentimientos. Una parte esencial del trabajo de duelo es compartir su historia de cómo ha experimentado la pérdida de alguien que ama y lo que siente con el paso del tiempo. Para algunos, contar su historia a amigos y familiares comprensivos y solidarios, a un profesional de cuidado o a un grupo de apoyo puede ser más fácil, especialmente si le resulta difícil expresar sus sentimientos en un principio. Hable sobre sus recuerdos de la persona que falleció. Cualquiera de estas acciones tiene el beneficio de ser terapéutica y apropiada para lidiar con nuestras emociones.

## Planear Festividades y Ocasiones Especiales

Las festividades de temporada, aniversarios y cumpleaños pueden despertar sentimientos de tristeza y pérdida. Asegúrese de darse el tiempo y apoyo necesario para manejar los sentimientos que estas ocasiones traen consigo. Encuentre formas creativas de honrar a su ser querido. Haga una lista especial de canciones, cocine uno de sus platillos favoritos o haga un brindis especial en su memoria. Las festividades son difíciles, pero también pueden ser momentos hermosos para celebrar y recordar a aquellos que hemos perdido.

## Rituales para Honrar a su Ser Querido

Los rituales son expresiones de su relación personal con su ser querido y una forma sanadora de seguir manteniendo a su ser querido como parte de su vida. Los rituales pueden incluir encender una vela especial, plantar un árbol en su memoria, crear un álbum de fotos o recortes o guardar una prenda de vestir favorita.

## Involucrar su Espiritualidad

Involucrar sus valores y creencias fundamentales puede traer un crecimiento vital en su momento de pérdida. El duelo puede profundizar y enriquecer su vida espiritual. Algunas de las oraciones más significativas son aquellas escritas por personas en duelo. La práctica espiritual puede ser tan única como su ser querido, observar una puesta de sol, la meditación y la oración son solo algunos ejemplos. Simplemente crear un espacio para sentir y recordar en silencio es muy significativo. Además, este podría ser un momento para participar o volver a participar en una comunidad espiritual local. Recuerde que no está solo.

## Nutrición

Consuma una dieta balanceada y variada. Aunque no lo crea, cuidarse durante el duelo puede comenzar con algo tan simple como alimentarse correctamente. La comida suele estar asociada con el consuelo emocional. Esto puede ser algo bueno, siempre y cuando comer sea saludable y proporcional. En "Comiendo Arcoíris," un artículo escrito por Joan Daniels, R.D., y Nancy Burke, R.D., en la edición de Invierno 2010 de Thrive, ambas autoras recomiendan que combinar una variedad de frutas, verduras y legumbres coloridas ayudará a promover la buena salud y reducir el riesgo de enfermedades. El sistema inmunológico del cuerpo puede debilitarse durante momentos de estrés o duelo.

Una guía útil para una alimentación saludable es seguir los colores del arcoíris:

- Tomates, sandía, toronja, granadas, pimientos rojos, arándanos rojos, cerezas
- Zanahorias, mangos, melón, calabaza de invierno, camotes, calabazas, chabacanos
- Frijoles, garbanzos, lentejas, kiwi, nueces, tamarindo, dátiles, arroz integral, almendras, champiñones
- Brócoli, repollo, pak choi, coles de Bruselas, espinacas, quimbombó, aguacates, edamames, puerros
- Arándanos, berenjena, moras, ciruelas pasas, ciruelas, remolachas, repollo morado, higos, cebollas rojas

Beba 8 vasos de líquido (agua, jugo, leche, sopa) al día. Evite bebidas que puedan ocasionar deshidratación y dolores de cabeza como el alcohol o demasiada cafeína, ya que estos pueden exagerar los sentimientos de depresión.

## Ejercicio

Manténgase activo incluyendo ejercicio en su rutina diaria, como caminar, andar en bicicleta, hacer estiramientos, correr, nadar, hacer yoga o aerobics. De hecho, muchos de sus ejercicios favoritos pueden ser útiles en el trabajo de duelo. Como con cualquier programa de ejercicio, consulte a su proveedor de atención médica sobre qué tipos de ejercicios serán útiles para usted.

## Descanso y Trabajo

¡Cuídense y descansen un poco! El descanso puede ser una siesta en el sofá o tiempo dedicado a trabajar en el jardín. Descansar puede significar quedarse quieto o ver una película. El descanso es importante durante el duelo temprano porque la muerte y la pérdida son física, emocional y espiritualmente agotadoras. Algunas personas necesitarán un descanso del trabajo mientras que otras prefieren la distracción del trabajo, pero no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es el equilibrio. Obtenga un buen descanso que sea significativo para usted.

## Leer y Escribir

Lea libros, artículos y poemas que brinden consuelo o ayuden a comprender lo que está experimentando en el duelo, para que no se sienta solo. Tenga un diario o un cuaderno con sus pensamientos, memorias y recuerdos. Escriba cartas, notas y/o poemas para o sobre su ser querido. Puede crear una nota de voz de sus pensamientos y recuerdos, especialmente para los miembros más jóvenes de la familia que quizás no sean lo suficientemente mayores para recordar a la persona que perdió. A continuación, se muestra una lista de algunos libros que hemos encontrado útiles para otras personas en nuestro propio duelo y pérdida.

- *Sufrir nunca es en vano* - Elisabeth Elliot
- *Encuentra el significado: La sexta etapa del duelo* - David Kessler
- *La niña a la que se le vino el mundo encima* - Gaby Pérez Islas
- *Cómo curar un corazón roto* - Gaby Pérez Islas
- *El camino de las lágrimas* - Jorge Bucay
- *Está bien que no estés bien* - Megan Devine



### *Servicios de Gestión de Casos*

Gestión de Casos está conformado por Enfermeras Registradas y Trabajadores Sociales. Estos servicios están disponibles los 7 días de la semana en Palomar Health. Pregunte a su enfermera para más información.

### *Donación de Órganos y Tejidos*

Si su ser querido se registró como donante en el Registro de Órganos y Tejidos de California o en el Departamento de Vehículos Motorizados, se harán todos los esfuerzos para honrar su deseo si es médicamente posible. Si aún no se han registrado y está interesado en obtener más información sobre la donación de órganos y tejidos, representantes de Lifesharing están disponibles para hablar con usted. Para obtener más información, visite: [DonateLIFECalifornia.org](http://DonateLIFECalifornia.org).

### *Oficina del Médico Forense*

Dependiendo de la causa de muerte, puede ser que la enfermera necesite llamar a la Oficina del Médico Forense. El Médico Forense revisará la causa de muerte y le dirá a la enfermera si se debe realizar una autopsia. Luego, su enfermera le informará lo que ha declarado el Médico Forense. El Médico Forense llevará a su ser querido del hospital a la Oficina del Médico Forense en San Diego. El Médico forense determinará cuándo su ser querido esté listo para el entierro o la cremación.

### **¿Qué es una Autopsia Sin Médico Forense?**

Una autopsia sin médico forense puede ocurrir de dos maneras:

- Si así lo desea, puede solicitar una autopsia. El servicio tendrá un costo y el hospital no paga por este servicio. Por favor, hable con el médico en el hospital si desea solicitarlo.
- Un médico también puede solicitar una autopsia para aprender más sobre:
  - La enfermedad o patología
  - La eficacia del tratamiento
  - Cualquier complicación u otras enfermedades que puedan estar presentes
- Este proceso requiere su consentimiento y es posible que no tenga ningún cargo para usted.

### *Certificado de Defunción*

La funeraria o crematorio que usted elija le dará el certificado de defunción de su ser querido. Es buena idea ordenar varios certificados de defunción, ya que probablemente necesite enviarlos a múltiples lugares.

### *Cómo Obtener las Pertenencias de su Ser Querido*

Un familiar, tutor o curador deberá mostrar una identificación (ID) y firmar un formulario. Si tiene preguntas o inquietudes, por favor llame al operador del hospital.

Palomar Medical Center Escondido: 442.281.5000

Palomar Medical Center Poway: 858.613.4000



### *Regalos Conmemorativos*

Por favor contacte a la fundación de su elección. La mayoría de las fundaciones le agradecerán al donante y le notificarán a la familia sobre el regalo.

### *Ayuda con Costos de Entierro*

El Programa de Entierro para Indigentes cubre el costo del entierro o la cremación de aquel residente fallecido del Condado de San Diego que no pueda costearlo.

La persona fallecida **no debe** tener:

- Activos con los cuales pagar el costo de un funeral
- Familia que pueda pagarlo
- Asistencia para entierro de la Administración del Seguro Social o de la Administración de Veteranos.

Para más información, llame al 858.694.3500.

## *Después de su Pérdida:*

- Reúna los objetos de valor y artículos personales antes de dejar la habitación del paciente. Contacte al hospital si necesita asistencia.
  - Palomar Medical Center Escondido: 442.281.5000
  - Palomar Medical Center Poway: 858.613.4000
  
- La familia es responsable de elegir una funeraria y hacer todos los arreglos funerarios para su ser querido.
  
- Haga una lista de los familiares, amigos cercanos, empleadores o colegas que notificará por teléfono.
  
- Si decide omitir las flores, elija un memorial apropiado al que se puedan llevar obsequios.
  
- Organice turnos entre familiares o amigos cercanos para abrir la puerta o contestar el teléfono, manteniendo un registro de las llamadas y visitas recibidas.
  
- Solicite una niñera si es necesario.
  
- Solicite ayuda para coordinar el suministro de alimentos para los próximos días.
  
- Considere las necesidades especiales del hogar, como la limpieza y el cuidado de las mascotas.
  
- Organice la hospitalidad para familiares y amigos que visiten.
  
- Notifique al abogado y al ejecutor del testamento.
  
- Planifique el destino de las flores después del funeral (hospitales o asilos).
  
- Prepare una lista de personas que recibirán agradecimientos por las flores, llamadas, etc.

### *Envíe Agradecimientos Apropriados:*

- Revise todos los seguros de vida y de accidentes y beneficios por fallecimiento, incluyendo Seguro Social, cooperativas de crédito, sindicatos, organizaciones fraternales y militares. También verifique los ingresos para los sobrevivientes de estas fuentes.
- Revise de inmediato todas las deudas y pagos a plazos. Algunas pueden tener cláusulas de seguro que las cancelarán. Si habrá un retraso en el cumplimiento de los pagos, consulte con los acreedores y solicite más tiempo antes del vencimiento de pago.
- Si su ser querido vivía solo, notifique a los servicios públicos y al propietario.
- Informe a la oficina de correos dónde enviar el correo.
- Consulte con el Departamento de Salud o la funeraria acerca del número del certificado de defunción.

### *Lista: A Quién Notificar*

#### **Agencias de Gobierno:**

- Administración del Seguro Social, 800.772.1213
- Administración de Veteranos, 800.827.1000 (si el fallecido fue militar)
- Servicio de Finanzas y Contabilidad de Defensa, 800.269.517 (militar jubilado que recibía beneficios)
- Oficina de Gestión de Personal, 888.767.6738 (si el fallecido no era ciudadano estadounidense)

#### **Empresas Financieras:**

- Compañías de tarjetas de crédito y tarjetas de comerciantes
- Bancos, asociaciones de ahorro y préstamo y cooperativas de crédito
- Compañías hipotecarias y prestamistas
- Planificadores financieros, corredores de bolsa y proveedores de pensiones



### **Agencias de Información Crediticia:**

Contacte por teléfono de inmediato a las tres agencias de crédito nacionales para informar el fallecimiento. Instrúyales que marquen todas las cuentas como "Cerrado. El titular de la cuenta ha fallecido." De seguimiento enviando una carta por correo certificado a cada agencia. Asegúrese de conservar una copia para sus registros. También puede solicitar un informe de crédito para obtener una lista de todos los acreedores y revisar los movimientos de crédito recientes. Un ejemplo de carta de notificación está disponible en [www.PalomarHealth.org/Grief](http://www.PalomarHealth.org/Grief).

#### **Experian**

Teléfono: 800.397.3742

Dirección: P.O. Box 9701, Allen, TX 75013

#### **Equifax**

Teléfono: 800.525.6285

Dirección: P.O. Box 105069, Atlanta, GA 30348

#### **TransUnion**

Teléfono: 800.680.7289

Dirección: P.O. Box 6790, Fullerton, CA 92834

### **Membresías (ejemplos):**

- Asociaciones y Uniones Profesionales
- Gimnasios y Clubes Atlético
- Clubes Automovilísticos
- Biblioteca Pública
- Organizaciones y clubes de exalumnos, Rotarios, Kiwanis, Leones o Veteranos
- Redes Sociales (Facebook, X, LinkedIn, etc.)

### **Listas de No Contactar:**

Por un pequeño costo, puede agregar el nombre del difunto a la Lista de No Contactar de Fallecidos que es mantenida por la Asociación de Marketing Directo.

- Asociación de Marketing Directo (regístrese en [www.IMS-DM.com/CGI/DDNC.php](http://www.IMS-DM.com/CGI/DDNC.php))

## *Lista de Funerarias y Crematorios Locales de San Diego:*

AAA Cremations (Miramar)  
619.573.4777

Affordable Funeral Solutions (Rancho Bernardo)  
858.217.6776

Alhiser-Comer Mortuary (Escondido)  
760.745.2162

Allen Brothers Mortuary (San Marcos)  
760.744.4522

American Cremation Services  
760.729.9182 (Carlsbad)

California Funeral Alternatives  
760.737.2890 (Escondido)  
858.842.3000 (Poway)

Care Center Cremation and Burial (San Marcos)  
760.489.9900

Cremation Services, Inc. (Vista)  
760.727.8906

Dearborn Memorial Park (Poway)  
858.748.5760

Dignity Memorial-Funeral Homes, Cremations  
and Cemeteries El Camino Memorial Park  
858.453.2121 (Sorrento Valley)  
760.753.1143 (Encinitas)

Eternal Hills (Oceanside)  
760.754.6600

Funeraria La Paz (Escondido)  
760.294.2262

George Family Cremation and Burial (Escondido)  
442.257.2854

Lakepointe Cremation and Burial  
760.737.6884 (Escondido)  
951.245.1771 (Lake Elsinore)

McLeod Mortuary (Escondido)  
760.745.2100

Miramar Memorial Services (Miramar)  
858.566.9100

Neptune Society Cremation (Encinitas)  
760.942.1821

North County Cremation Services (San Marcos)  
760.471.6301

Opal Cremation of Greater San Diego (Carlsbad)  
760.388.5879

Poway-Bernardo Mortuary (Poway)  
858.748.4101

Silver Lining Cremations (Escondido)  
760.607.9393

Trident Society Cremation (Miramar)  
858.527.7678

Tulip Cremations (Escondido)  
844.942.4909

White Rose Aqua Cremation (Escondido)  
442.777.6077











# PALOMAR HEALTH®

Reimaginando La Experiencia Médica™