

El duelo y la pérdida durante el brote de COVID-19

Un suceso como el brote de la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) y la pérdida que conlleva puede destrozarse su sensación de seguridad. Mientras usted hace su parte al quedarse en casa para detener la propagación de COVID-19, es probable que tenga pérdidas relacionadas con el trabajo, las finanzas, las interacciones sociales y las obligaciones familiares, entre otras. También es posible que experimente la muerte de alguien que conoce. Todas estas pérdidas pueden ser significativas y traumáticas.

Las realidades del distanciamiento físico y las políticas de aislamiento significan que es posible que no pueda vivir y afrontar el dolor como lo hacía antes, por ejemplo, estar con sus seres queridos durante sus últimos días, pasar físicamente tiempo con amigos y familiares, visitar su lugar de culto o asistir a un funeral en persona. Estos cambios pueden ser traumáticos y pueden afectar a su proceso de duelo. La recuperación llevará tiempo y puede ser difícil. Este documento explica qué esperar, cómo hacer frente a estas pérdidas y dónde buscar ayuda.

Duelo

El duelo es una respuesta natural a la pérdida de algo o alguien importante para usted. Es posible que sufra la pérdida de sus rutinas diarias regulares, de sus interacciones sociales físicas, de un trabajo, de sus ingresos o de una sensación de seguridad y protección, y por supuesto, la muerte de alguien que conoce. Durante el proceso de duelo, puede tener una variedad de síntomas y reacciones, que pueden incluir:

- Sentirse vacío, paralizado, enfadado o culpable
- Preguntarse si hay algo que podría o debería haber hecho de manera diferente
- Reacciones físicas como temblores, náuseas, agotamiento y debilidad
- Pesadillas
- Distraerse y actuar sin prestar atención
- Tener dificultades para retomar las actividades habituales

No hay una manera correcta de expresar el duelo. Cada persona siente el dolor de forma diferente y cada pérdida es única.

Cómo afrontar la pérdida y el dolor

- **Acepte sus sentimientos.** Recupérese a su propio ritmo y a su manera. Sea paciente consigo mismo.
- **Hable de su pérdida.** Puede que esto le consuele y se sienta menos solo. Póngase en contacto con sus amigos y familiares a través del teléfono, los mensajes de texto y otras plataformas digitales.
- **Considere lo que va bien.** Anote o comparta con otros sus fortalezas y los momentos positivos del día.

- **Sepa qué recursos están disponibles.** Visite nyc.gov/helpnow en la pestaña "Get Help" (Obtenga ayuda) para obtener una lista de recursos de empleo, asistencia alimentaria, asistencia médica y de salud, así como apoyo emocional y cuidado espiritual, entre otros recursos.
- **Concéntrese en las cosas que están bajo su control**, como quedarse en casa tanto como sea posible, cumplir con las recomendaciones de distanciamiento físico, lavarse las manos a menudo con agua y jabón, comer alimentos nutritivos y mantener una rutina diaria.
- **Limite su atención a la cobertura de los medios relacionada con COVID-19.** Apague el televisor, apague la computadora y deje los periódicos.
- **Tome un descanso.** Haga algo relajante, estimulante o que le levante el ánimo.
- **Sea parte de la comunidad.** La comunidad puede ofrecerle una red de apoyo. Manténgase conectado a través de plataformas digitales.
- **Pida ayuda si se siente abrumado.**

¿Cuándo buscar ayuda?

Los sentimientos del duelo son reacciones naturales a pérdidas significativas. Si estos sentimientos persisten, su estado de ánimo no mejora o empeora, o se siente incapaz de funcionar y realizar las actividades diarias básicas, busque ayuda.

¿Dónde obtener ayuda?

NYC Well ofrece una serie de aplicaciones (apps) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarte a afrontar la situación. Visite la "App Library" (Biblioteca de aplicaciones) en nyc.gov/nycwell para obtener herramientas en línea que le ayuden a gestionar su salud y bienestar emocional.

Si los síntomas del estrés se vuelven abrumadores para usted, puede ponerse en contacto con consejeros capacitados en NYC Well, un servicio de apoyo de salud mental gratuito y confidencial que puede ayudar a los neoyorquinos a hacer frente a la situación. El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede proporcionar asesoramiento breve y derivaciones a servicios de atención en más de 200 idiomas. Para obtener apoyo, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea visitando nyc.gov/nycwell. La línea de ayuda de apoyo emocional COVID-19 del Estado de Nueva York (NYS, por sus siglas en inglés), en el 844-863-9314, tiene personal de 8 a. m. a 10 p. m., 7 días a la semana. La línea telefónica cuenta con profesionales voluntarios especialmente capacitados que están allí para escuchar, apoyar y derivarle a servicios si es necesario.

Para obtener información general sobre la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19), incluyendo cómo protegerse contra el estigma, visite nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para actualizaciones en tiempo real, envíe un mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación.