HPNA Hospice and Palliative Nurses Association
ADVANCING EXPERT CARE IN SERIOUS ILLNESS

Página de Información
PARA EL
PACIENTE/FAMILIA

Pena y Luto

¿Qué es Pena?
La pena es un estado normal, es la respuesta emocional a una pérdida. Cada persona se apena en su propia forma. No hay ningún modo designado de apenarse. No hay ninguna forma específica para completar el proceso de pena. Mientras la pena a menudo tiene que ver con la muerte de un amado, también puede ser experimentado en otros momentos de pérdida como alguna función debido a la enfermedad, la pérdida de un animal doméstico, pérdida por divorcio, la pérdida de sueños futuros y muchos otros cambios de vida o de salud.

¿Qué es Luto?
El luto es la expresión externa de pena e incluye rituales y aduana como entierros, la inspección del cuerpo, incineración y otras aduanas. Cada religión, cultura, pertenencia étnica y diferentes partes del mismo país pueden tener expresiones diferentes de luto.

¿Qué reacciones pueden ser esperadas durante el proceso de pena?
La pena afecta el comportamiento de personas, las emociones, el estado físico y mental. Las experiencias físicas son las siguientes:
• Estrangulamiento en el pecho y la garganta, dificultad respiratoria
• Dolores de cabeza y mareo
• Agotamiento o debilidad
• Boca seca
• Dolores de músculo

Los pensamientos son los siguientes:
• No creer lo que ha pasado y sentirse indefenso
• Confusión y dificultad de concentración
• Alucinaciones
• Preocupación con el difunto

Algunas emociones que más a menudo son sentidas incluyen
• Tristeza o incapacidad de ayudarse
• Cólera, que puede ser dirigida a Dios, la familia, los médicos o la persona que murió
• Choque, culpa o ansiedad
• Demasiadas o haciendo muchas actividades
• Ansiedad
• Vergüenza
• Miedo

Los cambios del comportamiento pueden incluir

• Dormir más o menos
• Comer más o menos
• Parar las actividades habituales
• Llanto
• Sobre actividad o manteniéndose muy ocupado
• Sueños con el difunto

¿Qué se puede hacer para ayudar con el proceso de curación?
• Dese el permiso para apenarse
• Coja resto, ejercicios y coman una dieta sana
• Trate de tener por lo menos a una persona cerca con quien usted puede compartir sus sentimientos y recibir el apoyo
• Guarde un diario para escribir sus sentimientos
• No se empuje a hacer cambios en su vida muy rápidamente
• Rememoración y reunión de un libro de memoria es un modo para curarse
• Consigan información sobre el proceso de pena normal
• Asista a un grupo de apoyo de pena en la comunidad

¿Qué debe ser informado?
• Cuantos meses pasas con pena intensa. No es reacción común tener pena muchos meses después de la perdida
• Pensamientos de suicidio o daño personal
• Aislamiento social
• Cambios rápidos de peso
• Aumento en el uso de alcohol o medicinas

El equipo se preocupa por su bienestar después de su pérdida. Cuídese para asegurar que usted se repone de su pérdida creando "un nuevo" estilo de vida normal

Other HPNA Patient/Family Teaching Sheets are available at www.hpna.org.

Reference

Hospice and Palliative Nursing Assistant Core Curriculum. Pittsburgh, PA: Hospice and Palliative Nurses Association;2009.

Approved by the HPNA Board of Directors July 2006.
Reviewed by the HPNA Education Committee June 2009.