

Impactos físicos del dolor

El duelo nos impacta poderosamente al experimentar la pérdida de nuestro ser querido. Es natural pensar en los impactos emocionales del duelo después de una pérdida, sin embargo, son igualmente importantes los cambios físicos que pueden ocurrir mientras estamos de duelo. Las respuestas físicas al duelo varían mucho de individuo a individuo y pueden ocurrir a diferentes niveles de intensidad durante el proceso de duelo.

Algunos síntomas físicos pueden experimentar los afligidos incluyen:

Malestares y dolores corporales

El dolor emocional que se siente después de experimentar una pérdida puede trascender en el aspecto físico, lo que conduce a dolores y malestares en todo el cuerpo. Algunos síntomas incluyen dolores de cabeza frecuentes, dolores en las articulaciones y extremidades, así como pesadez general y dolor muscular en todo el cuerpo. Algunas personas reportan dolor en el pecho y dificultad para respirar. Estos son algunos síntomas observados por los dolientes después de una pérdida. Es importante monitorear cualquier cambio físico y sus impactos duraderos.

Problemas digestivos

Algunas personas experimentan dificultades con problemas digestivos que pueden estar relacionados con cambios en la dieta y aumento del estrés. Los problemas digestivos pueden incluir malestar estomacal, náuseas, estreñimiento y dolor de estómago, por nombrar algunos.

Fatiga

La fatiga general es un síntoma comúnmente reportado después de una pérdida. Los dolientes pueden experimentar una reducción en la energía, debilidad en los músculos y síntomas de fatiga similares a los de la gripe. El duelo puede dejarnos sintiéndonos físicamente agotados.

Cambios en el patrón de sueño

Vinculados a los síntomas de fatiga están los cambios en los patrones de sueño. Algunos individuos reportan dormir demasiado mientras que otros reportan dormir muy poco. Problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido puede conducir a la falta de enfoque, problemas de presión arterial, y otros problemas relacionados con el insomnio. Dormir demasiado puede hacer que uno se sienta letárgico y desprovisto de energía. Estos cambios en los patrones de sueño pueden intensificar otros síntomas del duelo.

Reconocer las respuestas físicas al dolor es un paso importante, ya que puede ayudarlo a identificar áreas que necesitan más atención y cuidado. Los síntomas físicos deben ser temporales. Si alguno de estos síntomas persiste a largo plazo, consulte a su médico.



Algunas estrategias útiles que pueden ayudar a controlar los síntomas físicos del duelo, incluyendo:**Ejercicio**

Implementar el ejercicio regular a su rutina diaria puede aliviar algunos de los síntomas físicos experimentados por el duelo. El ejercicio puede incluir estrategias simples como caminar, yoga o nadar. Implementar cualquier actividad que involucre físicamente a su cuerpo puede ser muy útil durante el proceso de duelo.

Asegúrese de comer adecuadamente y mantenerse hidratado

Como se señaló anteriormente, los cambios en la dieta pueden aumentar los problemas con la digestión. Mantener una dieta saludable, así como beber suficiente agua proporciona al cuerpo nutrientes necesarios y disminuye la probabilidad de problemas digestivos.

Buscando apoyo

Además de hablar con su médico si los síntomas físicos persisten, aumentar su sistema de apoyo fomenta la sanación física y emocional. El apoyo puede significar permitir que familiares y amigos le ayuden con quehaceres en la casa. También puede significar buscar un profesional de salud mental o unirse a un grupo de apoyo para ayudar a procesar la pérdida.

Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en www.childbereavement.org Para registrarse en nuestros grupos de apoyo virtual gratuito, llámenos al (888) 988-5438 o al correo electrónico intake@childbereavement.org

