

# Cómo lidiar con la pérdida de un ser querido

Perder a un ser querido debido al cáncer puede ser un momento doloroso y difícil. En esta guía, abordamos el proceso de duelo y ofrecemos consejos que pueden ayudarle a hacer frente a su pérdida.

- [Duelo y pena](#)
  - [Búsqueda de ayuda y apoyo para el duelo y la pérdida](#)
- 

## Duelo y pena

- [¿Qué son duelo, luto y pena?](#)
- [¿Cuánto tiempo dura el proceso de duelo?](#)
- [El duelo puede manifestarse de maneras inesperadas](#)
- [Etapas del duelo](#)

### ¿Qué son duelo, luto y pena?

#### Duelo

El duelo es un proceso normal. La expresión del duelo es la manera en que una persona reacciona a la pérdida de un ser querido.

Muchas personas creen que el duelo es una sola ocasión, o un periodo breve de dolor o de tristeza en respuesta a una pérdida, como las lágrimas que se derraman en el funeral de un ser querido. Pero el **duelo incluye todo el proceso emocional de enfrentarse a una pérdida, y puede durar mucho tiempo**. Este proceso involucra muchas emociones, acciones y expresiones diferentes, y todas ellas ayudan a la persona a aceptar la pérdida de un ser amado.

Podríamos escuchar que el periodo de duelo se describe como "duelo normal", pero simplemente se refiere a un proceso que cualquier persona podría experimentar, y ninguno de nosotros lo hace de la misma manera. Esto se debe a que cada persona ve y siente el duelo de manera diferente. Y cada pérdida es diferente.

## Luto

Con frecuencia el luto acompaña al duelo. Mientras que el duelo es una experiencia y un proceso personal, **el luto es la manera en que se expresa el duelo y la pérdida en público**. El luto podría involucrar creencias o rituales religiosos, y podría estar influenciado por nuestros antecedentes étnicos y costumbres culturales. Los rituales del luto, ver a los amigos y a la familia y prepararse para el funeral y el entierro o la separación física final, con frecuencia dan cierta estructura al proceso de duelo. Algunas veces una sensación de aletargamiento perdura durante estas actividades, dejando que la persona se sienta como si solo "estuviera siguiendo el formalismo" de estos rituales.

## Pena

El duelo y el luto suceden durante un periodo que se llama pena. **La pena se refiere al tiempo cuando una persona experimenta tristeza después de perder a un ser querido**.

## ¿Cuánto tiempo dura el proceso de duelo?

Como cada persona experimenta el duelo de manera diferente, la duración y la intensidad de las emociones varían entre las personas. **El duelo es doloroso, y es importante que a aquellos que sufren una pérdida se les permita el tiempo que necesitan para expresar su duelo**.

Aunque el duelo se describe en fases o etapas, se podría sentir más como una montaña rusa, con altos y bajos. Esto puede dificultarle a la persona en pena que sienta que está progresando en su enfrentamiento con la pérdida. Puede que una persona se sienta mejor por algún tiempo, solo para después volver a entristecerse.

Algunas veces, las personas se preguntan por cuánto tiempo durará el proceso de duelo y cuándo podrán experimentar algún alivio. No hay respuesta para esta pregunta, pero algunos de los factores que pueden contribuir a la intensidad y duración del duelo son:

- Su relación con la persona que falleció
- Las circunstancias de su muerte
- Sus propias experiencias de vida

Es común que el proceso de duelo dure un año o más. Una persona en duelo debe resolver los cambios emocionales y de la vida resultantes de la muerte de un ser querido. El pesar puede ser menos intenso, aunque es normal que las personas continúen sintiéndose en cierto grado emocionalmente involucradas con el ser querido durante muchos años después. Con el tiempo, la persona debería poder usar su energía emocional de otras maneras y fortalecer otras relaciones.

## **El duelo puede manifestarse de maneras inesperadas**

Una relación difícil con la persona antes de su muerte puede causar experiencias únicas de duelo para los seres queridos. Además, las enfermedades prolongadas pueden causar que el duelo se manifieste de maneras inesperadas.

### **Relaciones difíciles**

Una persona que haya tenido una relación difícil con la persona fallecida (un padre con quien había una relación abusiva, resentida o de abandono, por ejemplo) a menudo se sorprende de las emociones dolorosas que experimenta. No es inusual que surja un profundo desconsuelo conforme la persona en luto se aflige por la relación que desearía haber tenido con la persona fallecida, y no tener oportunidad de haberla logrado.

Podría ser que algunas personas experimenten alivio, mientras que otras podrían preguntarse por qué no experimentaron sentimiento alguno ante la muerte de dicha persona. La culpa y el arrepentimiento también son sentimientos comunes. Todo esto es parte normal del proceso de asimilación y resignación.

### **El duelo después de una enfermedad prolongada**

El duelo que se experimenta cuando la pérdida ocurre después de una enfermedad prolongada puede ser diferente a la pérdida por muerte súbita. Cuando alguien

confronta una enfermedad terminal, los familiares y amigos, y hasta el mismo paciente podrían comenzar a afligirse en respuesta a la expectativa de muerte. Esto es una respuesta normal conocida como *duelo anticipado*. Puede ser útil para que las personas completen asuntos pendientes y que los seres queridos se preparen para el momento real de la pérdida, aunque podría no aminorar el dolor que sentirán cuando la persona fallezca.

Muchas personas consideran que están preparadas para la pérdida debido a que se espera la muerte del ser querido, pero cuando llega el momento real del fallecimiento, aún puede resultar impactante y causar sentimientos inesperados de tristeza y pérdida. Para la mayoría de las personas, la muerte real da comienzo al proceso normal del duelo.

## Etapas del duelo

Las personas podrían pasar por muchos estados emocionales diferentes durante el duelo. Y en el caso de un cáncer avanzado, el proceso y las etapas del duelo con frecuencia comienzan antes de la pérdida de un ser querido debido al duelo anticipado.

Los investigadores describen el duelo en etapas, pero es importante saber que cada persona pasa a través de estas etapas de manera diferente y a un ritmo diferente. Algunos podrían pasar por las etapas como se describe abajo, y otros podrían pasar y regresar a las mismas etapas. Algunas personas podrían quedar atrapadas en una etapa y tener problemas para llegar a la etapa final del proceso de duelo.

Los expertos describen 5 etapas que usualmente experimentan los adultos durante el proceso de duelo.

- **Denegación y aislamiento** - Cuando se espera la muerte del ser querido, esta primera etapa podría comenzar antes de que ocurra la pérdida. O podría comenzar inmediatamente o poco después de la pérdida. Puede durar desde unas horas hasta días o semanas. Los sentimientos que se experimentan en la primera etapa del duelo podrían ser temor, choque emocional o aletargamiento. La persona podría sentir punzadas de angustia, con frecuencia desencadenadas por los recuerdos del fallecido. Durante este tiempo, la persona en pena se podría sentir emocionalmente “desconectada” del mundo. La persona en duelo podría evitar a otros o evitar hablar sobre la pérdida.
- **Ira** - La siguiente etapa puede durar días, semanas o meses. Es cuando los primeros sentimientos son reemplazados por frustración y ansiedad. Esta etapa puede involucrar ira, soledad o incertidumbre. Podría ser cuando los sentimientos

de pérdida son más intensos y dolorosos. La persona podría sentirse agitada o débil, llorar, realizar actividades desorganizadas o sin finalidad alguna, o preocuparse con pensamientos o imágenes de la persona que perdieron.

- **Negociación** - Es probable que esta etapa sea más breve que las otras. Sucede cuando una persona en duelo se esfuerza por encontrar el significado de la pérdida de su ser querido. Podría acercarse a otras personas y decir su historia. Al hacerlo, podría comenzar a pensar más claramente en los cambios causados por la pérdida de su ser querido.
- **Depresión** - Cuando se materializan los cambios en la vida, podría surgir la depresión. Esta etapa se usa para describir a una persona en duelo que se siente abrumada y desprotegida. Podría retraerse, volverse agresiva o expresar tristeza extrema. Durante este tiempo, el duelo tiende a llegar en olas de angustia.
- **Aceptación** - Esta última fase del duelo sucede cuando las personas encuentran maneras de resignarse y aceptar la pérdida. Por lo general, la persona acepta lentamente la pérdida en el transcurso de unos meses a un año. Esta aceptación incluye ajustarse a la vida diaria en ausencia del fallecido.

Los niños también enfrentan su duelo, pero el proceso puede ser diferente de los adultos. Para más información sobre este tema, consulte [Apoyo a los niños cuando alguien en la familia tiene cáncer](#)<sup>1</sup>.

La persona que está pasando por un proceso de duelo puede presentar algunos o todos los siguientes:

- Aislamiento social
- Problemas para pensar y concentrarse
- Momentos de inquietud y ansiedad
- Pérdida del apetito
- Apariencia de tristeza
- Depresión
- Sueños con la persona que ha muerto (incluso podría tener breves alucinaciones de oír o ver a la persona que ha muerto)
- Pérdida de peso
- Problemas para dormir
- Cansancio o debilidad
- Preocupación por la muerte o eventos relacionados con la muerte
- Búsqueda de razones para la pérdida (algunas veces con resultados que no tienen sentido para otros)

- Concentración en errores, reales o imaginarios, que cometió con la persona que ha muerto
- Sensación de culpabilidad por la pérdida
- Sentimiento de soledad y distanciamiento de las otras personas
- Expresión de ira o envidia al ver a otras personas unidas con sus seres queridos

Alcanzar la etapa de la aceptación y adaptarse a la pérdida no significa que todo el pesar termina. El duelo por el que se atraviesa cuando se pierde a alguien que era muy cercano incluye la pérdida del futuro que esperaba tener con esa persona. Esto también necesita enfrentarse como parte del luto. La sensación de pérdida puede durar por décadas. Por ejemplo, años tras la pérdida de uno de los padres, la pena por la ausencia de la persona puede aún ser recordada por un evento en el que normalmente la persona fallecida estaría presente. Esto puede ocasionar que las personas vuelvan a sentir emociones fuertes, lo cual puede hacer necesario procesar el luto de otra parte de la pérdida.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer.html)

## Referencias

Doka KJ. *An introduction to grieving*. Accessed at <https://hospicefoundation.org/End-of-Life-Support-and-Resources/Grief-Support/Journeys-with-Grief-Articles/An-Introduction-to-Grieving> on April 2, 2019.

Gregory C. *The five stages of grief: An examination of the Kubler-Ross model*. Updated April, 2019. Accessed at <https://www.psycom.net/depression.central.grief.html> on April 18, 2019.

Kubler-Ross E. *On death and dying*. New York, NY: Scribner; 1969.

Kubler-Ross E, Kessler D. *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York, NY: Scribner; 2014.

Kubler-Ross E, Byock I. *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families*. New York, NY: Scribner; 2014.

Marrelli TM. *Hospice and palliative care handbook*. Indianapolis, IN: Sigma Theta Tau International; 2018.

Mental Health America (MHA). *Coping with loss: Bereavement and grief*. Accessed at <https://www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-loss-bereavement-and-grief> on April 2, 2019.

National Cancer Institute. *Grief, bereavement, and coping with loss (PDQ®)*. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq> on April 2, 2019.

Actualización más reciente: mayo 10, 2019

## Búsqueda de ayuda y apoyo para el duelo y la pérdida

- [La importancia del apoyo durante el proceso de duelo](#)
- [Duelo complicado](#)
- [Cómo sobrellevar la pérdida](#)
- [Cambios en la familia después de una pérdida](#)
- [Cómo obtener ayuda profesional](#)
- [Cómo ayudar a alguien durante el periodo de duelo](#)

### La importancia del apoyo durante el proceso de duelo

Durante el tiempo de aflicción y durante todo el proceso de duelo, una persona afligida necesita mucho apoyo emocional. Usted puede aprender más sobre este tema en [Duelo y pena](#). La búsqueda de fuentes de apoyo puede ser la clave para la recuperación y aceptación de la pérdida para esta persona. Los familiares, amigos, grupos de apoyo, organizaciones comunitarias o profesionales de la salud mental (psicoterapeutas) pueden todos ser una ayuda.

La persona afligida debe pasar por el proceso de duelo, y se le debe permitir que pase a través de él a su propio ritmo. Para algunas personas, el proceso de duelo puede durar mucho tiempo, lo que ocurre a menudo cuando una persona era muy cercana al ser querido fallecido. A veces esto conduce a lo que se conoce como *duelo*

*complicado.*

## **Duelo complicado**

Si lo que se considera un duelo normal no ocurre, o si éste se prolonga por mucho tiempo sin que se vea alguna señal de recuperación, se le considera “duelo complicado” o “duelo no resuelto”. Algunos síntomas de duelo complicado son:

- Incredulidad persistente sobre la muerte del ser querido, o un letargo emocional sobre la pérdida
- Incapacidad para aceptar la muerte
- Sentir preocupación con el ser querido o por cómo murió
- Un pesar intenso y dolor emocional, que a veces incluye amargura o enojo
- Incapacidad de compartir con las buenas memorias sobre el ser querido
- Culparse a sí mismo(a) de la muerte
- Tener el deseo de morir con el fin de estar con el ser querido
- Evitar de forma excesiva cosas que recuerden la muerte del ser querido
- Reminiscencia y añoranza constante de la persona que ha muerto
- Sensación de soledad, desconexión y desconfianza con los demás desde el fallecimiento
- Problemas en mantener el interés en metas o en hacer planes para el futuro tras la muerte del ser querido
- Pensar que la vida no tiene sentido o sentir un vacío en la vida sin el ser querido
- Pérdida de la identidad o de un propósito en la vida al sentir que parte de sí mismo(a) también ha muerto junto con el ser querido

Para algunas personas que están cuidando de un ser querido con una enfermedad a largo plazo, el duelo complicado puede comenzar aún antes de que el ser querido muera. Los cuidadores de los pacientes que están bajo un nivel intenso de estrés, especialmente cuando la perspectiva no es favorable, puede que estén expuestos a un mayor riesgo de padecer una aflicción que no es normal incluso antes de la muerte.

Si usted o alguien cercano a la persona fallecida presenta alguno de los síntomas anteriores de duelo complicado, debe consultarse a un médico o a un profesional de la salud mental. Ciertos tipos de tratamientos para la salud mental han demostrado ser de ayuda para las personas con duelo complicado. El tratamiento es importante, debido a que las personas con duelo complicado están en riesgo de que su afección emocional empeore y caigan en riesgo de cometer suicidio.



## Cómo sobrellevar la pérdida

Idealmente, la persona que está afligida debido a la pérdida de un ser querido podrá sobrellevar y superar el proceso de duelo. Con tiempo y apoyo, asimilará y aceptará la pérdida, sobrellevará el dolor de la separación y se ajustará a la vida sin la presencia física de su ser querido.

Si usted o alguien a quien conoce ha perdido a un ser querido, las sugerencias siguientes pueden ayudar a hacer frente a la pérdida:

- Permítase sentir el dolor, así como todas las otras emociones. No se diga a sí mismo(a) cómo debería sentirse, ni deje que otras personas le digan cómo debe sentirse.
- Tenga paciencia con el proceso. No se presione con expectativas. Acepte que necesita experimentar su dolor, sus emociones y su propia forma de curación (todo a su debido tiempo). No juzgue sus emociones ni se compare con otras personas. Recuerde que nadie puede decirle cómo llevar el luto o cuándo dejarlo.
- Reconozca sus sentimientos, incluso los que le desagradan. Permítase llorar. Necesita hacer ambas cosas para sobreponerse a la pérdida.
- Busque ayuda Hable acerca de su pérdida, sus recuerdos y su experiencia de la vida y muerte de su ser querido. No piense que está protegiendo a su familia y amigos al no expresar su tristeza. Pídale a otros lo que necesite. Busque a otras personas que también hayan perdido a un ser querido y hable con ellas.
- Trate de mantener su estilo de vida normal. No haga cambios importantes en su vida durante el primer año de su duelo (por ejemplo, mudarse, cambiar de trabajo o cambiar relaciones importantes). Esto le permitirá mantener sus raíces y un sentimiento de seguridad.
- Ocúpese de sí mismo(a). Coma bien y haga ejercicio. La actividad física es una buena forma de descargar la tensión. Permítase tener placeres físicos que puedan ayudarle a renovarse, tales como baños calientes, siestas y comidas favoritas.
- Evite el consumo excesivo de alcohol, ni recurra al consumo de otras drogas, ya que esto puede causar daño a su cuerpo y afectar sus emociones. Además es probable que haga más lenta su recuperación y cause nuevos problemas.
- Perdónese por todas las cosas que haya o no dicho o hecho. La compasión y el perdón para usted y otros son importantes en su curación.
- Dese un descanso de su duelo. Usted deberá pasar por este proceso durante un tiempo, pero no necesita pensar en ello todo el tiempo. Es saludable encontrar distracciones, tales como ir al cine, a comer, o a un juego de béisbol, leer un buen libro, escuchar música, recibir un masaje o una manicura/pedicura.

- Prepárese para días festivos, cumpleaños y aniversarios, y sepa que es posible que vuelva a sentir emociones fuertes. Decida si quiere continuar ciertas tradiciones o crear otras nuevas. Planifique por adelantado cómo quiere pasar su tiempo y con quién. Haga algo en honor a la memoria de su ser querido.
- Únase a un grupo de apoyo para personas en duelo. Otras personas le pueden proporcionar aliento, guía y consuelo. Además pueden ofrecerle información y consejos prácticos, así como ayudarlo a sentir menos desolación. Si no puede encontrar un grupo de apoyo en su región, los grupos en Internet pueden ser útiles.
- Cuando se sienta bien, haga algo creativo. Algunas opciones son: Escribir una carta a la persona que murió para decirle todo lo que usted desea haberle podido decir  
Comience a mantener un diario  
Haga un álbum de recortes  
Pinte cuadros  
Plante flores o árboles  
Participe en una causa o una actividad que le gustaba a su ser querido

## **Cambios en la familia después de una pérdida**

El fallecimiento de un ser querido afecta a todos los familiares y amigos. Cada familia encuentra sus propias formas de hacer frente a la muerte. Los valores culturales y espirituales, así como las relaciones entre sus miembros influyen en las actitudes y reacciones de una familia. Recuperar la estabilidad en una familia en duelo requiere de tiempo.

Es importante que cada miembro en la familia tenga la posibilidad de manifestar su aflicción con el resto de los familiares para que puedan apoyarse entre sí, y así sobrellevar la aflicción. Cada persona experimentará la pérdida en forma diferente y tendrá diferentes necesidades. Por difícil que pueda ser, es importante que los miembros de la familia mantengan diálogos honestos y transparentes entre sí. Este no es el momento para que los miembros de la familia oculten sus sentimientos tratando de protegerse unos a otros.

La pérdida de una persona en una familia significa que las funciones en la familia cambiarán. Será necesario que los integrantes de la familia hablen acerca del impacto de este cambio y acuerden las nuevas responsabilidades. Este momento de cambio es estresante para todos. Es un momento para tener aún más consideración entre sí.

### **La pérdida de un hijo**

La muerte de un hijo puede que sea lo más difícil que un padre o madre pueda

experimentar. La gente que ha perdido a un hijo tiene reacciones más intensas en su duelo. A menudo se experimenta más enojo, culpa, síntomas físicos, depresión más severa y pérdida del significado y propósito de la vida. Una pérdida es trágica a cualquier edad, pero el sentimiento de injusticia por una vida no realizada aumenta la ira y la rabia que sienten los padres.

Se debe esperar un periodo más largo y lento de duelo y de recuperación cuando una persona pierde a un hijo(a). La aflicción puede empeorar con el tiempo a medida que los padres pasan por hechos memorables que se espera que hubiesen tenido con sus hijos.

Puede que especialmente los padres en duelo se beneficien de algún grupo de apoyo sobre la aflicción. Puede que estos grupos estén disponibles en su comunidad. Usted puede pedirle al equipo de profesionales que atendió el cáncer de su hijo que le refiera a servicios de orientación o a grupos de apoyo locales.

## **Cómo obtener ayuda profesional**

Las sesiones de psicoterapia para la aflicción constituyen un tipo de ayuda profesional. Puede que tenga forma de encontrar esta asesoría a través de los servicios de referencia de su proveedor de atención médica. Este tipo de atención ha mostrado que reduce el nivel de angustia que enfrentan las personas después de haber perdido a un ser querido, pues les ayuda a pasar por las fases del duelo. Además, la psicoterapia para el duelo puede ayudar a las personas a ajustarse a sus nuevas vidas sin el ser querido.

## **Cómo ayudar a alguien durante el periodo de duelo**

Es usual sentir incomodidad al tratar de consolar a alguien afligido. Muchas personas no saben qué decir o hacer. Las sugerencias siguientes se pueden utilizar como una guía:

### **Qué decir**

- Reconozca la situación. Ejemplo: “Me dijeron que tu \_\_\_\_\_ murió”. Use la palabra “murió” o “falleció”. Esto muestra que está en disposición de hablar abiertamente sobre cómo se siente realmente la persona.
- Exprese su preocupación. Ejemplo: “Lamento que haya sucedido esto”.
- Sea genuino(a) y no oculte sus sentimientos. Ejemplo: “No sé qué decir, pero quiero que sepas que realmente quiero apoyarte”.

- Ofrezca su apoyo. Ejemplo: “Dime qué puedo hacer por ti”.
- Pregunte cómo se encuentra la persona en duelo y escuche la respuesta. No asuma que sabe cómo podría sentirse en algún día dado.

## Qué hacer

- Hágase presente. Incluso si no sabe qué decir, el hecho de tener a alguien cerca puede ser muy reconfortante.
- Escuche y ofrezca apoyo, pero no trate de hacer a alguien hablar si no tiene deseos de hacerlo.
- Sea un buen oyente. Acepte cualquier sentimiento que la persona exprese. Incluso cuando usted no pueda ni imaginar cómo se siente la persona, nunca le diga cómo debería o no debería sentirse.
- Ofrezca consuelo sin minimizar la pérdida. Procure mostrar empatía con la persona sin suponer que usted sabe cómo se siente.
- Ofrezca ayuda con las diligencias, las compras, el trabajo en la casa, cocinar, el transporte o atender el jardín. A veces las personas quieren ayuda y a veces no. Puede que no acepten la ayuda que usted ofrezca, por lo que debe recordar que no le están rechazando a usted ni a su amistad.
- Evite decir a la persona que sea fuerte, lo cual añade presión en la persona de ocultar sus sentimientos por tratar de lucir “fuerte”.
- Continúe ofreciendo apoyo aún después de que haya pasado la consternación inicial. La recuperación toma mucho tiempo.
- Puede ser útil comunicarse con la persona en duelo en los aniversarios de fallecimiento o de matrimonio, y en el cumpleaños de la persona fallecida, ya que estos acontecimientos pueden ser especialmente difíciles.

Si la persona en duelo comienza a abusar del consumo de alcohol, drogas, descuida su higiene personal, desarrolla problemas físicos o expresa ideas suicidas, puede que esto indique un duelo complicado o una depresión. Hable con la persona sobre acudir por ayuda profesional.

Si cree que alguien está considerando el suicidio, esta persona no deberá dejarse sola. Procure que la persona reciba ayuda de su médico u hospital de emergencia más cercano de inmediato. Si esto no es posible, en los EE.UU. puede llamar al servicio de atención a emergencias 911 o al número correspondiente para su región. Si tiene la posibilidad de hacerlo en forma segura, retire cualquier arma de fuego o instrumento que pueda ser utilizado para ocasionar el suicidio.

## Referencias

Kubler-Ross E. *On death and dying*. New York, NY: Scribner; 1969.

Kubler-Ross E, Kessler D. *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York, NY: Scribner; 2014.

Kubler-Ross E, Byock I. *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families*. New York, NY: Scribner; 2014.

Marrelli TM. *Hospice and palliative care handbook*. Indianapolis, IN: Sigma Theta Tau International; 2018.

Mental Health America (MHA). *Coping with loss: Bereavement and grief*. Accessed at <https://www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-loss-bereavement-and-grief> on April 2, 2019.

National Cancer Institute. *Grief, bereavement, and coping with loss (PDQ®)*. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-pdq> on April 2, 2019.

Shear MK. Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci*. 2012;14(2):119-128.

Toftagen CS, Kip K, Witt A, McMillan SC. Complicated grief: Risk factors, interventions, and resources for oncology nurses. *Clin J Oncol Nurs*. 2017; 21(3):331-337.

Actualización más reciente: mayo 10, 2019

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios

conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**cancer.org | 1.800.227.2345**