

Dolor y pérdida a medida que avanza el Alzheimer

Dolor y pérdida a medida que avanza el Alzheimer

Es común que los cuidadores tengan sentimientos de pérdida y dolor a medida que su vida cambia por la enfermedad de Alzheimer. Usted tiene derecho a estas emociones y puede comenzar a experimentarlas tan pronto como se entere del diagnóstico. Comparta sus sentimientos y busque apoyo a medida que avanza en este proceso.

- [Sentimientos de dolor](#)
- [Formas de sobrellevar la situación](#)

Sentimientos de dolor

El Alzheimer gradualmente se lleva a la persona que conoces y amas. A medida que esto suceda, usted llorará él o ella y puede experimentar las diferentes fases del duelo: negación, ira, culpa, tristeza y aceptación. Las etapas del duelo no suceden ordenadamente. Puede entrar y salir de diferentes etapas a medida que pasa el tiempo.

Algunas experiencias comunes en el proceso de duelo incluyen:

Negación

- Esperar que la persona no esté enferma
- Esperar que la persona mejore
- Convencerse de que la persona no ha cambiado
- Intentar normalizar comportamientos problemáticos

Enojo

- Sentirse frustrado con la persona
- Resentir las demandas del cuidado

- Miembros de la familia resentidos que no pueden o no quieren ayudar a brindar atención
- Sentirse abandonado

Culpa

- Tener expectativas poco realistas con pensamientos como: "Debería haber hecho ..." "Debo hacer todo por él o ella" o "Debo visitarlo todos los días"
- Sentirse mal porque todavía puede disfrutar de la vida
- Sentir que ha fallado si, por ejemplo, no puede cuidar a la persona en casa
- Tener pensamientos negativos sobre la persona o desear que se vaya o muera
- Lamentar cosas sobre su relación antes del diagnóstico

Tristeza

- Sentirse abrumado por la pérdida
- Llorar con frecuencia
- Retirarse de las actividades sociales o necesitar conectarse con más frecuencia con otros
- Retener sus emociones o mostrarlas más abiertamente de lo habitual

Aceptación

- Aprender a vivir el momento
- Encontrar un significado personal en el cuidado de alguien que tiene una enfermedad terminal
- Comprender cómo el proceso de duelo afecta su vida

- Apreciar el crecimiento personal que proviene de sobrevivir a la pérdida
- Encontrar tu sentido del humor
- Pedir y aceptar ayuda de otros

Maneras de lidiar con el dolor y la pérdida

- **Enfréntate a tus sentimientos.**
Piensa en todos tus sentimientos, positivos y negativos. Permítete estar tan triste como quieras, y acepta los sentimientos de culpa porque son normales. Trabaja a través de tu ira y frustración. Estas son emociones saludables. Sepa que es común sentir emociones conflictivas. Está bien sentir amor y enojo al mismo tiempo.
- **Prepárese para experimentar sentimientos de pérdida más de una vez.**
A medida que la demencia progresa, es común volver a pasar por sentimientos de dolor y pérdida. Acepta y reconoce tus sentimientos. Son una parte normal del proceso de duelo.
- **Reclame el proceso de duelo como propio.**
No hay dos personas que experimenten el dolor de la misma manera. El dolor golpea a diferentes personas en diferentes momentos; Algunas personas necesitan más tiempo para llorar que otras. Su experiencia dependerá de la gravedad y la duración de la enfermedad de la persona, de su propio historial de pérdida y de la naturaleza de su relación con la persona que tiene Alzheimer.
- **Habla con alguien.**
Hable con alguien de confianza sobre su dolor, culpa y enojo. Si decide reunirse con un terapeuta que se especialice en

consejería de duelo, entreviste a varios para que pueda elegir uno con el que se sienta cómodo.

- **Combate los sentimientos de aislamiento y soledad.**

Los cuidadores a menudo renuncian a las actividades agradables y la compañía. Haga una cita para almorzar o ver una película con amigos. Tomar un descanso puede ayudarlo a aliviar el estrés y el dolor, y fortalecer su red de apoyo. Manténgase involucrado en actividades que disfrute.

- **Únete a un grupo de apoyo.**

Cuando hable con otros cuidadores, comparta sus emociones. Lloren y rían juntos. No limite las conversaciones a consejos de cuidado. Los grupos de apoyo de la Asociación de Alzheimer se llevan a cabo en todo el país. [Encuentra uno cerca de ti](#). Si prefiere soporte en línea, únase a [ALZConnected](#), nuestra comunidad de cuidadores en línea con tableros de mensajes.

- **Sepa que algunas personas pueden no entender su dolor.**

La mayoría de la gente piensa que el dolor ocurre cuando alguien muere. Es posible que no sepan que es posible llorar profundamente por alguien que tiene una enfermedad cognitiva progresiva.

- **Acéptate a ti mismo.**

Piensa en lo que esperas de ti mismo. ¿Es realista? Aprende a aceptar las cosas que están fuera de tu control. Tome decisiones responsables sobre las cosas que puede controlar.

- **Cuídate.**

Lo mejor que puede hacer por la persona que está cuidando es mantenerse saludable. Esto incluye cuidar su bienestar físico, mental y emocional. Crea equilibrio en tu vida. Haz cosas que

traigan alegría y consuelo, y date tiempo para descansar. Pida ayuda cuando la necesite y acepte la ayuda que se le ofrece.