

## La aflicción debido a la pérdida de salud

### ¿Qué es la aflicción?

La aflicción es el dolor que se siente después de cualquier tipo de pérdida. Es una respuesta normal y saludable ante la pérdida de su salud o la salud de un ser querido, a causa de una enfermedad como el cáncer. Toda persona experimenta aflicción en algún momento. Todos la sentimos a nuestra manera.

Una persona afligida puede sentir conmoción, incredulidad, nostalgia, enojo, tristeza y aceptación. Puede ser de ayuda ver la aflicción como un proceso. La aflicción tiene altibajos. Los momentos de aflicción inesperada son normales. La aflicción podría no desaparecer completamente, pero el dolor que causa disminuirá con el tiempo a medida que usted supera sus sentimientos.

**La aflicción es una reacción normal a la pérdida y una parte importante para superarla.**

### ¿Cuáles son las señales de la aflicción?

Las personas experimentan la aflicción de formas diferentes, no existe una forma correcta o incorrecta. La aflicción le puede afectar física, emocional y mentalmente.

#### Signos físicos

- Cansancio
- Dificultad para dormir
- Mareos
- Dolores de cabeza
- Hiperventilación o dificultad para respirar
- Palpitaciones o dolor en el pecho
- Sentir un nudo en la garganta
- Diarrea
- Pérdida del apetito o pérdida de peso
- Náuseas

#### Signos emocionales

- Enojo
- Episodios de llanto
- Soledad
- Inquietud o depresión

#### Signos mentales

- Desorganización y falta de concentración
- Sentirse culpable
- Sentir que lo que está sucediendo no es real

### ¿Cuánto tiempo dura la aflicción?

La duración de la aflicción es diferente para cada persona. Una vez que comience a aceptar su pérdida, puede comenzar a sentirse mejor en pequeños detalles. Por ejemplo, usted puede hallar más fácil levantarse en la mañana, o podría tener pequeñas explosiones de energía. Usted comenzará a reorganizar su vida en torno a su pérdida.

### ¿Qué puedo hacer?

- Sepa que está bien tener aflicción, llorar, sentirse aturdido, enojado o sentirse como sea que se está sintiendo.
- Hable de cómo se está sintiendo con amigos, familiares, clérigos, un consejero o grupo de apoyo, o con su médico.
- Pida ayuda si la necesita.

**Los trabajadores sociales del equipo Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman son un recurso para las personas con aflicción.**

**Nuestro equipo está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m.**

**Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.**

**[huntsmancancer.org/pfs](https://huntsmancancer.org/pfs)**