

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

## **MINSA BRINDA PAUTAS PARA AFRONTAR EL DUELO EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

*Ante la pérdida de un ser querido por COVID-19, es importante recibir apoyo social y profesional a fin de sobrellevar la ausencia.*



Afrontar la pérdida de un ser querido no es fácil y la COVID-19 está desintegrando a miles de familias en el Perú y el mundo. Esto nos confronta con el dolor y trae consigo uno de los mayores retos en todo ser humano, el camino del duelo y la recuperación ante el sufrimiento, señalaron especialistas del Hospital Víctor Larco Herrera (HVLH), del Ministerio de Salud (Minsa).

La médica psiquiatra del HVLH, Clara Huamán, señaló que la prohibición de los velatorios en instalaciones públicas y privadas, y la recomendación de posponer el culto o ceremonia civil fúnebre para cuando cese el estado de alarma, pueden hacer la situación más compleja y traumática.

"No hay recetas que permitan eliminar el dolor, pero podemos utilizar estrategias para poder sobrellevar la situación del duelo, de una manera más adaptativa, así como buscar el apoyo de la familia o de un profesional", refirió la especialista.

Aconsejó compartir los sentimientos de tristeza e impotencia con la familia y amistades, mediante los medios virtuales como videollamadas y llamadas telefónicas para poder conectar en todo momento con ellos.

La profesional también resaltó la importancia de buscar momentos de tranquilidad y escribir sobre lo que uno esté pasando y sintiendo. "Escriba en primera persona, sin hacer juicios y centrándose en las emociones", puntualizó.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Asimismo, refirió que el llorar es una buena forma de afrontar el dolor, ya que se libera hormonas reduciendo el estrés, produciendo un estado sedante y antidepresivo.

"El miedo y la ansiedad son respuestas normales de nuestro cuerpo, pero si esta respuesta es excesiva puede resultar perjudicial. Por ello, la respiración diafragmática nos ayuda a disminuir la ansiedad", indicó Huamán, quien compartió las técnicas a seguir:

1. Ponga la mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarse de que lleva el aire a la parte de debajo de los pulmones.
2. Tome el aire lentamente, lo lleva hacia abajo, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho, mientras cuenta de uno hasta cinco.
3. Retenga un poco el aire en esa posición, contando de uno a tres.
4. Suelte el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho, mientras cuenta de uno a cinco.

Finalmente, Huamán recomendó desarrollar ritos y homenajes cuando sea posible, recordando que compartir el dolor alivia. Según las necesidades de cada caso o familia, una vez que haya pasado esta crisis, pueda prepararse un ritual de despedida.



Magdalena del Mar, 31 de marzo de 2021

**Hospital Víctor Larco Herrera**  
**Oficina de Comunicaciones**