

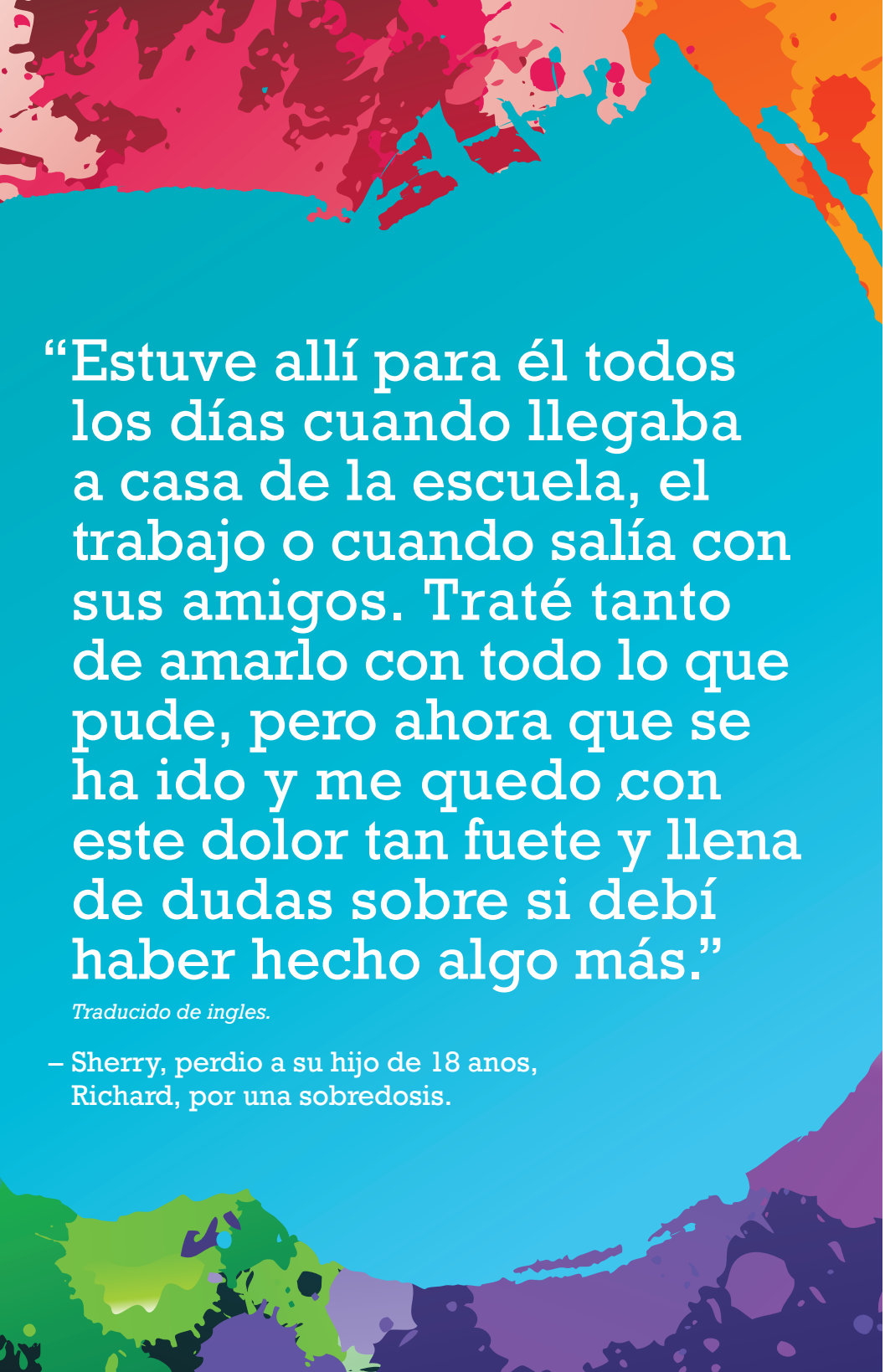


SOBREVIVIENDO EL
DUELO

DE UNA

MUERTE POR
SOBREDOSIS





“Estuve allí para él todos los días cuando llegaba a casa de la escuela, el trabajo o cuando salía con sus amigos. Traté tanto de amarlo con todo lo que pude, pero ahora que se ha ido y me quedo con este dolor tan fuerte y llena de dudas sobre si debí haber hecho algo más.”

Traducido de ingles.

– Sherry, perdió a su hijo de 18 años, Richard, por una sobredosis.

Encuentra apoyo para el duelo en Massachusetts

Encuentra el apoyo que funciona para usted. Puede buscar grupos basados en la especialidad del grupo, donde están ubicados, y si se reúnen personalmente o virtualmente.

Los grupos son dirigidos por personas que comparten la experiencia del duelo.

Support After a Death by Overdose (SADOD) ha juntado un directorio de grupos de apoyo para el duelo en Massachusetts. Encuentra el grupo que le sirve a usted o comparte el directorio de grupos para que todo el mundo pueda encontrar el apoyo que necesiten. Los grupos que se encuentran en el directorio se reúnen en inglés. Estamos trabajando para empezar al menos un grupo que se reúna en español. Si conoce de algún grupo que ya existe que se reúna en español o si estaría interesado en participar cuando ya tengamos un grupo en español, por favor contactanos por email: espanol@sadod.org o por teléfono: 617-982-2150 ext 109.

Revisa el directorio en:

<https://tinyurl.com/grupos-sadod>



La muerte de un ser querido siempre es devastadora. Cuando esa pérdida es el resultado de una sobredosis, pueden surgir emociones que traen desafíos únicos además de los síntomas típicos del duelo. El objetivo de este breve folleto no es brindarle *toda* la información que pueda serle útil en los meses o años por venir. En cambio, esperamos que este folleto pueda ayudarle a hacer tres cosas. Primero, explicaremos algunas de las emociones comunes que acompañan a una muerte relacionada con sustancias. Segundo, le proporcionaremos algunos consejos para buscar apoyo en su propia comunidad. Y tercero, lo guiaremos a recursos adicionales en internet que pueden ser de ayuda.

A medida que más y más personas se ven afectadas por la adicción a las drogas y el alcohol, más y más familias están pasando por un duelo a causa de una muerte por sobredosis. ¿Sabía que las muertes por sobredosis superan en número a las muertes por accidentes de tránsito en los Estados Unidos? Alguien muere cada 5 minutos y medio por una sobredosis de drogas y en el 2021, hubo más de 107,000 muertes por sobredosis en los Estados Unidos.

Lamentablemente, sigue siendo difícil encontrar recursos para quienes sufren la muerte de un ser querido por sobredosis debido al estigma y la falta de conciencia. Esperamos que este folleto sirva como punto de partida al brindarle información básica y encaminarlo en la dirección correcta para buscar apoyo adicional.



Emociones comunes al sobrellevar una muerte por sobredosis

Cuando se sufre un duelo por una muerte por sobredosis, es probable que sientas algunas de las emociones comunes que acompañan al duelo: tristeza, soledad, anhelo, ira, confusión y aislamiento. Pero con una muerte relacionada con sustancias, surgen emociones comunes adicionales que no suelen discutirse con tanta frecuencia en los recursos generalizados sobre el duelo. A continuación, discutimos algunas de las emociones que comparten las personas que están en duelo por una muerte por sobredosis. Tenga en cuenta que esta lista no es exhaustiva; usted puede experimentar otras emociones también.

Sentir que la muerte era evitable o prevenible

El dolor por las muertes por sobredosis, al igual que el dolor de las muertes por suicidio, es complejo porque las personas sienten que la muerte se pudo haber prevenido de alguna manera. Esto puede crear una variedad de emociones complicadas, muchas de las cuales pueden vincularse con este sentimiento o creencia. Muchos de los sentimientos enumerados a continuación, incluidos el remordimiento, la vergüenza, la culpa, el miedo y el aislamiento – pueden, de alguna manera, estar conectados con esta idea central de que esta muerte podría haberse evitado o debería haberse evitado.

El Remordimiento

Aunque el remordimiento puede ser un componente del duelo por muchos tipos de muertes, el remordimiento asociado con las muertes por sobredosis puede presentarse de diferentes maneras:

- Remordimiento por haber podido hacer algo para evitar la muerte.
- Remordimiento de que su ser querido sufrió de adicción.
- Remordimiento si la muerte trae una sensación de alivio.
- Remordimiento por no haber sido consciente del consumo de drogas o dependencia a las sustancias de su ser querido.

La Vergüenza

La culpa es algo que sentimos dentro de nosotros mismos, en base a nuestra propia percepción de lo que pudimos o deberíamos haber hecho en una situación. La vergüenza también es algo que sentimos en base a nuestra percepción de lo que los demás piensan de nosotros. En el caso de una muerte por sobredosis, la vergüenza puede manifestarse de varias formas:

- Vergüenza que su ser querido sufriera de adicción.
- Vergüenza por haber permitido a su ser querido.
- Vergüenza por no haber hecho lo suficiente para “ayudar” a su ser querido.
- Vergüenza por la persona que murió (Sentir que los demás culpan a esa persona).

La Culpa

La autculpabilidad, así como la culpa entre amigos y familiares, puede ser común después de una muerte por sobredosis. Varios estudios han demostrado que existe una mayor incidencia de culpa entre los padres que han perdido a un hijo por sobredosis o suicidio que en otros tipos de muertes (Feigelman, Jordan y Gorman, 2011). Algunos sentimientos comunes que surgen en torno a la culpa son:

- Culpar a quienes consumieron drogas y/o alcohol con la persona fallecida.
- Vergüenza por posibilitar a su ser querido.
- Culparse a uno mismo por la muerte de la persona.
- Culpa hacia la persona que murió por su propia adicción o muerte.
- Culpabilidad hacia los familiares por no prevenir la muerte.

Estigma y aislamiento

Aunque sabemos que la adicción afecta a cientos de miles de familias cada año, las familias y los amigos de quienes experimentan la adicción a menudo sufren en silencio debido a los sentimientos de estigma, culpa y vergüenza. Esto puede resultar en:

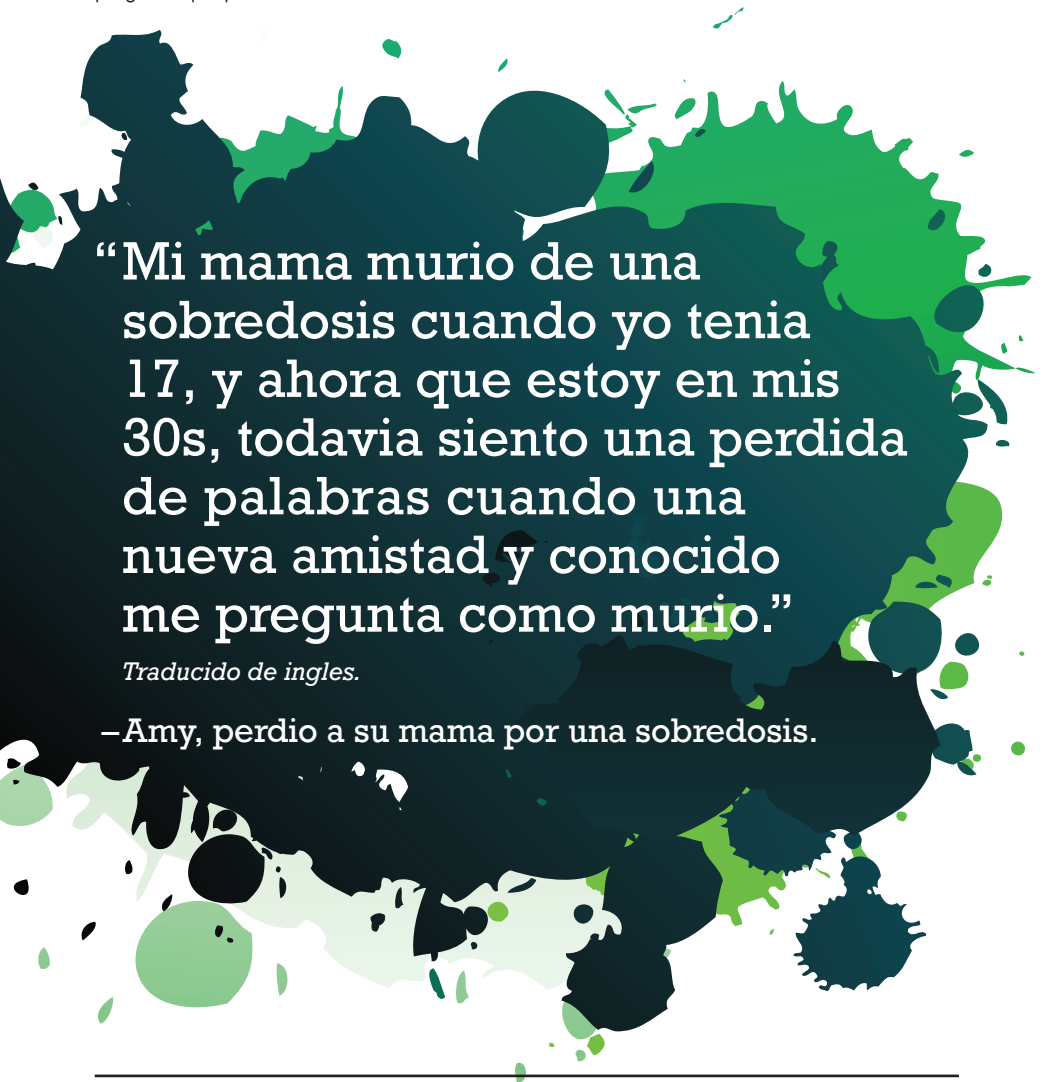
- Dificultad para aceptar las circunstancias de la muerte (por ejemplo, negar la implicación de la persona con las drogas).
- Renuencia a discutir abiertamente la causa de la muerte.
- Renuencia a participar en grupos de apoyo o asesoramiento.
- Vacilación para buscar el apoyo de amigos y familiares.

Miedo y Ansiedad

Una vez que alguien ha perdido a un miembro de la familia debido a una adicción, pueden surgir o aumentar las ansiedades. Estas ansiedades pueden incluir:

- Miedo de que otros miembros de la familia comiencen a abusar de sustancias.
- Miedo de que otros que ya están usando sustancias también sufran una sobredosis.
- Miedo de que otros que están en recuperación recaigan.

Si está experimentando estas emociones enumeradas anteriormente además de las otras ya mencionadas, innumerables sentimientos que acompañan al duelo, es posible que se pregunte qué puede hacer.



“Mi mamá murió de una sobredosis cuando yo tenía 17, y ahora que estoy en mis 30s, todavía siento una pérdida de palabras cuando una nueva amistad y conocido me pregunta como murió.”

Traducido de inglés.

–Amy, perdió a su mamá por una sobredosis.

RECORDANDO CON AMOR



En memoria de aquellos que han fallecido por causas relacionadas con el uso de sustancias en los Estados Unidos.

Recordando con amor es un memorial virtual creado por SADOD (Support After a Death by Overdose) “porque las personas que mueren por el uso de sustancias merecen ser honrados y recordados – y los que quedan pasando el duelo por ellos que han fallecido merecen saber que no están solos.”

Todos están bienvenidos a registrarse en el memorial en

<https://recordandoconamor.org>





¿Qué puede hacer con estas emociones complicadas?

Desearíamos que hubiera una respuesta fácil a esta pregunta, pero no la hay. Todos lidiamos con el duelo en nuestro propio tiempo y a nuestra manera. No existe una forma "correcta" o "incorrecta" de afrontar su duelo, pero hay algunas actividades que pueden ser útiles. Si siente que ninguna de estas actividades funcionan para usted, no se desanime. Intente visitar a un consejero o un grupo de apoyo, o busque ideas en línea. Puede visitar nuestro sitio web, www.whatsyourgrief.com, como punto de partida.

Aceptar el papel de las sustancias en la muerte

A menudo nos negamos a nosotros mismos y a los demás el papel de las drogas en la muerte de nuestro ser querido porque se siente más fácil de esa manera. Sin embargo, es importante ser honestos con nosotros mismos sobre las circunstancias de la muerte para abordar los sentimientos complicados que podemos tener. Si necesita un empujón, puede comprometerse a aceptar las circunstancias de la muerte en honor al Día Internacional de Concientización sobre la Sobredosis, que se observa el 31 de agosto. Debe decidir qué es lo correcto para usted, pero una posibilidad es dejar un homenaje a la persona que ha perdido por una sobredosis en el sitio web del Día Internacional de Concientización sobre la Sobredosis. Hay cientos de miles de personas que han fallecido por una sobredosis. Su adicción y su sobredosis no cambian el hecho de que eran personas que eran amadas, personas que recordamos y personas a las que les lloramos. Cuando provee su tributo al sitio web, compartiendo quién era su ser querido y cómo murió, ayuda a cambiar el estigma, la culpa, el aislamiento y la vergüenza que a menudo acompañan a una muerte por sobredosis. Cada tributo en el sitio web recuerda a alguien que fue amado y a quien es extrañado profundamente. El simple acto de publicar un tributo en el sitio es un reconocimiento de las circunstancias de la muerte y un paso hacia la aceptación de la realidad de la causa de la muerte. Esta es una de las muchas pequeñas cosas que pueden hacer para comenzar el proceso de aceptar y reconocer la muerte como una muerte por sobredosis.

Encuentre una forma de expresión

Encuentre alguna manera de expresar las emociones que se sienten con una adicción y una muerte relacionada con las drogas. ¿Necesitas gritar desde el techo de tu casa? No. Es posible que ni siquiera esté listo para hablar de eso. Quizá descubra que la escritura, el arte, la música o la fotografía son una forma útil de expresión para usted. O tal vez encuentre un familiar, amigo o consejero en quien confiar. Pero de una forma u otra, comience a trabajar hacia un lugar donde pueda expresar sus sentimientos sobre la adicción y la sobredosis.

Comprenda la adicción

La mayoría de nosotros siempre tendremos algunos sentimientos de culpa y culpabilidad por una muerte por sobredosis, y eso es normal. El dolor y la culpa no son racionales, por lo que no podemos razonar con ellos. Pero comprender la adicción en sí misma puede ayudarnos a mantener nuestra culpa dentro de un rango normal y manejable en lugar de permitirnos perder el control, obsesionarnos o consumirnos por la ansiedad. Entender la adicción como una enfermedad puede ayudarnos a identificar que nuestros sentimientos de culpa y reproche a menudo están fuera de lugar. La gente siempre dirá cosas ignorantes sobre la adicción y las muertes por sobredosis. Estar educado sobre estos temas puede ayudarnos a sentirnos capacitados para abordar los mitos y conceptos erróneos sobre la adicción y la sobredosis.

Defenderte a ti mismo

La investigación de Feigleman et al (2011) demostró que “desafiar abiertamente los esfuerzos baldíos pero bien intencionados entre los asociados íntimos puede ayudar a estos sobrevivientes a establecer entornos de mayor apoyo para su sanación entre sus familiares y amigos”. En otras palabras, es importante comunicarle a sus amigos y familiares cuando sus comentarios “bien intencionados” son hirientes en lugar de útiles. Esta puede no ser su inclinación inmediata. A menudo dejamos pasar comentarios insensibles, aunque podemos reflexionar sobre ellos más tarde. Puede pensar que está siendo amable y cortés al no decir nada, pero en realidad, probablemente sea más útil señalar cuán hiriente fue el comentario de alguien. Ellos sabrán cómo manejar mejor situaciones como esta en el futuro y usted se sentirá mejor porque habrá expresado abierta y honestamente sus emociones. Entonces, si no se siente respaldado por los comentarios de amigos y familiares, ¡dígaselo! Es posible que no se den cuenta de lo hirientes o desagradables que son sus palabras o acciones “bien intencionadas”. Puede ayudarlos a ser un mejor apoyo emocional para usted y también evitar que hagan comentarios insensibles similares en el futuro.

Evite a las personas que no sean de ayuda

Incluso después de hablar con ellos, algunos amigos y familiares seguirán siendo parte del problema. Pueden implicar que una muerte por sobredosis es una muerte menos importante, o que la vida de alguien que sufrió de una adicción es de alguna manera menos digna de duelo. Si hace lo que le sugerimos anteriormente (brinde retroalimentación, defiéndase, pídale el tipo de apoyo que necesita) y continúan causándole más daño que apoyó, evítelos. Está bien darse permiso de alejarse un poco de las personas que no lo ayudan en su duelo. Dependiendo de su relación con esa persona, es posible que quiera o necesite cortar los lazos con ella con la esperanza de introducirla en su vida en el futuro. Por ahora, debe concentrarse en estar rodeado de personas que lo apoyen.

Encuentre una consejera

Es posible que se pregunte cómo hacer para encontrar personas que puedan apoyarlo en su duelo. Aunque encontrar un consejero puede resultar abrumador, hay algunos pasos sencillos que puede seguir para encontrar un consejero que sea adecuado para usted.

Llame a su hospicio local

Muchas personas no saben que los hospicios a menudo ofrecen servicios de consejería de duelo. Por lo general, estos servicios no son solo para familias de pacientes de cuidados paliativos, sino también para cualquier persona que necesite apoyo durante el duelo. Los hospicios a menudo aceptan seguros y ofrecen tarifas privadas económicas, a veces en una escala de ingresos variable. Algunos hospicios incluso ofrecen un número limitado de sesiones gratuitas de consejería de duelo.

Pida recomendaciones

Si conoce a alguien que ha pasado por la muerte de un ser querido y ha visto a un consejero de duelo, pídale una recomendación. También puede considerar preguntarle a su doctor de cabecera o llamar a su compañía de seguro si está asegurado.

Busque un grupo de apoyo

Su hospicio puede tener grupos de apoyo para el duelo, o puede encontrarlos en hospitales locales o centros de consejería. A menudo, todo lo que necesita para orientarlo en la dirección correcta es una búsqueda rápida en Google o una llamada telefónica a los hospicios y hospitales locales. Puede ser difícil encontrar grupos de apoyo específicamente para el duelo que sigue una muerte por sobredosis en su área, pero vale la pena intentarlo.

Comparte información sobre el apoyo para el duelo con los demás

Comparte este folleto y las tarjetas de presentación con cualquiera persona que podría beneficiarse de ellos. Se mandan gratis a las direcciones dentro de Massachusetts.

Con esta tarjeta las personas pueden encontrar información sobre

- Recursos y recomendaciones para las personas que recién han perdido a un ser querido: <https://sadod.org/duelo>
- Cómo manejar el sitio web de SADOD: <https://sadod.org/guia>
- Directorio de grupos de apoyo para el duelo: <https://tinyurl.com/grupos-sadod>
- El memorial virtual: <https://recordandoconamor.org/>

Pide estos recursos gratis en:

<https://SADOD.org/free-cards>



RECURSOS GRATIS PARA EL DUELO

Que sigue una muerte por el uso de drogas y/o alcohol

Para los que recién han perdido a un ser querido www.sadod.org/duelo		Directorio de grupos de apoyo para el duelo www.tinyurl.com/grupos-sadod
Cómo manejar el sitio web de SADOD www.sadod.org/guia		Línea de ayuda para el uso de sustancias en MA 800-327-5050 ext. 2

SADOD

☎ 617-982-2150 ext. 109 ✉ espanol@sadod.org

www.SADOD.org

SADOD es un programa de apoyo para el duelo en Massachusetts para las personas que se les ha muerto un ser querido por el uso de sustancias, incluyendo las sobredosis accidentales, suicidios, homicidios, condiciones médicas, o algún otro accidente.

honoringthemanym.org



Conozca los recursos específicos para muertes relacionadas con sustancias

Aunque puede parecer que está completamente solo, existen organizaciones y recursos creados específicamente para personas que están en duelo por muertes por sobredosis de sustancias:


GRASP (Grief Recovery After Substance Passing) es una organización diseñada para apoyar a quienes están en duelo por una muerte por sobredosis. GRASP tiene grupos que se reúnen en todo el país. Puede buscar un grupo cerca de usted en su sitio web, que puede ser traducida al español www.grasphelp.org

Broken No More tiene foros, artículos y recursos en línea para quienes están en duelo por muertes por uso de sustancias. También trabajan para cambiar el estigma en torno a las adicciones. Es una gran organización para involucrarse si está buscando hacer algo de activismo en torno al uso de sustancias y la sobredosis. Visite su sitio web donde encontrará recursos en inglés www.broken-no-more.org


Moms Tell brinda información sobre tratamiento, recuperación, educación y prevención del uso de sustancias. Este sitio web también explica y destaca la legislación y las políticas relacionadas con el uso de sustancias. Fue fundado por un grupo de mamás que perdieron a sus hijos por una sobredosis y ha estado activo durante 15 años. Se pueden encontrar en línea en inglés www.momstell.org

Al-anon y **Nar-anon** son grupos de apoyo para familiares de personas que sufren de alcoholismo o adicción. Aunque no son grupos de duelo, muchas personas encuentran apoyo en estos grupos mientras un miembro de la familia está luchando contra la adicción o después de una muerte por adicción a las drogas o al alcohol. Puede encontrarlos en línea en inglés www.nar-anon.org y www.al-anon.alateen.org

Corazones en Duelo es una organización en la que su misión es ayudarle a comprender su duelo, aprender a asimilarlo, y poder sobrellevarlo. No se enfoca específicamente en duelos por una muerte por sobredosis sino en duelos por todos tipos de causas. Pueden encontrarlos en línea en www.facebook.com/CorazonesEnDuelo y www.corazonesenduelo.org



Por último, pero no menos importante... ¡Visite nuestro sitio web! **What's Your Grief** es un blog de duelo que tiene artículos específicamente sobre el duelo que sigue las muertes por uso de sustancias, además de cientos de artículos generales sobre el duelo. Nos enorgullecemos de proporcionar recursos prácticos, concretos y creativos con los que la gente real puede relacionarse. Además de visitar nuestro sitio, siempre puede enviarnos un correo electrónico directamente con sus preguntas sobre el duelo a whatsyourgrief@gmail.com. www.whatsyourgrief.com



“Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa...’
aunque ya no sea Católica, así sonaban las palabras
programadas en mi conciencia por años interminables.
El duelo no se ha borrado totalmente, pero ahora ya
puedo cantar las palabras de *Amor Eterno* sin llorar:
‘Aunque tengo tranquila mi conciencia, sé que pude
haber yo hecho más por ti.’

Ya casi son 14 años desde que falleció mi papá. Yo
tenía 19 años y aunque fue un golpe, es cierto que no
fue una sorpresa. Y aun así no me pude preparar ni
ayudarlo a superar sus luchas. Dentro de esos 14 años
he acompañado a varias personas en su duelo por la
pérdida de un ser querido, y me he dado cuenta de
que muchos se sienten culpables de un cierto modo.
Reflexionan sobre cosas como: ‘¿Por qué me siento
aliviado?’ o ‘Debería haberles dicho que los amo en
lugar de pelear con ellos,’ o ‘No sabía cómo ayudarlos’.
Y aunque a veces uno no pueda oírlo dentro del
sufrimiento, a todos les digo, ‘por supuesto que no tienes
la culpa.’ Tal vez esté mal decir eso, pero no pretendo
invalidar sus emociones. De hecho, tengo un profundo
respeto por esos tipos de sentimientos porque sé que no
se me podría convencer de que no creyera esas cosas
sobre mí misma en la cima de mi dolor.

El duelo por la muerte es complejo porque muchas cosas
contradictorias son ciertas al mismo tiempo. Me siento
culpable y me perdono. Siento compasión por mí aunque
creo que podría haber hecho las cosas de otra manera
para apoyar a mi ser querido. Pero para tener compasión
por ti, debo aprender a tener compasión por mí misma.”

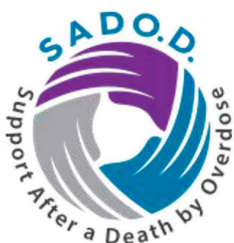
– Syndey “Fiti” Corbin



SADOD tiene más información para las personas que recién han perdido a un ser querido.

Visita <https://sadod.org/duelo>

Periodico Informativo de SADOD*



Peer Grief Support **VOICES**

Registrarse para el periodico informativo de SADOD* en

<https://bit.ly/listsadod>

Revisa el archivo de los periodicos infomativos pasados de SADOD* en

<https://sadod.org/newsletter>

**en ingles*





SADOD.ORG

WHATSYOURGRIEF.COM

