

El DUELO es esa vivencia tan dolorosa, que no se sabe cuándo va a acabar, cuando perdemos a alguien o algo con quien manteníamos un lazo afectivo-que nos importaba mucho.

El DUELO no es una enfermedad. Es algo necesario que SIEMPRE y TODOS experimentamos a NUESTRA MANERA para podernos apañar a vivir sin nuestro ser querido. NUNCA ES IGUAL AUNQUE LO HAYAMOS PASADO OTRAS VECES.

Nada está bien o mal durante el duelo. SÓLO DEBES PREOCUPARTE SI VAS VIENDO QUE SEGÚN PASAN LOS MESES, NADA DE LO QUE VAS A LEER CAMBIA.

NO OLVIDAR ACUDIR A LOS SERVICIOS PUESTOS A DISPOSICIÓN DE LOS MADRILEÑOS EN CASO DE SUPERARTE LA SITUACIÓN, SI :

- 1) TU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (VALORARÁ SI NECESITAS DE ALGUNA ATENCIÓN MÁS ESPECIALIZADA)
- 2) SEGUIR EN CONTACTO CON TU HOSPITAL QUE OS HA ATENDIDO SOBRE LA SITUACIÓN
- 3) SI NECESITAS ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA (puedes dirigirte al Colegio Oficial de Psicología: 91.541.99.99)

AMCP:  
<http://www.paliativosmadrid.org>  
Twitter: @AMCPaliativos  
Facebook: @AMCPaliativos

Autores: López-P, Y y Lacasta, M.  
Diseño: Moguel, D.



**TU DUELO:  
LO QUE ESTÁS  
VIVIENDO  
AHORA**

Si has perdido a alguien cerca de ti, o conoces a alguien al que le ha ocurrido, o te preocupa, queremos transmitirte desde aquí que NO ESTÁS SOLO/A, y que todos estamos juntos en esto para hacer lo posible para ayudaros.