

# ▶▶ RECURSOS SOBRE SILICOSIS DOLOR/PÉRDIDA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

## Apoyo de Salud Mental para Familias Afectadas por la Silicosis

La silicosis es una enfermedad pulmonar laboral causada por la inhalación de polvo de [sílice cristalina](#), respirable (RCS por sus siglas en inglés), generalmente durante un largo período de tiempo. RCS es comúnmente llamada polvo de sílice. La inhalación del polvo de sílice provoca inflamación, rigidez y cicatrices en los pulmones. Con el tiempo, exposición a RCS puede provocar dificultad para respirar y/o enfermedades pulmonares graves.

Los centros médicos del condado de Los Ángeles han visto un aumento significativo de trabajadores que presentan silicosis. Muchos de los afectados son hombres Latinos inmigrantes, la mayoría tienen entre 40 y 49 años, y algunos todavía están en sus veintes.

La enfermedad generalmente tarda entre 10 y 30 años en desarrollarse, pero probablemente podría provocar la pérdida de un ser querido. Debido a la naturaleza de la silicosis, presenta desafíos únicos, tales como:

- Dificultad para ver a sus seres queridos lentamente deteriorarse física y mentalmente mientras su calidad de vida sufre.
- Enfrentar desafíos de la vida y temor por el futuro: pérdida de empleos, alquileres e hipotecas atrasados, facturas médicas, pérdida de seguro médico y fondos de jubilación reducidos. Para muchas familias, estos desafíos adicionales en su vida pueden intensificar la tristeza, el dolor y la pérdida que conlleva la muerte de un ser querido y pueden hacer que todo se sienta peor.

## Cómo Afrontar su Pérdida

Perder a un ser querido es un desafío. Muchas personas se sienten conmocionadas o incrédulas, confundidas “perdidas”, tristes, aisladas o deprimidas. Otros pueden tener problemas para concentrarse, sentirse confundidos, tener problemas para pensar con claridad o tomar decisiones. A veces las personas experimentan reacciones físicas, como dificultad para dormir, malestar estomacal o cambios en los hábitos alimentarios. A continuación, se ofrecen algunos consejos para afrontar la pérdida:

- **Practique el autocuidado** – cuidarse a sí mismo es muy importante. Incluso cosas básicas como comer con regularidad y descansar lo suficiente son fundamentales. Mantenga su rutina diaria habitual si es posible.
- **Darse tiempo** – lamentar la pérdida de un ser querido es un trabajo duro. No intente “volver a la normalidad” de inmediato. Dese tiempo para aceptar la pérdida. A medida de lo que sea posible concéntrese en el amor y disfrute los buenos recuerdos que compartió con la persona que falleció.
- **Busque apoyo** – es importante mantener conexiones emocionales con sus amigos y familiares. Reúnanse por teléfono o virtualmente para compartir recuerdos y llorar. Busque el apoyo de amigos, familiares, su comunidad religiosa/espiritual, grupos de apoyo y su médico o profesionales de la salud mental.
- **Explore estrategias de afrontamiento saludables** – concéntrese en sus fortalezas. Mantenga prácticas espirituales reconfortantes, como la oración y la meditación. Evite el consumo de alcohol o drogas. Tómese el tiempo para recordar a su ser querido, sus logros, su amor y cuidado.

## Ayudar a un Niño a Afrontar Su Pérdida

A veces estas experiencias son diferentes para los niños. Es posible que tengan pérdida de etapas de desarrollo, dificultades para dormir, temores de ser separados de sus cuidadores y preocupación de que otros miembros de la familia se enfermen o mueran. A continuación, se explica cómo ayudar a un niño a afrontar la pérdida:

- **Sea honesto pero apropiado para su edad** – mantenga la calma y sea reconfortante. Responda sus preguntas con honestidad, utilizando explicaciones adecuadas para la edad del niño. Incluso a los niños muy pequeños se les puede decir que alguien a quien amaban y que los amaba se enfermó gravemente y murió.
- **Deje que el niño haga preguntas** – anímelos a hacer preguntas. Comparta información adecuada para su edad. Ayude a los niños a encontrar palabras para las emociones que están experimentando.
- **Mantenga rutinas normales** – mantenga rutinas regulares, como la hora de comer, la hora de acostarse, la hora de ir a la escuela y la hora de jugar. Esto ayuda a los niños a afrontar mejor la pérdida de un ser querido.
- **Sea sensible a cualquier preocupación o temor** – esté atento a las señales de angustia (p. ej., insomnio, falta de apetito, desinterés en el juego, retraimiento o mal comportamiento). Invite al niño a hablar. Expresa amor y tranquilidad. No tengas miedo de compartir tus emociones. Si la angustia de un niño es duradera, solicite orientación al médico de su hijo, al consejero escolar o a un profesional de salud mental.

## Estrategias para Apoyar a Alguien que ha sido Afectado por la Silicosis

- **Comuníquese** – con sus seres queridos por teléfono, redes sociales o visite su casa. Esté presente y ofrezca esperanza y optimismo.
- **Escuche** – tómese el tiempo para escuchar a los demás. Les recuerda a las personas que no están solas.
- **Participa en actividades compartidas** – realizar una actividad compartida ayuda a las personas a permanecer conectadas con los demás. Esto también ayuda a apoyar un afrontamiento saludable en un momento en el que un ser querido está de duelo.
- **Ofrezca ayuda específica** – una oferta de ayuda específica, como dejar la compra o ofrecer ayuda para hacer llamadas para informar a sus amigos sobre la muerte, es más útil que una oferta de ayuda general.

## Apoyo y Ayuda Disponibles para Usted y Sus Seres Queridos

Llame al 211 o visite [211LA.org](http://211LA.org) para obtener enlaces a grupos de apoyo, servicios de apoyo y otros recursos.

Los recursos de salud mental también están disponibles a través de:

- [Línea de ayuda de LACDMH las 24 horas, los 7 días de la semana](#) al (800) 854-7771
- La [plataforma de bienestar en línea iPrevail](#).
- Llamar o enviar mensajes de texto al [Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis](#)
- El Centro de Salud Mental Olive View, (818) 485-0888  
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Baila Network](#)
- [Centro de Servicios de Chinatown](#), (213) 808-1700  
767 N. Hill Street, Los Ángeles, CA 90012