## Guías para funerales para individuos y familias

Otros idiomasImprimir la página

El duelo por la pérdida de un ser querido con el miedo y la ansiedad que ocasiona la pandemia del COVID-19 puede resultar abrumador. Las personas pueden tener dificultad para tomar decisiones sobre cómo despedir y honrar a sus seres queridos de manera segura. Esta guía está dirigida a individuos y personas que deben coordinar con directores de funerarias, líderes comunitarios y religiosos y otras personas para planificar y organizar los servicios funerarios y las visitas durante la pandemia del COVID-19.

Hubo <u>algunas situaciones</u> en las que varias personas se enfermaron con COVID-19 después de asistir a un funeral. Para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 en las comunidades, es necesario hacer cambios en la forma en la que se organizan los funerales, visitas y ceremonias conmemorativas de personas fallecidas. Esta guía propone estrategias para protegerse y proteger a otras personas durante el duelo por la pérdida de un ser querido, brindarse apoyo mutuo, organizar el funeral y participar de los servicios. Algunos ejemplos incluyen:

- Use la tecnología para conectarse de manera virtual con familiares y amigos durante el proceso de duelo.
- Considere modificar los arreglos del funeral, como limitar la concurrencia a funerales que se realizan inmediatamente después del deceso a un número reducido de personas que incluya a familiares directos y amigos cercanos, y deje para más adelante los servicios conmemorativos adicionales para cuando las directrices de distanciamiento social sean menos rigurosas.
- Ponga en práctica el distanciamiento social manteniendo una distancia de al menos 6 pies entre los que asisten, el personal del establecimiento y el clero o la persona encargada de oficiar la ceremonia cuando se llevan a cabo servicios presenciales.
- Considere modificar los ritos o rituales funerarios (por ejemplo, evite tocar el cuerpo o las pertenencias de la persona fallecida u otros objetos ceremoniales) a fin de preservar la seguridad de todos.
- Use cubiertas de tela para la cara mientras se encuentra rodeado de personas y fuera de su casa.

## El duelo por la pérdida de un ser querido

El duelo es una respuesta normal ante la pérdida de alguien importante para uno. Cuando muere un ser querido, es importante que los familiares y amigos puedan compartir historias y recuerdos de la persona fallecida y cómo influyó en sus vidas. Debido a la pandemia del COVID-19, el distanciamiento social, las "órdenes de

quedarse en casa" y las restricciones de congregaciones han incidido en la manera en que las personas se reúnen y atraviesan el duelo. Esto es así independientemente de si la causa de muerte ha sido el COVID-19 o fue otro el motivo.

Por suerte, la mayoría de las personas comprenden que organizar encuentros en este momento podría ser peligro para aquellos que quisieran participar. Los familiares y amigos buscan alternativas para estar conectados, apoyarse y atravesar el duelo por la pérdida de un ser querido. Ellos comprenden la necesidad de que es posible planificar servicios conmemorativos adicionales cuando se suspendan las restricciones relacionadas con el COVID-19.

Tome medidas que sirvan de ayuda para sobrellevar la pérdida de un ser querido

El duelo es un sentimiento de dolor universal, pero cada persona hace el duelo de diferentes maneras. A continuación se mencionan algunas medidas que puede tomar para poder sobrellevar los sentimientos de dolor mientras practica el distanciamiento social y honra la memoria de un ser querido:

- Dígales a las personas que lo llamen u organice teleconferencias con familiares y amigos para estar conectado.
- Pídales a los familiares y amigos que compartan historias y le envíen fotos por teléfono, videoconferencia, mensajes de texto, aplicaciones para compartir fotos, medios sociales o cartas por correo postal.
- Cree un libro de recuerdos virtual, un blog o una página web para recordar a su ser querido y pídales a los familiares y amigos que incluyan sus historias y recuerdos.
- Coordine una fecha y hora para que los familiares y amigos rindan un homenaje recitando un determinado poema, una lectura espiritual o una oración de su propia familia. En algunas culturas, el periodo de luto es prolongado e incluye diferentes observancias religiosas, así que ahora podrían organizarse eventos virtuales y más adelante eventos presenciales para estar en armonía con estas costumbres.
- Busque ayuda espiritual por parte de organizaciones de fe, como líderes religiosos y congregaciones, si fuese posible. Las personas que no pertenecen a una tradición de fe o comunidad religiosa pueden buscar el apoyo de otros líderes de la comunidad y amigos de confianza.
- Recurra a los servicios de terapias de duelo, grupos de apoyo o <u>líneas</u>
  <u>directas</u>ícono de sitio externo, especialmente aquellos servicios que pueden
  brindarse por teléfono o en línea, o busque la ayuda de un proveedor de atención
  médica de salud mental.
- Lea libros acerca del dolor y la pérdida. Si tiene hijos, lea junto con ellos libros acordes a su edad y pregúnteles cómo se sienten.
- Realice actividades que son significativas para ti y que compartía con la persona que ha perdido, como plantar flores o un árbol o preparar una comida favorita, en honor a la memoria de su ser querido.

• Revise más información de los CDC sobre la pérdida y el dolor y <u>maneras de</u> <u>sobrellevar el estrés y la ansiedad</u>.

Durante la pandemia del COVID-19, la familia y los amigos cercanos de la persona fallecida a causa del COVID-19 pueden ser estigmatizados, es decir, posiblemente las demás personas los eviten o rechacen. El estigma nos lastima a todos al generar temor o enojo hacia otras personas. Algunas personas que normalmente acudirían a usted, pueden evitar estar en contacto con usted, sus familiares y amigos. Usted puede ayudar a detener el estigma relacionado con el COVID-19 si conoce los datos y los comparte con el resto de su familia, amigos y otros miembros de la comunidad.

## Organizar los arreglos del funeral

- Las personas que murieron a causa del COVID-19, o por otra causa, pueden ser sepultadas o cremadas. El COVID-19 no tiene por qué modificar los deseos de la persona fallecida, ya sea un familiar o amigo.
- En general, no es necesario postergar los servicios funerarios y las visitas a causa del COVID-19. Sin embargo, probablemente sea necesario realizar algunos cambios en las prácticas tradicionales. En las comunidades que han tenido una gran cantidad de muertes, los miembros de la familia deberían analizar la duración del servicio junto con los encargados de realizar el servicio fúnebre ya que seguramente están colapsados.
- El COVID-19 es una enfermedad nueva y aún estamos aprendiendo cómo se propaga.Por el momento no existe un riesgo conocido asociado al hecho de estar en la misma sala en la que se está velando el cuerpo de alguien con COVID-19 confirmado o presunto después de que el cuerpo haya sido preparado para el velatorio.
- Tome precauciones cuando planifique y organice los servicios funerarios y las visitas para prevenir la propagación del COVID-19 entre los presentes, incluidas aquellas personas asintomáticas.

Practique el distanciamiento social mientras realiza los arreglos para el funeral

- Considere realizar reuniones virtuales o por teléfono en vez de reunirse personalmente con el personal de la casa funeraria, el personal del cementerio, el clero o la persona encargada de oficiar la ceremonia para planificar los arreglos del funeral.
- Si necesita reunirse en persona, tome las <u>medidas preventivas cotidianas</u> para protegerse y proteger a los demás del COVID-19, como usar una <u>cubierta de tela para la cara</u>, <u>mantener el distanciamiento social</u>, <u>lavarse las manos</u> con frecuencia y cubrirse la boca al toser y estornudar.
- No asista a las reuniones presenciales si está enfermo, podría haber estado expuesto al COVID-19, o tiene <u>mayor riesgo de enfermarse gravemente</u> a causa del COVID-19.

Analice opciones para cambiar planes de funerales tradicionales

- Plantee sus tradiciones religiosas o culturales y los deseos para el funeral de la persona fallecida, si correspondiera, ante familiares y amigos que lo están ayudando con la organización (personal de la casa funeraria, clero o persona encargada de oficiar la ceremonia).
  - Identifique cualquier posible inquietud y determine las opciones para hacer modificaciones a fin de prevenir la propagación del COVID-19. Mantenga las prácticas tradicionales si es posible hacerlo sin riesgos e identifique prácticas nuevas o con algunas modificaciones que podrían ser satisfactorias según sus valores y los de su ser querido.
- Considere si sería factible realizar los arreglos para el funeral con algunas modificaciones y limitar la concurrencia a un número reducido de familiares directos y amigos cercanos inmediatamente después de ocurrida la muerte.
   Considere realizar los servicios de conmemoración adicionales a futuro cuando las directrices para el distanciamiento social sean menos estrictas.
  - Al decidir quiénes deberían estar presentes, tenga en cuenta cuán difícil podría resultar mantener el distanciamiento social por la carga emotiva (como mantener una distancia de al menos 6 pies y no abrazarse con las personas que no comparten su hogar).
- Pregúnteles a las personas que lo están ayudando con la organización (personal de la casa funeraria, clero o persona encargada de oficiar la ceremonia) acerca de los recursos que podrían brindarle, tales como:
  - Servicios funerales, visitas y tributos conmemorativos virtuales a través de una transmisión en línea o un video grabado. Considere posibles inconvenientes como el acceso a la tecnología por parte de algunas personas y la velocidad de Internet, además de cómo cualquier dificultad tecnológica durante el servicio fúnebre podría afectar el evento.
  - Libros de visitas o recuerdos en línea que inviten a las personas a compartir historias, notas de condolencias o fotos.
  - Ayuda para compartir detalles acerca del plan para los servicios del funeral con toda la familia y los amigos, incluido cómo comunicar de manera compasiva los cambios de las prácticas tradicionales y los motivos por los cuales son necesarios.

## Organizar servicios funerarios y visitas

Las expectativas familiares y culturales pueden ejercer presión sobre usted y los demás y sentirse obligado a participar u organizar los servicios funerarios. Durante la pandemia del COVID-19, estas expectativas deberían flexibilizarse para preservar la seguridad de los presentes. Las personas siguen estando expuestas al COVID-19 en los servicios funerarios; las personas que lo transmitieron a otras personas no se sentían enfermas en ese momento y no sabían que tenían COVID-19.

Considere las siguientes modificaciones para los servicios funerarios y visitas a fin de prevenir la propagación del COVID-19. Estas modificaciones se recomiendan para los eventos que se llevan a cabo en cualquier entorno, incluidas las casas funerarias,

establecimientos en cementerios, lugares de servicios religiosos, propiedades privadas, entre otros lugares.

Limite la concurrencia a un número reducido de familiares directos y amigos cercanos

- Siga las directrices de los departamentos de salud <u>estatales</u> y <u>locales</u>ícono de sitio externo .
- Las personas que están enfermas, tienen un miembro del hogar u otro contacto cercano que está enfermo o que tienen <u>mayor riesgo de enfermarse gravemente</u> a causa del COVID-19**no** deberían concurrir.
- Considere limitar la cantidad de personas provenientes de diferentes áreas del país o cualquier área con una importante propagación del COVID-19.
- Considere ofrecer otras opciones para que la familia y los amigos puedan participar, ya sea por teléfono o en línea (transmisión en vivo o video grabado).

Implemente el distanciamiento social y las medidas preventivas cotidianas

- Considere llevar a cabo los servicios y congregaciones en un lugar amplio y bien ventilado o al aire libre, siempre y cuando las circunstancias y las tradiciones lo permitan.
- Separe los asientos para las personas que no viven en la misma casa a una distancia de al menos seis pies.
- Las personas que no viven en la misma casa deberían mantener una distancia de al menos 6 pies (2 metros) del resto y deberían usar una cubierta de tela para la cara cuando interactúan con personas con las que no conviven.
- Las personas que comparten el hogar pueden consolarse unos a otros como de costumbre, abrazarse, darse la mano y sentarse unos al lado de otros.
- Las personas deberían inclinar la cabeza, hacer una reverencia o levantar la mano como saludo en vez de tomarse de las manos o darse un apretón de manos, abrazarse o besarse con aquellos que no son miembros de su hogar.
- Todas las personas deberían tomar las <u>medidas preventivas cotidianas</u> para protegerse y proteger a los demás del COVID-19, como <u>lavarse las manos</u> con frecuencia y cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar.

Considere cambiar las prácticas o los rituales tradicionales

Analice con el director de la casa funeraria, el clero o la persona encargada de oficiar la ceremonia y su familia los posibles cambios que podrían ser necesarios para proteger a todos los participantes y a los presentes. Considere opciones para modificar o incorporar nuevas prácticas que podrían ser aceptables para usted, sus familiares y sus amigos, por ejemplo:

• Realice un servicio junto a la tumba únicamente.

- Cambie las prácticas funerarias que requieren del contacto cercano o que se compartan objetos entre los miembros de diferentes hogares o directamente evite realizar esas prácticas, tales como:
  - Compartir un vehículo o limusina para el cortejo fúnebre de la iglesia al cementerio.
  - Ofrecer comidas y bebidas a los presentes después del servicio fúnebre.
- Consulte con los miembros del clero y otros líderes religiosos para cambiar los rituales religiosos.

Si algunas tradiciones, como ciertos rituales religiosos, compartir el vehículo en el cortejo fúnebre, ofrecer comida y bebida después del servicio, son consideradas esenciales para usted, sus familiares y amigos, considere modificarlas.

- Evite que se compartan objetos, como la asistencia de culto, los libros de oraciones y otros artículos que se comparten o se pasan entre los miembros del clero durante los rituales religiosos.
- Agrupe a los miembros de un hogar en un mismo vehículo. Evite que miembros de diferentes hogares compartan el mismo vehículo para el traslado durante los servicios; si fuese necesario, aumente la ventilación abriendo las ventanillas o use el aire acondicionado en modo de no recirculación.
- Tenga comida preparada previamente en cajas o bolsas para entregarles a los presentes en vez de organizar un buffet o comida estilo familiar.

En algunas culturas, llevarles comidas o regalos a los miembros de la familia que están de luto es un importante gesto para expresar afecto e interés. Durante la pandemia del COVID-19, demuestre su afecto de maneras que no requieran contacto físico. Considere entregarles comidas o regalos a los miembros de la familia que están de luto de manera tal que las personas mantengan una distancia de al menos 6 pies, o envíeles un obsequio por correo o tarjetas de regalos para servicios de entrega de comida.

Evite tocar el cuerpo de la persona fallecida antes de su preparación

Existen varias y diversas tradiciones culturales que forman parte del proceso del duelo, incluido el hecho de tocar el cuerpo de la persona fallecida antes de su preparación. Si bien todavía seguimos aprendiendo acerca de cómo se propaga el COVID-19, es posible que se infecte por el COVID-19 al tocar el cuerpo de una persona fallecida que tuvo COVID-19 confirmado o presunto antes de que el cuerpo haya sido preparado. Después de que se haya preparado el cuerpo, podría haber menos posibilidades de que el virus se propague por ciertos tipos de contacto, como tomarle la mano o abrazarlo.

Tome medidas para protegerse, como por ejemplo:

• Evite tocar, abrazar o besar el cuerpo de la persona fallecida por COVID-19 confirmado o presunto antes y durante la preparación del cuerpo, especialmente

- si usted o un miembro del hogar tienen <u>mayor riesgo</u> de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos después de tener contacto con el cuerpo. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Tome precauciones con los rituales que implican tener contacto con el cuerpo de la persona fallecida

Si la persona fallecida tuvo COVID-19 confirmado o presunto, en lo posible evite besar, lavar o amortajar al difunto antes, durante y después de que el cuerpo haya sido preparado. Tome precauciones si la participación en estas actividades forma parte de importantes prácticas religiosas o culturales.

- Consulte con sus líderes religiosos y culturales y con el personal de la casa funeraria para saber cómo reducir la exposición tanto como sea posible.
- Las personas con <u>mayor riesgo</u> de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 y los miembros de su hogar no deberían involucrarse en estas actividades.
- Las personas que realizan estas actividades deberían usar guantes desechables (nitrito, látex o caucho). También podría ser necesario utilizar equipo de protección adicional, como batas de aislamiento desechables e impermeables, máscaras o gafas de protección y mascarillas (p. ej., si existe la posibilidad de que se produzcan salpicaduras de líquidos).
- Después de la preparación del cuerpo, quítese <u>cuidadosamente</u> los guantes (y el resto del equipo de protección, si se ha utilizado) y bótelos en el cesto de basura. Inmediatamente <u>lávese las manos</u> con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Dúchese cuanto antes.
- Si no utilizó una bata de aislamiento durante la preparación del cuerpo, lave la ropa a la máxima temperatura posible y séquela por completo.
- Si quitó objetos personales (como un anillo de bodas) del cuerpo o ataúd, limpie y desinfecteícono de sitio externo los artículos y lávese las manos de inmediato.