

Guía de planificación para el final de la vida

Cuando una persona se encuentra en las etapas finales de su vida, ocurren cambios a medida que su cuerpo comienza a morir. Estos cambios pueden ser físicos, emocionales o espirituales. Así como el cuerpo se prepara para nacer, así se prepara para morir. El conocimiento de estos cambios puede ayudar a los seres queridos y cuidadores a prepararse cuando la muerte está cerca.

Es importante recordar que todos experimentan cambios distintos al final de sus vidas. Usted podría notar uno o más de estos cambios aun cuando la persona no está por morir.

Cambios comunes al final de la vida

Somnolencia y más sueño. Aunque la persona parezca estar dormida, probablemente todavía puede oír. Hable directamente a la persona y hágalo como si le puede oír, aunque usted no reciba respuesta. Las personas con frecuencia todavía pueden oír después de que ya no son capaces de hablar.

Confusión, intranquilidad, y visiones de personas y lugares. Recuérdele suavemente de la hora, fecha y de otros quienes están presentes. La persona podría sentirse perturbada o sacudirse sin quererlo. Manténgase calmado y reconfortante. Dejar luces suaves encendidas en la habitación puede ser útil si la persona tiene problemas para ver.

Retraimiento y menor interés en socializar. Hágale saber a la persona que usted está presente apoyándola. Algunas veces esto ayuda conceder permiso para "partir".

Menor interés en comer y beber. Deje que la persona elija cuándo comer y beber. Ofrezca cosas que mantengan la boca y los labios húmedos.

Pérdida del control de la orina y las deposiciones.

Mantenga a la persona tan limpia, seca y cómoda como sea posible. Coloque almohadillas desechables en la cama de la persona y retírelas cuando se ensucien.

Piel fría o azulada. Esto es provocado por la disminución de la circulación de la sangre, especialmente en los brazos y piernas. Las mantas pueden ayudar, pero evite usar mantas eléctricas o almohadillas térmicas que pueden causar quemaduras.

Cambios en la respiración y congestión. La respiración podría volverse irregular y superficial. La persona podría hacer ruidos de gorgoteo y cascabeleo. Si bien esto puede resultar angustiante al cuidador, no crea que esto causa malestar a la persona. Colocar almohadas debajo de la cabeza y espalda de la persona puede ayudar.

Brindando apoyo emocional

Todos tienen diferentes emociones cuando se aproximan a la muerte, pero algunas son comunes en la mayoría de personas a punto de morir. Estas incluyen el miedo a estar solas, el ser una carga, y la pérdida de la dignidad y el control. Estas son algunas maneras de reconfortar a su ser querido:

- Acompañe a la persona - hable, vea películas, lea, o solamente esté presente.
- Escuche cuando la persona exprese sus temores y preocupaciones acerca de la muerte.
- Esté dispuesto para hablar acerca de los recuerdos de la vida de la persona.
- Trate de no ocultarle información difícil a la persona. Inclúyala en sus discusiones.
- Asegure a la persona que respetará instrucciones previas, tal como testamentos en vida
- Pregúntele si hay algo que usted pueda hacer.
- Respete la necesidad de la persona a la privacidad.
- Manifieste sentimientos y pensamientos que le brinden resolución a la persona, tales como perdón, agradecimiento, amor y despedida (resumido de *Las Cuatro Cosas Que Más Importan de Ira Byock, MD*).

Signos de que la persona ha fallecido

- Los ojos no se mueven ni parpadean y pueden estar en una mirada fija. Los párpados pueden estar ligeramente abiertos.
- La mandíbula está relajada y la boca ligeramente abierta.
- El cuerpo puede liberar contenido de intestinos y vejiga.
- La persona no responderá al tocarla o al hablarle.
- No hay respiración ni pulso.

Después de ocurrida la muerte, no hay necesidad de apresurarse haciendo arreglos. Cuando usted esté listo, notifique a familiares y amigos, a la funeraria y al personal médico.