

CUIDADOS AL FINAL DE LA VIDA

DE LA VIDA

CUIDADOS PALIATIVOS

¿QUÉ SON LOS CUIDADOS AL FINAL DE LA VIDA?

Los cuidados paliativos son una parte esencial de la atención médica al final de la vida. Es la atención que ayuda o alivia a una persona que está muriendo. El objetivo es prevenir o aliviar el sufrimiento en la mayor medida posible mientras se respetan los deseos de la persona que está por morir.

BIENESTAR FÍSICO

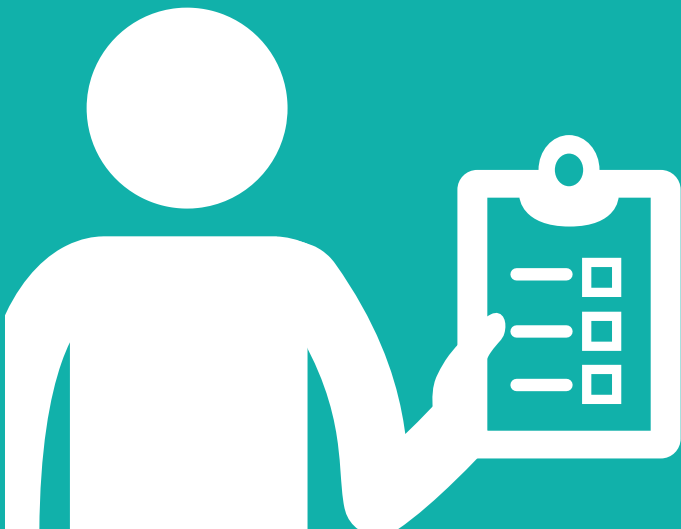
Existen distintas maneras para que una persona que está muriendo se sienta más cómoda. La incomodidad puede ser causada por un número de problemas. Para cada problema hay cosas que usted o su proveedor de atención médica pueden hacer, según sea la causa. Por ejemplo, una persona que está por morir puede sentirse incómoda debido a los siguientes motivos:

- + Dolor
- + Problemas respiratorios
- + Irritación de la piel
- + Problemas digestivos
- + Sensibilidad a los cambios de temperatura
- + Fatiga



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

Los cuidados completos al final de la vida también incluyen ayudar a la persona que está por morir a lidiar con la angustia mental o emocional. Una persona cercana a la muerte que está consciente naturalmente puede sentirse deprimida o angustiada. Fomentar las conversaciones acerca de los sentimientos puede ser beneficioso. Tal vez desee comunicarse con un asesor, en lo posible con uno familiarizado con problemas al final de la vida. Si la depresión o la angustia son graves, los medicamentos pueden brindar alivio. El simple acto del contacto físico (tomar de la mano, una caricia o un masaje suave) puede hacer que una persona se sienta conectada con quienes ama.





ASUNTOS ESPIRITUALES

Las personas que se acercan a la muerte pueden tener necesidades espirituales tan importantes como sus problemas físicos. Las necesidades espirituales implican encontrar el sentido de la vida de la persona y poner fin a las diferencias con los demás, en lo posible. La persona que está por morir puede encontrar paz al resolver asuntos pendientes con familiares o amigos. Las visitas de un trabajador social o de un asesor también pueden ayudar. Muchas personas encuentran consuelo en su fe. Rezar, hablar con alguien de la misma comunidad religiosa, leer textos religiosos o escuchar música religiosa puede traer consuelo.

La familia y los amigos pueden hablar con la persona que está por morir sobre la importancia de su relación. Por ejemplo, los hijos adultos pueden compartir cómo su padre ha influenciado en sus vidas. Los nietos pueden hacerle saber a su abuelo lo mucho que significa para ellos. La familia y los amigos que no pueden estar presentes pueden enviar una grabación de lo que les gustaría decir o una carta para que sea leída en voz alta.

PREGUNTAS PARA HACER

Estas son algunas preguntas que pueden ayudarle a obtener más información acerca de lo que puede hacer para proporcionar bienestar a la persona que se aproxima al final de su vida.

Hágale las siguientes preguntas al médico tratante:

- **Ya que no hay cura, ¿qué sucederá después?**
- **¿Por qué** sugiere esta prueba o tratamiento?
- **¿El tratamiento** brindará bienestar físico?
- **¿El tratamiento** acelerará o retrasará la muerte?
- **¿Qué** podemos esperar que suceda en los próximos días o semanas?

Hágale las siguientes preguntas al cuidador:

- **¿Cómo** está?, ¿necesita hablar con alguien?
- **¿Le gustaría** salir durante una o dos horas? Podría quedarme aquí mientras sale.
- **¿Quién** ha ofrecido ayudarle? ¿Quiere que trabaje con ellos para coordinar nuestros esfuerzos?
- **¿Puedo** ayudar, quizás... a pasear al perro, atender el teléfono, ir a la farmacia o al supermercado, o cuidar a los niños (por ejemplo) por usted?



REFERENCIAS

Toda la información proviene del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los Institutos Nacionales de Salud y de FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)