



A MEDIDA QUE SE APROXIMA LA MUERTE

El proceso de morir no sólo lo sufre el paciente sino también su familia y la comunidad. Ninguna persona muere de la misma manera que otra, y cada experiencia en la etapa final de la vida es diferente, incluso dentro de la misma familia y la misma comunidad. Pero hay algunos cambios físicos, emocionales y espirituales que normalmente son parte del proceso de morir. Entender un poco estos cambios puede ayudar a los pacientes y a sus seres queridos a prepararse para los días finales o sentir tranquilidad ante lo que experimentan.

Cambios durante los últimos meses, las últimas semanas y los últimos días:

- Menor interés en los asuntos sociales: primero, los eventos públicos, luego las noticias, luego las visitas de amigos y familiares.
- Menor comunicación: el paciente puede estar menos sociable y menos conversador y cómodo con largos períodos de silencio o inactividad.
- Comer y beber menos: el cuerpo necesita cada vez menos calorías y los órganos comienzan a dejar de funcionar y se detiene el procesamiento y la digestión de alimentos y líquidos. Es importante entender que se trata de un proceso normal y que ayuda en la etapa final de la vida. *Forzar la entrada de alimentos y líquidos en el cuerpo cuando éste se está preparando para la muerte puede en realidad causar sufrimiento.* Consulte con su equipo de atención médica para obtener más información y apoyo a fin de entender cuándo los alimentos y los líquidos son beneficiosos y cuándo pueden ser perjudiciales.
- Dormir más es parte del cambio metabólico generado por el cuerpo hacia el final de la vida. Visite al paciente cuando éste tenga más energía, en cualquier momento del día o de la noche.
- “Conciencia de la inminente muerte:” el paciente se enfoca, o parece estar enfocado, en revivir experiencias en otros lugares u otras épocas, o en ver personas que los demás presentes no pueden ver, posiblemente seres queridos que ya han muerto o incluso desconocidos. Es posible que el paciente trate de comunicarse o se comporte como si estuviese respondiendo a algo que los demás no pueden ver. Esta situación suele ser angustiante para las personas presentes, pero *no* lo es para el paciente. Se trata de una experiencia común en quienes están muriendo, que los ayuda a entender su vida y los prepara para la muerte. Si bien usted podría decirle al paciente dónde está para tranquilizarlo con tacto, no debe pelear con él. El equipo de atención médica puede ayudar proporcionando educación y apoyo durante este proceso.

Cambios en la fase de muerte activa:

- *Congestión:* Al respirar, se puede producir una vibración en los pulmones o la parte superior de la garganta cuando el paciente está muy débil como para despejar la garganta. Se lo puede ayudar elevando la cabecera de la cama y limpiando la boca con hisopos bucales. El equipo de atención médica puede administrar medicamentos que ayuden, pero es necesario saber que algunos de esos ruidos son naturales y no le causan molestias al paciente.
- *Agitación en la etapa terminal:* El paciente puede estar agitado o inquieto y tirar de las

sábanas.

Estos síntomas también son un cambio metabólico en el cuerpo. Se le debe hablar con calma al paciente para transmitirle tranquilidad y no sobresaltarlo o asustarlo. Si el paciente constituye un peligro para sí mismo o los demás, el equipo de atención médica puede administrarle medicamentos para ayudarlo a descansar.

- *Cambios en la piel:* Es posible que *los brazos y las piernas* del paciente se sientan fríos al tacto, que se tornen de color púrpura o que tengan manchas. Estos síntomas son el resultado de la menor circulación.
- *Cambios en la temperatura corporal:* El paciente puede presentar fiebre de repente. Puede tener mayor sudoración y la piel puede sentirse “pegajosa”. Colóquele un paño húmedo y frío sobre la frente o abra una ventana, o bien utilice un ventilador en la habitación del paciente, si eso ayuda.
- *Disminución de los sentidos, cambios en la conciencia:* Tanto la visión como la audición del paciente pueden perder claridad. Sin embargo, jamás debe asumir que el paciente no lo oye. La audición es el último de los cinco sentidos que se pierde y continúa hasta el momento de la muerte.
- *Incontinencia:* No suele ser un problema hasta que la muerte está muy cerca. La familia y el equipo de atención médica pueden hacer arreglos para que se le coloquen pañales al paciente a fin de que esté más cómodo y limpio, o bien se puede utilizar una sonda urinaria. La orina disminuirá en cantidad y se tornará más oscura a medida que se acerque el momento de la muerte.
- *Cambios respiratorios:* El paciente puede respirar con mayor o menor frecuencia o en forma irregular.

Es común que se presenten períodos en los que no respire (apnea).

- *Cambios en el nivel de conciencia:* El nivel de conciencia del paciente puede aumentar o disminuir con frecuencia.

Por lo general, el paciente luego ingresará en un estado similar al coma y no responderá a las personas o circunstancias que lo rodean. Sin embargo, generalmente aún oye, por lo que rodearlo de las voces y los sonidos que el paciente adora puede seguir brindándole consuelo.

Cómo saber cuando el paciente ha muerto:

- No respira o tiene pulso.
- No responde a instrucciones verbales o sacudidas suaves.
- Tiene los párpados levemente abiertos y los ojos están fijos en un punto determinado.
- Tiene la mandíbula relajada y la boca levemente abierta.
- Ha perdido el control de los esfínteres (intestino o vejiga).

De qué manera puede ayudar usted:

El objetivo de su equipo de atención médica es lograr la comodidad del paciente y de la familia. Sabemos que esta situación puede causar ansiedad y puede ser una etapa de emociones intensas. Debe saber que estamos aquí para ayudarlo. ¡Ninguna pregunta carece de importancia! Deseamos que tenga plena confianza de que sabrá qué hacer durante este tiempo y en el

momento de la muerte.

- Administre los medicamentos indicados por el equipo de atención médica para disminuir los síntomas, como ansiedad, inquietud, agitación o respiración húmeda.
- Hable claramente con el paciente y diga todo aquello que necesite o desee expresar. Recuerde que es posible que el paciente pueda oír aunque no pueda contestar.
- Anime a los visitantes a que le hablen directamente al paciente y explique al paciente quiénes son.
- Permita que los niños de la familia participen en el proceso de fallecimiento del paciente, de acuerdo con sus deseos y nivel de comodidad.
- Si el paciente no ve bien o tiene miedo a la oscuridad y a las sombras, deje una luz tenue encendida en la habitación.
- Toque a su ser querido continuamente y quédese cerca de él. Se pueden utilizar aceites en los pies y las manos.
- Cambie al paciente de posición si eso le brinda más comodidad.
- Reproduzca la música preferida del paciente a un volumen bajo.
- Anote lo que el paciente dice. Esos mensajes pueden servirle de consuelo más adelante.
- Experimente y valore los momentos de alegría y risa que surjan naturalmente y dentro de lo posible a lo largo de todo el proceso hasta la muerte.

Informe al equipo de atención médica acerca de:

- Cambios en el paciente, entre otros:
 - Inquietud o ansiedad
 - Cambios en la respiración
 - Dolor o molestias
- Cualquier pregunta o deseo de apoyo emocional o espiritual u orientación para el paciente o la familia.
- Tradiciones religiosas, culturales o étnicas importantes para el paciente o la familia a medida que se acerca la muerte o después de ella.

¿Necesita más información o ayuda? Llame al 633-3400 las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para recibir ayuda al instante. Gracias por permitirnos contribuir a cuidar de usted y sus seres queridos.