



Convivir con la muerte

Cuando alguien a quien amamos tiene una enfermedad terminal (o incluso si somos esa persona), debemos encontrar una manera de convivir con la muerte.

Convivir con la muerte implica experimentar una combinación complicada de emociones, decisiones y acciones.



Emociones

Hace más de dos décadas, la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, MD, de la Universidad de Chicago, identificó varias etapas que pueden experimentar las personas que están cerca de morir. A menudo, sus familias experimentan las mismas emociones. Las etapas no necesariamente progresan en el orden indicado. Además, la persona moribunda, y quienes la aman, pueden avanzar y retroceder entre algunas o todas estas etapas. El conocimiento de estas etapas puede ayudarnos a comprender las reacciones de la persona moribunda y las nuestras.

- **Negación:** “Quiero una segunda opinión”.
- **Enfado:** “¿Por qué el médico no lo detectó antes?”
- **Negociación:** “Por favor, dame el tiempo suficiente para ver a mi hija casarse”.
- **Depresión:** Depresión por cosas que nunca volveremos a hacer y cosas que nunca llegaremos a hacer.
- **Aceptación:** La aceptación no es un momento feliz o triste. Simplemente es.

A veces, podemos ver venir una pérdida antes de que suceda. Tal vez un amigo o familiar esté sufriendo una enfermedad terminal, en cuyo caso, podríamos iniciar el proceso de duelo mientras aún está vivo. En cierto modo, estamos afligidos por la expectativa de la muerte. Esto se conoce como duelo anticipado.



Decisiones

- Para la persona con la enfermedad, una de las facetas más importantes de convivir con la muerte es lograr tranquilidad respecto a su atención al final de la vida. Esto se denomina planificación anticipada de la atención y es el proceso de garantizar que se cumplan sus deseos de atención médica si deja de tener la capacidad de articularlos por sí mismo.
- La persona debe decidir sobre el tipo específico de atención al final de la vida que quiere (o no quiere) y determinar en quién confía para llevar a cabo sus deseos.



Acciones

Es importante que esas decisiones se documenten. Estos documentos se conocen como directivas anticipadas. Son una combinación de un testamento en vida (que es diferente de una última voluntad y testamento) y un poder de atención médica.

Otra acción importante por considerar es utilizar los servicios de un hospicio durante los últimos 6 meses de vida.

Según la Hospice Foundation of America, el hospicio es:

- Atención médica para ayudar a alguien con una enfermedad terminal a vivir lo mejor posible durante el mayor tiempo posible, aumentando su calidad de vida.
- Un equipo interdisciplinario de profesionales que atienden el sufrimiento físico, psicosocial y espiritual enfocado tanto en la persona moribunda como en toda su familia.
- Atención que aborda el manejo de los síntomas, la coordinación de la atención, la comunicación y la toma de decisiones, la aclaración de los objetivos de la atención y la calidad de vida.

Para la persona con la enfermedad, una de las facetas más importantes de convivir con la muerte es lograr tranquilidad respecto a su atención al final de la vida.

En muchos casos, el cuidado de hospicio se brinda en la residencia de la persona y, como se mencionó anteriormente, cubre al paciente y a toda la unidad familiar. Los intentos de brindar una cura son reemplazados por cuidados paliativos que se enfocan en la reducción del dolor y otros síntomas de la enfermedad o condición específica. Los pacientes pueden optar por utilizar tantos o tan pocos de los servicios de hospicio como les parezca.

Su médico puede recomendar un programa en su área.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC