



Vivir con la muerte

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

Vivir con la muerte es una combinación complicada de emociones, decisiones y acciones.



Emociones

Hace más de dos décadas, la psiquiatra de la University of Chicago, la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, identificó varias etapas que pueden experimentar las personas que se están muriendo. Sus familias a menudo experimentan las mismas emociones. Las etapas no necesariamente progresan en el orden indicado. Además, la persona moribunda, y quienes la aman, pueden ir y venir 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”.
- **Rabia:** “¿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 un momento triste. Es simplemente aceptación.

A veces podemos esperar pasar por 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 anticipatorio.



Decisiones

- Para la persona con la enfermedad, una de las facetas más importantes de vivir con la muerte es asegurar la tranquilidad sobre 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 ya no tienen la capacidad de articularlos por sí mismos.
- Necesitan decidir sobre el tipo específico de atención al final de la vida que quieren (o no quieren) y decidir en quién confían para llevar a cabo sus deseos.



Resoluciones

Es importante que esas decisiones estén documentadas. 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 a 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 la calidad de vida.
- Un equipo interdisciplinario de profesionales que atiende 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 vivir con la muerte es asegurar la tranquilidad sobre 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 recomendarle un programa en su área.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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