

# Convivir con la muerte

Cuando un ser querido padece una enfermedad terminal, o si esa persona somos nosotros, debemos encontrar la manera de convivir con la muerte.

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

## Emociones

Hace más de dos décadas, la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, de la Universidad de Chicago, identificó las distintas etapas que pueden transitar las personas enfermas. Las familias suelen experimentar las mismas emociones. Las etapas no necesariamente se desarrollan en el orden indicado. Además, el enfermo terminal y sus seres queridos pueden ir y venir entre algunas de estas etapas, o todas ellas. Conocer estas etapas puede ayudarnos a comprender las reacciones de la persona que está muriendo y las nuestras.

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

A veces, podemos anticipar una pérdida antes de que suceda. Por ejemplo, si un amigo o un familiar padece una enfermedad terminal, podemos iniciar el proceso de duelo mientras aún está vivo. En cierto modo, hacemos el duelo por la espera de la muerte. Esto se conoce como “duelo anticipado”.

## Decisiones

- Para la persona que padece la enfermedad, uno de los aspectos más importantes de convivir con la muerte es la tranquilidad de tener garantizados los cuidados al final de la vida. Esto se llama planificación anticipada de la atención médica y es el proceso de garantizar que se respeten las preferencias de atención médica en caso de que la persona ya no tenga la capacidad de expresarlas por sí misma.
- La persona debe decidir qué tipo de cuidados al final de la vida desea recibir (o no) y en quién confía para llevar a cabo sus deseos.



## Acciones

Es importante que las decisiones queden documentadas. Estos documentos se conocen como directivas o declaraciones anticipadas. Se componen de un testamento vital (que no es lo mismo que un testamento) y un poder notarial para la atención médica, un documento que nombra a alguien de su confianza como su apoderado o agente para expresar sus deseos y tomar decisiones de atención médica por usted.

Otra acción importante que se debe considerar es la de utilizar los servicios de cuidados paliativos en los últimos seis meses de vida. Por lo general, los cuidados paliativos comprenden los siguientes servicios:

- Atención médica para ayudar a quien padece una enfermedad terminal a vivir lo mejor posible durante el mayor tiempo posible y mejorar su calidad de vida.
- Un equipo interdisciplinario de profesionales que abordan el malestar físico, psicosocial y espiritual tanto del enfermo terminal como el de toda la familia.
- Atención profesional para el manejo de síntomas, la coordinación de la atención médica, la comunicación y la toma de decisiones, la explicación de objetivos y la calidad de vida.

En muchos casos, los cuidados paliativos se brindan en el domicilio de la persona y, como se mencionó anteriormente, cubren al paciente y al grupo familiar. Los intentos de proporcionar una cura se reemplazan por cuidados paliativos, que se centran en reducir el dolor y otros síntomas de la enfermedad o afección específica del paciente. Los pacientes pueden optar por utilizar algunos de los servicios de cuidados paliativos, o todos, según lo consideren conveniente.

Su médico puede recomendarle un programa que esté disponible en el área donde usted reside.

**Para la persona que padece la enfermedad, uno de los aspectos más importantes de convivir con la muerte es la tranquilidad de tener garantizados los cuidados al final de la vida.**



### Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.