



Breves guías de ayuda. [tanatologia.org](http://tanatologia.org)

## ENTENDIENDO EL PROCESO DE MORIR: UNA GUÍA PARA LA FAMILIA

**Alfonso García**

El siguiente documento informativo, puede servir de guía para profesionales, alumnos, familiares y amigos de personas moribundas.

Utilizándolo como guía se puede elaborar un tríptico informativo para familiares y amigos complementándolo con datos específicos de información y/o recursos locales, de la unidad de cuidados paliativos, direcciones y teléfonos del servicio, del 112, de los servicios funerarios, etc. De modo que personalice la información y lo presente de modo atractivo.

### INFORMACIÓN GENERAL

Los últimos días de la vida de una persona son muy diferentes y pueden ser vistos con aprensión, por todos a quien concierne este problema si no estamos preparados. El personal de la Unidad de Cuidados paliativos está a su disposición para comprenderle, prestarle ayuda y soporte durante este tiempo.

Si nunca ha visto a nadie morir, puede estar temeroso de lo que sucederá, pero el momento de la muerte raramente es un momento de lucha.

Este documento ha sido elaborado para ayudarte a comprender y anticipar los síntomas que pueden indicar que la muerte se está aproximando, de hecho, no todos los síntomas mencionados aquí aparecerán al mismo tiempo y algunos de ellos incluso nunca se presentarán. Los síntomas que describimos, indican que el cuerpo se está preparando para la última etapa de la vida.

*Acudir al personal de la unidad de cuidados paliativos, es el mejor medio para ayudarle a clarificar esta información, en caso de que tenga dudas o quiera ampliar la información.*

### **Posibles signos y síntomas**

1. El paciente gradualmente pasará más y más tiempo durmiendo por el día y a veces le será difícil despertarse. El incremento del sueño es el resultado de un cambio del metabolismo de su cuerpo.
2. La necesidad de comer y beber irá disminuyendo porque el cuerpo naturalmente empezará a conservar energía.
3. El paciente puede empezar a confundirse cada vez más acerca del tiempo, de dónde está y de la identidad de los amigos y de la familia que normalmente le son familiares.
4. Como resultado de un ralentizamiento de la circulación de la sangre, los brazos y las piernas pueden llegar a estar fríos cuando los tocas y la parte baja del cuerpo puede oscurecerse.
5. Puede darse una pérdida de control (incontinencia) de la orina y del intestino, cuando el paciente está muy cercano a la muerte.
6. La salida de la orina puede también disminuir cuando la muerte está próxima.

7. Puede incrementarse saliva y moco y acumularse en la parte de atrás de la garganta, puesto que disminuyen los reflejos del paciente de la tos y de tragar. Esto a veces causa un sonido conocido como *el estertor de la muerte*, que es muy desagradable para los cuidadores, pero normalmente no para el paciente.
8. La visión puede disminuir un poco y también la audición.
9. Los patrones de respiración pueden llegar a ser irregulares, de diez segundos a varios minutos en los que no ocurre ningún tipo de respiración. Esto indica una disminución de la circulación de la sangre y una acumulación de los productos de desecho del cuerpo.

### **¿Qué hacer cuando aparecen estos síntomas?**

1. El mejor momento para comunicarse con el paciente es cuando se encuentra más alerta.
2. Es un proceso natural e intentar alimentar a un paciente que es incapaz de tragar, puede causarle mucha angustia. Algo que podría ayudar a mejorar la sensación de sed son gasas húmedas o pequeñas cantidades de hielo picado.
3. Hablar calmadamente y confidencialmente con la persona confundida para animarlo y evitar asustarlo. Identificarte por el nombre puede ayudar a que no exista confusión. También puede ayudar por la noche el uso de una luz (en la cabecera).
4. Si el paciente siente frío, usar una o dos mantas sólo para mantenerlo cómodo. Evitar demasiada ropa de cama y también una manta eléctrica ya que puede darle demasiado calor que aumentaría su intranquilidad.
5. Utilizar pañales y salvacamas para proteger al paciente y mantener el confort y la limpieza.
6. Si disminuye la salida de orina, el paciente puede ser aconsejado por el médico o enfermero la conveniencia de un sondaje, para resolver la retención de orina.
7. Elevar la cabecera de la cama con almohadas y cambiar al paciente de una posición a otra puede aliviar los problemas de la respiración.
8. Cuando disminuye la visión, coloque una luz en la habitación, principalmente por la noche. Nunca asumanos que el paciente no puede oírnos, porque la audición es el último sentido que se pierde y el que sepa que estás allí le dará bienestar y le ayudará.

*Su médico o enfermera estará dispuesto a discutir estas sugerencias con usted; por favor, no dude en pedirle más información si la precisa.*

### **¿Cómo sabrá usted que la muerte ha sobrevivido al paciente?**

1. No respirará.
2. No tendrá latidos cardiacos.
3. Podrá haber una pérdida del control de los esfínteres (a veces ocurre).
4. No responderá a movimientos bruscos ni al gritarle.

5. Los párpados pueden estar ligeramente abiertos y las pupilas más grandes de lo normal.
6. Los ojos fijos en un punto.
7. La mandíbula relajada y la boca ligeramente abierta.

### **¿Qué debería hacer cuando la muerte sobreviene?**

No tiene que ponerse en contacto inmediatamente con los servicios de urgencia o médicos, a menos que sienta la necesidad de ello. Si está sólo con el paciente, planee tener un amigo íntimo o a un familiar cercano en ese momento.

No se ponga en contacto con la policía o llame a la ambulancia, salvo que sienta la necesidad urgente de la hacerlo, sabe que puede comunicarse con el 112 o su equipo sanitario. El cuerpo de su ser querido puede quedarse en casa durante varias horas, por si usted prefiere que algunos amigos y familiares cercanos vengan a decirle adiós.

Contacte con su médico o enfermera para que le ayuden a confirmar que la muerte ha ocurrido. Si lo desea, su sacerdote, pastor o maestro espiritual puede estar informado de que la muerte se está acercando. A menos que la persona que está cuidando sea religiosa, la presencia de un sacerdote sin su consentimiento o su aceptación, puede causar mucha angustia.

Podría ser útil para usted y su familia, pedirle al sacerdote que pase antes de que el cuerpo sea trasladado.

Avise a su funeraria cuando desee que el cuerpo sea atendido y discuta con ellos los arreglos y servicios funerarios.

*Por favor, pida a su enfermera o médico más información si lo desea.*