

Entendiendo la muerte natural

Síntomas previsibles cuando se aproxima la muerte
y formas de apoyar a su ser querido



ENLOE
MEDICAL CENTER



enloe.org



Perder a un ser querido nunca es fácil, sobre todo cuando no se sabe qué esperar. Este folleto le ayudará a conocer algunos de los síntomas que suelen presentarse cuando se acerca la muerte, para que pueda prepararse y estar presente con mayor tranquilidad durante estos momentos.

TABLA DE CONTENIDO

Cambios en la energía y en la vida social	2
Cambios en el apetito	3
Cambios en el sueño	3
Dolor	3
Cambios mentales	4
Cambios físicos	6
Explosión repentina de energía.	7
En el momento de la muerte	7
Recursos	8

CAMBIOS EN LA ENERGÍA Y EN LA VIDA SOCIAL

Abstracción y fatiga

A medida que se acerca la muerte, su ser querido podría mostrar señales de retraimiento y fatiga. Por ejemplo, es posible que:

- Tenga menos interés en hablar, ver la televisión o leer el periódico
- Tenga menos energía para hacer las cosas que solía hacer
- Cierre los ojos con mayor frecuencia
- Duerma más tiempo
- Pase más tiempo en la cama
- Permanezca más tiempo dormido que despierto

También es posible que su ser querido empiece a hacer un análisis interno de su vida y a mostrar menos interés por el mundo exterior. Es un momento de ordenación, de evaluación de uno mismo y de la vida. Para ayudar, usted puede:

- Crear un entorno relajante
- Darle permiso a su ser querido para irse cuando llegue el momento
- Recordarle a su ser querido que usted y su familia lo extrañarán, pero se apoyarán unos a otros. Sin embargo, no debe sentir ninguna presión por decir algo que no sienta de verdad. Solo tenga en cuenta que las personas a quienes amamos muchas veces necesitan “permiso” para irse. A menudo necesitan saber que no decepcionarán a sus familiares y amigos cuando se vayan.



CAMBIOS EN EL APETITO

A medida que el metabolismo de su ser querido se vuelve más lento, es posible que coma y beba menos. Esta es una reacción normal del cuerpo. Aunque este hecho llegue a ser molesto, no debe obligar a la persona enferma a comer o beber. Al hacerlo, se incrementa el riesgo de asfixia y puede ser muy incómodo para la persona. Por el contrario, ofrézcale a su ser querido:

- Un cuidado bucal frecuente con hisopos especiales para la higiene bucal. Pida estos hisopos al personal de enfermería.
Aplique a su ser querido un bálsamo labial para que sus labios se mantengan humectados.
- Medicamentos contra las náuseas o vómitos, según sea necesario

Evite caer en la tentación de proporcionarle una nutrición e hidratación artificial, como por vía intravenosa o con sondas de alimentación. Las investigaciones demuestran que estos métodos pueden aumentar el sufrimiento en las personas que se acercan al final de la vida y ya no tienen interés en la comida. Este sufrimiento puede manifestarse con:

- Hinchazón
- Inflamación
- Calambres
- Diarrea
- Dificultad para respirar
- Infecciones
- Heridas por presión

“Una parte de mí quería creer que, si él comía, todo estaría mejor. Tuve que recordarme que no se estaba muriendo por no comer; había dejado de comer porque se estaba muriendo”.

-Un cuidador familiar

CAMBIOS EN EL SUEÑO

Es probable que los patrones de sueño de su ser querido también cambien durante este tiempo. Podría dormitar con mayor frecuencia o tener dificultad para dormir. Estos cambios podrían deberse a:

- Dolor, ansiedad, preocupación o depresión
- El uso de algunos medicamentos
- El hecho de estar en un entorno desconocido

DOLOR

Cuando el dolor no se trata correctamente, se convierte en un problema complejo que provoca un sufrimiento innecesario y puede llegar a ser difícil de controlar si no se trata con rapidez. Para que su ser querido se sienta a gusto, los profesionales de Enloe evalúan el dolor de varias maneras, siempre que sea posible. Hacen preguntas con respecto a:

- La ubicación del dolor
- La intensidad (normalmente, usando una escala de 0 a 10)
- Si las molestias son constantes o van y vienen
- Si se trata de un dolor sordo, punzante, una sensación de ardor o de otro tipo

Todos estos detalles ayudan al equipo de atención de su ser querido a tratar el dolor de la manera adecuada. Los síntomas del dolor pueden variar de una persona a otra, pero pueden manifestarse con:

- Gemidos o gritos al mover a la persona
- Ceño fruncido y gestos faciales (expresiones de tristeza o enfado)
- Respiración acelerada o ruidosa
- Músculos tensos o puños cerrados
- Acciones evasivas o alejamiento para evitar que se le toque
- Intranquilidad

Es natural querer consolar a la persona enferma si se observan los síntomas anteriores u otras señales de malestar. Para muchas personas, eso significa acariciar la espalda o las manos del ser querido. Sin embargo, a medida que se aproxima el momento de la muerte, la piel de la persona puede volverse muy sensible y el tacto puede causarle dolor. Las mantas pesadas y la ropa ajustada pueden causar el mismo efecto. Siga haciendo lo que considere que su ser querido desea, pero preste mucha atención y observe las señales de malestar.

CAMBIOS MENTALES

Al final de la vida, las personas suelen tener problemas para pensar con claridad o pueden actuar de manera diferente debido a la confusión o el delirio que les provoca la enfermedad, el estrés de estar enfermos o el hecho de darse cuenta de que la muerte se aproxima. Quizá observe que su ser querido:

- Experimenta una confusión que empeora por las noches.
A esto se le llama “síndrome del ocaso”.
- Ve o habla de personas y lugares de un pasado lejano que podrían ser desconocidos para la familia.
- Habla o afirma que ha conversado con seres queridos que ya fallecieron.

Aunque estos cambios mentales pueden ser angustiantes para usted, lo siguiente puede ser de ayuda:

- Siéntese con su ser querido. Es importante hablarle con calma y brindarle tranquilidad.
- Asegúrese de que su ser querido esté en un entorno tranquilo, silencioso y pacífico.
- No trate de dar explicaciones o discutir sobre lo que la persona ha visto u oído.
- Los medicamentos también pueden ayudar a aliviar los síntomas.

Ansiedad, miedo y depresión

La ansiedad, el miedo y la depresión son comunes entre los pacientes y las familias que se enfrentan a enfermedades crónicas. Estos sentimientos son normales. Pueden producirse como consecuencia de los cambios en la capacidad para desempeñar las funciones familiares normales, la pérdida de control sobre los acontecimientos de la vida, los cambios en la imagen corporal, el miedo a la muerte, el miedo al sufrimiento y al dolor, y el miedo a lo desconocido.

También los miembros de la familia pueden experimentar miedo, ansiedad o depresión debido a la preocupación por el resultado final, enfado por la razón de la enfermedad de su ser querido, frustración por no poder “hacer lo suficiente” o estrés debido al aumento de las responsabilidades en casa. Estos sentimientos representan algunas de las formas en que las personas tratan de hacer frente a la situación. Sin embargo, si una persona empieza a sentirse demasiado ansiosa, temerosa o deprimida, y ya no puede sobrellevar bien su vida cotidiana, quizá sea útil hablar con un trabajador social.

Qué hacer:

- Escuche con atención los sentimientos de los demás.
- Brinde tranquilidad y apoyo.
- Hable sobre los sentimientos y temores que tienen los miembros de la familia.
- Busque ayuda en grupos de apoyo, con un trabajador social o con un consejero espiritual.

No haga lo siguiente:

- No esconda los sentimientos en su interior.
- No obligue a nadie a hablar si no está listo.
- No se culpe por los sentimientos de miedo, ansiedad o depresión.

Llame al profesional de enfermería o al trabajador social:

- Si aparecen pensamientos de suicidio
- Si los sentimientos interfieren con el sueño o con las actividades cotidianas



CAMBIOS FÍSICOS

Es posible que note algunos cambios físicos en su ser querido durante este tiempo, los cuales incluyen cambios en la orina, la respiración y la piel.

Cambios en la orina

Es posible que su ser querido llegue a ser incapaz de vaciar la vejiga o que pierda el control de la vejiga por completo. El color de la orina también puede cambiar a un tono considerablemente más oscuro, incluso marrón. Esto es normal, ya que los riñones comienzan a dejar de funcionar y su ser querido no puede ingerir líquidos por vía oral. Al final, la producción de orina será mínima o nula.

Cambios en la respiración

Al final de la vida, es común y normal que se produzcan cambios en la respiración. No se alarme si observa algo de lo siguiente en su ser querido:

- Pausas largas en la respiración y luego un patrón de respiración normal
- Respiración acelerada o una combinación de respiración acelerada y luego pausas largas
- Acumulación de líquido en la boca, la garganta y los pulmones, lo cual produce un cambio en el sonido de su respiración

Si bien los tratamientos pueden reducir un poco el sonido causado por la humedad, los medicamentos pueden causar efectos secundarios incómodos, por lo que, si a su ser querido no le molesta, el tratamiento no es necesario. Quizá sea útil recordar que el sonido es más angustiante para usted que para su ser querido. Si está considerando aspirar los líquidos de la boca, tenga en cuenta que esto aumenta las secreciones orales y puede ser incómodo para la persona. Para aliviar los síntomas, intente elevarle la cabeza, ponerlo de lado y encender un ventilador para que circule el aire.

Hinchazón

La hinchazón, también conocida como edema, es una acumulación de líquido en los tejidos. La causa puede ser la retención de líquidos derivada de ciertas afecciones o medicamentos. También es posible que se acumule líquido en el abdomen, lo cual puede hacer que se vea hinchado.

Por lo general, esta hinchazón no le produce molestias a su ser querido. Sin embargo, puede intentar lo siguiente:

- Apoyar el área afectada con almohadas
- Cambiar a la persona de posición para que esté cómoda

Tenga en cuenta que, si el estómago de la persona está muy hinchado, sentarse demasiado alto puede resultarle incómodo.

Cambios en la piel

Es posible que vea que las manos, los brazos, los pies y las piernas de su ser querido se enfrían, o que su piel tiene un aspecto morado o rojo. Esto también es normal y suele ocurrir en los últimos días u horas de vida. Los brazos y las piernas se sienten fríos al tacto, y luego adquieren un color que parece que tienen moretones. Sin embargo, esto no significa que la persona se sienta incómoda.

EXPLOSIÓN REPENTINA DE ENERGÍA

A veces, al final de la vida, la persona tiene un repentino e inexplicable aumento de energía. Esto durará poco tiempo. Es posible que pase de dormir la mayor parte del tiempo a estar repentinamente alerta y con lucidez, o a pedir algo de comer o beber. Esto puede traer falsas esperanzas de que la persona está mejorando. Si esto ocurre, téngalo en cuenta y aproveche este tiempo para:

- Disfrutar de estar juntos
- Sostener las manos de su ser querido
- Evocar sus recuerdos favoritos
- Despedirse
- Vivir el momento

EN EL MOMENTO DE LA MUERTE

Cuando su ser querido fallezca, no es necesario que haga nada de inmediato. Es posible que prefiera quedarse en la habitación con la persona o quizás prefiera salir. Haga lo que considere correcto. Los presentes pueden sentarse en silencio, consolarse unos a otros, compartir historias o recurrir al apoyo espiritual.

Si su ser querido fallece en casa, no es necesario trasladar el cuerpo de inmediato. Si se encuentra en el hospital, hable por adelantado con el personal de salud sobre cualquier petición personal, cultural o religiosa para honrar a la persona.

Su equipo de atención médica puede darle más indicaciones sobre lo que puede esperar, dependiendo de si está en casa o en el hospital cuando su ser querido fallezca. Pregunte también por los recursos que pueden brindarle apoyo en el proceso de adaptación a la pérdida.

“Cuando pusieron a mi madre en cuidados paliativos, yo no sabía nada sobre el proceso de la muerte.

Tener una idea de lo que podía esperar fue de mucha ayuda”.

-La hija de una paciente



RECURSOS

Biblioteca del Centro Oncológico de Enloe | 265 Cohasset Road, Chico

La Biblioteca del Centro Oncológico de Enloe (Enloe Cancer Center Library) ofrece una serie de materiales relacionados con el cuidado, los últimos días de un ser querido, el duelo y la explicación de la muerte a los niños. Estos materiales incluyen las siguientes publicaciones:

- “Final Gifts: Understanding the Special Awareness, Needs, and Communications of the Dying (Regalos finales: Comprensión de la consciencia, las necesidades y las comunicaciones especiales de las personas que están por morir)” de Maggie Callanan y Patricia Kelley
- “One You Love Is Dying: 12 Thoughts to Guide You On the Journey (Un ser querido se está muriendo: 12 pensamientos para guiarle en el trayecto)” de James E. Miller
- “Gone From My Sight: The Dying Experience (Desapareció de mi vista: El duro proceso de la muerte)” de Barbara Karnes, RN

La biblioteca es gratuita y está abierta al público. Para conocer el horario de la biblioteca, llame al (530) 332-3856 o visite www.enloe.org/library, donde también puede ver nuestro catálogo en línea.

Biblioteca electrónica de salud de Enloe

Esta biblioteca en línea contiene artículos, cuestionarios y recursos sobre diversos temas relacionados con la salud, entre los que se incluyen lo relativo al final de la vida. Para acceder a ella, vaya a www.enloe.org, haga clic en "Health eLibrary" en el menú superior y busque "dying" (muerte) para encontrar artículos y otras herramientas interactivas sobre el tema.

Póngase en contacto con un voluntario de apoyo espiritual

Los voluntarios de Enloe que brindan apoyo espiritual están disponibles para acompañar a los pacientes y a sus familias en la búsqueda de lo que puede darles consuelo, fuerza y paz, y para ofrecerles un oído atento o una compañía para orar. Este servicio se ofrece a los pacientes y familiares de cualquier religión, denominación y a aquellos que viven una espiritualidad fuera del contexto religioso. Llame al (530) 332-5064 para concertar una visita con un voluntario de apoyo espiritual de Enloe.



1531 Esplanade, • Chico, CA
Teléfono: (530) 332-7300
enloe.org

S6905016 11/17