

Al acercarse la muerte: *una guía para los síntomas y la comodidad*

La muerte llega de forma diferente para cada persona y el fallecimiento de su ser querido será único. Sin embargo, hay cambios que son comunes a casi todas las muertes. Puede ayudarle saber un poco sobre lo que ve, lo que su ser querido quizá esté experimentando y lo que usted puede hacer para ayudar.

Apetito y capacidad para beber y comer

Su ser querido quizá no necesite ni desee beber o comer mucho. Esta es una señal de que su cuerpo está dejando de funcionar gradualmente.

Lo que usted puede hacer

Las siguientes son algunas cosas que puede hacer para brindar comodidad:

- Deje que su ser querido elija lo que quiere comer o beber y cuándo quiere hacerlo.
- Ofrézcale trocitos de hielo o pequeños sorbos de líquido que pueda succionar de una esponja o de un paño húmedo.
- Para aliviar la resequedad:
 - Frote suavemente los labios de su ser querido con un paño húmedo y fresco.
 - Aplique una crema humectante para uso oral en los dientes y las encías.
 - Aplique una pequeña cantidad de lubricante tópico, bálsamo labial o vaselina sobre los labios secos y alrededor de las fosas nasales.
 - Si su ser querido tiene terapia de oxígeno, hable con el equipo de atención sobre maneras de atender la resequedad de la nariz, boca y garganta.

Sueño

Su ser querido comenzará a dormir más y más. El sueño puede parecer más profundo; quizá sea difícil despertarlo. Este cambio señala una desaceleración del metabolismo del cuerpo.

¿Qué debo hacer ahora?

En las últimas horas de vida de su ser querido, podría sentir que no es correcto cuidarse usted mismo. Pero estar allí para brindarle cuidados también implica cuidarse:

- 1 Organice descansos fuera del pie de cama.** Si usted no quiere dejar solo a su ser querido, pídale a alguien que lo reemplace.
- 2 Salga al aire libre todos los días aunque sea para una caminata breve.** El aire fresco puede relajarlo y despejarlo.
- 3 Coma regularmente y concéntrese en los alimentos saludables.** Usted necesita alimentarse bien durante estos momentos estresantes.
- 4 Descanse tanto como lo necesite.** Salga del hospital o de su casa durante unas horas, si lo necesita.
- 5 Sea sincero consigo mismo.** Busque un momento para llorar, quejarse, gritar; para expresar los sentimientos intensos que puede tener en su interior. Puede ser útil buscar una persona comprensiva que lo escuche.

Lo que usted puede hacer

Tenga en cuenta que su presencia es importante. Incluso si su ser querido duerme o no puede hablar, sabe que usted está cerca.

- Observe si hay momentos del día en que su ser querido está más alerta y con más energía. Trate de planear las visitas y actividades durante este tiempo.
- Hable o lea, ponga música o cante en voz baja. Su ser querido tal vez oiga su voz y la encuentre reconfortante.
- Sostenga la mano de su ser querido, acaricie su cabello o frote sus manos con una loción. A medida que su ser querido se aparte, recuerde que esto es simplemente parte del proceso de la muerte, no un rechazo. Sus caricias pueden reconfortar a su ser querido y expresar su conexión.

Temperatura corporal y cambios en la piel

Las manos, los pies, los brazos y las piernas de su ser querido pueden sentirse fríos al tacto. También es posible que la piel esté manchada y tenga un color gris o morado oscuro. Es posible que esté más oscura en la parte inferior del cuerpo. Estos cambios son señales de que la circulación de su ser querido está disminuyendo.

Lo que usted puede hacer

- Ofrezcale cobijas, calcetines y pantuflas para ayudar a evitar que sienta frío. No use cobijas eléctricas ni almohadillas térmicas. El calor puede ser demasiado intenso para la piel de su ser querido.
- Tenga en cuenta que a pesar de que la piel de su ser querido se sienta fría, este quizá tenga calor y trate de descubrirse. En este caso, no insista en usar cobijas. Haga lo que crea que sea cómodo para su ser querido.

Cambios intestinales y de la vejiga

Es probable que su ser querido tenga menos deposiciones (heces) o necesite orinar con menos frecuencia. La orina será de color más oscuro y tendrá olor más fuerte. Esto es normal. A medida que su ser querido ingiera menos líquido y alimentos, habrá menos desechos. Además, los riñones pueden estar fallando. Es probable que comience a perder el control intestinal y de la vejiga.

Lo que usted puede hacer

- Use pañales y protectores de colchón desechables si es necesario. Cámbielos cuando estén sucios para proteger la piel.
- Hable con el equipo de atención sobre cualquier cambio intestinal y de la vejiga. Ellos pueden determinar si un catéter o un medicamento pueden ser útiles.

Conciencia y estado de ánimo

Su ser querido puede mostrarse cada vez más confundido respecto del tiempo, el lugar donde se encuentra y con quién está. Algunas personas incluso tienen problemas para reconocer a los amigos cercanos y a los familiares. Otras pueden tener alucinaciones (ver cosas que no están allí). Es posible que su ser querido se sienta inquieto o alterado.

Estos cambios son ocasionados por cambios en el organismo durante el proceso de la muerte, tales como falta de oxígeno en el cerebro, menos líquido en el cuerpo y función renal disminuida. Los medicamentos también pueden causar confusión y ansiedad.

Lo que usted puede hacer

- Recuérdele a su ser querido el día, la hora y el entorno con tanta frecuencia como sea necesario y mientras esto parezca reconfortarlo. Hable en un tono suave y tranquilizador.
- No intente “corregir” a su ser querido. No discuta ni trate de razonar con él.
- Siéntese al lado de la cama y tómese la mano para brindarle comodidad y seguridad.

A medida que el tiempo se acaba

En las últimas horas de vida de su ser querido, quizá observe que los cambios descritos anteriormente son aún más evidentes. También notará lo siguiente:

- **Cambios en la respiración.** Los patrones de respiración de su ser querido pueden cambiar. La respiración puede hacerse más fuerte, irregular o tener un sonido de gorjeo, o puede sonar como ronquidos. No es inquietante o doloroso para la persona que está por morir. Puede haber períodos largos entre las respiraciones, lo cual es muy común en las últimas horas de vida.
- **Los labios y las uñas se vuelven pálidos y morados.** Esta es una señal más de la disminución de la circulación.
- **Ojos y boca entreabiertos.** Los ojos de algunas personas permanecen parcialmente abiertos y se ven vidriosos cuando están cercanas a la muerte. La boca puede abrirse.

Lo que usted puede hacer

- A medida que la respiración de su ser querido requiera de más esfuerzo, puede elevarle la cabeza y el cuerpo con almohadas. Puede ser útil voltearlo parcialmente hacia un lado para ayudar a controlar los fluidos.
- Continúe reconfortándolo de las maneras que le parezcan bien a usted.

As Death Approaches: A guide to symptoms and comfort

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.