

# Planificación anticipada de cuidados médicos

La planificación anticipada de cuidados médicos (ACP, por sus siglas en inglés) es un proceso que consiste en reflexionar y hablar sobre cuestiones complejas y delicadas relacionadas con su futura asistencia médica. La educación y las preguntas que siguen le ayudarán a usted y a sus allegados a comprender lo que debe hacer.

## Elegir un agente de atención médica

Usted tiene muchos derechos cuando recibe atención médica, incluido el derecho a:

- Ser informado sobre las opciones médicas y sus riesgos y beneficios
- Aceptar o rechazar estas opciones
- Que se respeten sus decisiones

También tiene derecho a elegir a alguien que pueda tomar decisiones médicas por usted y ser su voz si no puedes hablar por ti mismo. Esta persona se denomina **agente médico**.

## Aspectos que hay que tener en cuenta al elegir un agente de atención médica

La persona que elija para ser su agente de atención médica debe estar dispuesta a:

- Asumir este papel y esta responsabilidad.
- Hablar con usted sobre la atención médica que desea o no desea si tiene una lesión o enfermedad grave.

También deben ser capaces de:

- Cumplir con sus decisiones médicas aunque no estén de acuerdo con sus elecciones.
- Tomar estas decisiones médicas en situaciones difíciles y a menudo estresantes.

Si la persona que ha elegido no puede responder "sí" a todas estas responsabilidades, es posible que quiera elegir a otra persona para que sea su agente de atención médica.



## Preparar a su agente de atención médica

Invite a su agente de atención médica a que le acompañe a sus citas médicas. Esto les ayudará a conocer a su proveedor. También les permitirá hacer preguntas para que entiendan sus condiciones de salud o sus preocupaciones.

Su agente de atención médica debe conocer sus deseos en cuanto a la atención médica futura y lo que más le importa. Hable con ellos sobre el tipo de atención que desea o no desea.

Las siguientes secciones le ayudarán a recorrer algunas preguntas que pueden ayudar a dar forma a su plan de atención médica por adelantado.

## Mirando hacia atrás

Lo que somos, lo que creemos y lo que valoramos está formado por nuestras experiencias vitales. La religión, las tradiciones familiares, los trabajos y las amistades nos afectan profundamente. Responda a las siguientes preguntas:

- ¿Ha sucedido algo en su pasado que haya influido en sus sentimientos sobre el tratamiento médico?
- Piense en una experiencia en la que un familiar o amigo se haya enfrentado a una decisión sobre la atención médica cerca del final de la vida.
  - ¿Qué fue lo positivo de esa experiencia?
  - ¿Qué le gustaría que se hubiera hecho de otra manera?

## Aquí y ahora

Comprender cuál es su estado de salud en la actualidad es importante a la hora de tomar decisiones médicas en el futuro.

- ¿Tiene algún problema de salud importante?
- ¿Qué tipo de cosas le alegran? Si un problema de salud le impidiera seguir haciéndolas, ¿cambiaría el sentido de su vida?
- ¿Qué objetivos tiene a corto o largo plazo? ¿Cómo podría el tratamiento médico ayudar o dificultar sus esfuerzos por alcanzar esos objetivos? ¿Cuáles son los riesgos?

## Planificar el mañana

Pensar en el futuro puede parecer a veces imposible. Aquí tienes algunas preguntas que debe hacerse:

- ¿Qué problemas médicos importantes teme que puedan afectarle en el futuro?
- ¿Cómo te sientes ante la posibilidad de tener que ir a una residencia de ancianos?
- ¿Cómo se tomarían las decisiones si usted no pudiera tomarlas?

Dar instrucciones para futuras decisiones médicas puede parecer una tarea imposible. ¿Cómo puede planificar todas las posibilidades? No puede, y no tiene que hacerlo. Sin embargo, es necesario planificar situaciones en las que:

- Se vuelva inesperadamente incapaz de tomar sus propias decisiones.
- Claramente tenga poca o ninguna recuperación.
- Tenga una lesión o una pérdida de función importante.

Estas situaciones pueden estar causadas por una lesión en el cerebro provocada por un accidente, un derrame cerebral o una enfermedad de progresión lenta como el Alzheimer.

Para planificar este tipo de situaciones, mucha gente dice: "Si voy a ser un vegetal, déjenme ir", o "Nada de heroicidades", o "No me mantengan vivo con máquinas". Aunque estas observaciones son un comienzo, no son lo suficientemente claras como para orientar la toma de decisiones.

**Tiene que describir completamente las circunstancias en las que la decisión cambiaría de intentar prolongar la vida a permitir una muerte natural.** En algunas situaciones, ciertos tratamientos pueden no tener sentido porque no ayudarán, pero otros tratamientos serán de importante beneficio.

## Algunos ejemplos de opciones de tratamiento y atención pueden ser:

- Soporte de oxígeno.
- Antibióticos.
- Nutrición artificial a corto y largo plazo (sonda de alimentación).
- Intubación (tubo de respiración conectado a una máquina de ventilación - requiere tratamiento en la unidad de cuidados intensivos (ICU, por sus siglas en inglés).
- Control del dolor.
- Cirugía.
- Quimioterapia o radioterapia.
- Transfusión de productos sanguíneos.
- Servicios de rehabilitación (por ejemplo, fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, cuidados de corta duración en una residencia).

## Considere estas preguntas:

- ¿Cuándo tendría sentido continuar con ciertos tratamientos para prolongar la vida y buscar la recuperación?
- ¿Cuándo tendría sentido detener o retener los tratamientos y aceptar la muerte cuando llegue?
- En cualquier circunstancia, ¿qué tipo de cuidados de confort desearía?
  - ¿Cómo quiere que se utilicen los medicamentos para proporcionar comodidad?
  - ¿Qué tipo de atención espiritual desea?
  - ¿Hay ciertas cosas que querrías tener a tu alrededor que le proporcionen alegría y confort?

## Contrarreloj

Algo que hay que tener en cuenta a la hora de decidir la atención que desea, es si estaría dispuesto a probar ciertas opciones de tratamiento durante un corto periodo de tiempo para ver si su salud mejora y si se alinea con lo que más le importa. Algunos ejemplos de opciones de tratamiento a considerar son la intubación, los cuidados en la ICU, la quimioterapia o la rehabilitación.

Algunos ejemplos de cómo se puede redactar un periodo de prueba en el documento de voluntades anticipadas son:

“Estoy dispuesto a probar la nutrición artificial durante 4 semanas. Si después de las 4 semanas mi médico considera que no he hecho ningún progreso y que no lo haré en un futuro próximo, entonces elijo detener la nutrición artificial y permitir una muerte natural.”

“Estoy dispuesto a probar la intubación durante 2 semanas. Si tras el periodo de prueba no he mejorado, elijo que mi agente de atención médica detenga mi intubación y permita una muerte natural.”

## Tomar estas decisiones requiere:

- Comprender su estado y situación
- Sopesar los beneficios y las cargas del tratamiento desde su perspectiva
- Comprensión de los tratamientos y los resultados esperados, en comparación con sus deseos y preferencias identificados
- Hablar de sus elecciones con sus allegados
- Escribir sus opciones en un documento de directiva anticipada, ser específico y no utilizar términos poco claros. Algunos ejemplos de términos poco claros son: “Si voy a ser un vegetal, déjenme ir”, o “Nada de heroicidades”, o “No me mantengan vivo con máquinas”.

