

A medida que se acerca la muerte: *Guía de síntomas y consuelo*

La muerte ocurre de forma diferente en cada persona y el fallecimiento de su ser querido será único. Sin embargo, hay cambios que comúnmente son parte de esta fase final de la vida. Es posible que vea algunos de ellos en su ser querido.

Este folleto explica algunos de estos cambios y ofrece sugerencias sobre lo que usted puede hacer para brindarle atención y comodidad. Esta información puede ayudarle a anticipar los cambios que quizá vea en su ser querido y a seguir adelante con más tranquilidad y confianza.

Posibles cambios y lo que usted puede hacer

Esta sección describe los cambios físicos y de conducta que se observan con frecuencia en el proceso de la muerte. Es posible que usted no advierta todos estos cambios, o por lo menos, no al mismo tiempo. Sin embargo, puede ayudarle saber un poco sobre lo que ve, lo que su ser querido quizá esté experimentando y lo que usted quizá desee hacer.

Apetito, capacidad para beber y comer.

Su ser querido quizá no necesite o desee beber o comer mucho. Esta es una señal del proceso gradual del organismo para dejar de funcionar. En estos momentos, beber y comer no son de utilidad.

- Deje que su ser querido elija lo que quiere comer o beber y cuándo quiere hacerlo. No insista.
- Ofrezcale cubitos de hielo o pequeños sorbos de líquido que pueda succionar de una esponja “toothette” o 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. Si su ser querido requiere terapia de oxígeno, puede aplicar un producto a base de agua (como K-Y jelly) en los labios y las fosas nasales. De otra manera, puede aplicar un poco de ChapStick o Vaselina para reducir la sequedad.

Sueño.

Con el tiempo, su ser querido dormirá más y más. El sueño puede parecer más profundo; quizá sea difícil despertarlo. Este cambio marca la disminución del metabolismo corporal.



Los cambios descritos aquí muestran cómo se prepara el organismo para la etapa final de la vida ... la muerte.

- Observe si hay momentos del día en que su ser querido está más alerta y energético. Trate de planear las visitas y actividades durante este tiempo.
- Tenga en cuenta que su presencia es importante y que le brinda consuelo. Incluso si su ser querido duerme o no puede tomar parte en la conversación, sabe que usted está cerca.
- Hable o lea. Ponga música o cante en voz baja. Su ser querido quizá oiga su voz y se tranquilice.
- Haga contacto. Sostenga la mano de su ser querido. Acaricie su cabello o dele un masaje con crema en las manos. 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, cambios en la piel.

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

- Use cobijas, calcetines y pantuflas para evitar que su ser querido sienta frío.
- No use cobijas eléctricas o 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, 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.

Quizá note que su ser querido evacúa o necesita orinar con menos frecuencia. La orina será de color más oscuro y con olor más fuerte. Esto es normal; a medida que su ser querido tome menos líquido y alimento, habrá menos desechos. Además, los riñones pueden comenzar a fallar. En este periodo, también es común que las personas comiencen a perder el control intestinal y de la vejiga.

- Si es necesario, use pañales y cubrecolchones desechables.
- Usted puede preguntarle al equipo de cuidados sobre los cambios intestinales y de la vejiga. Ellos pueden determinar, por ejemplo, si un catéter o medicamento puede ser útil.

Conciencia y estado de ánimo.

Su ser querido puede mostrarse cada vez más confundido respecto al tiempo, lugares y personas. (Algunas personas incluso tienen problemas para reconocer a los amigos más cercanos y familiares.) A veces, quizá su ser querido también parezca inquieto o perturbado (jalando las sábanas, cambiando mucho de posición, viendo cosas que no son reales, etc.). Estas conductas son ocasionadas 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 influir.

- Recuérdale el día, la hora y el entorno a su ser querido con tanta frecuencia como sea necesario y mientras parezca reconfortarlo. Hable en un tono suave y tranquilizador.
- No insista en “corregir” lo que hace su ser querido. No discuta ni trate de razonar con él.
- Siéntese al lado de la cama y tome la mano de su ser querido. Su presencia cercana puede ayudar a orientar y tranquilizarlo.

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 notorios. Por ejemplo, es probable que su ser querido duerma más, se sienta más frío, esté más agitado y así sucesivamente.

Continúe reconfortándolo de las maneras que le parezcan bien a usted. A medida que la respiración de su ser querido requiera de más esfuerzo, puede elevarle la cabeza y el cuerpo con almohadas. Voltar parcialmente a la persona hacia un lado puede ayudar a controlar las secreciones de mucosidad.

Cuidado y comodidad para ambos

Es posible que ya sepa muchas de las cosas que puede hacer para reconfortar a su ser querido. Pueden ser cosas que usted ha hecho siempre: sentarse cerca, escuchar música o ver un video, hablar, tocar. Las cosas familiares pueden ser especialmente reconfortantes en estos momentos.

Su papel al lado de su ser querido puede parecerle muy natural, pero tal vez se olvide de usted mismo. En esta situación, usted puede agotarse con facilidad. Esto puede dificultar la tarea de cuidar de su ser querido de la manera que usted desea.

¿Qué puede hacer? Conserve sus recursos físicos y emocionales con acciones pequeñas:

- **Establezca horarios de descanso.** Si usted no quiere dejar solo a su ser querido, pídale a alguien que lo reemplace en el cuidado.
- **Salga a la calle todos los días, aunque sea a caminar un poco.** Unos pocos minutos de aire fresco pueden relajarlo y despejar su mente.
- **Duerma y descance lo suficiente.** Es posible que tenga que salir del hospital o de casa durante unas horas.
- **Coma con regularidad y elija alimentos sanos.** Usted necesita fortalecerse durante estos momentos estresantes.
- **Busque un momento y lugar para llorar, quejarse, gritar; para expresar los sentimientos intensos que puede tener en su interior.** Alguien que lo escuche y lo comprenda puede ayudarle.
- **Sea considerado consigo mismo.** El final de la vida llegará a su debido tiempo...y como deba ser. Usted no lo puede controlar, pero puede honrar y reconfortar a su ser querido cuidando de sí mismo.

A medida que la muerte de su ser querido esté muy cerca, es posible que note cambios adicionales:

- **Respiración más fuerte.** La respiración de su ser querido puede tornarse más fuerte, irregular o tener sonido de gorgoteo. Puede sonar como ronquidos. Esto sucede debido a que ahora la saliva está más seca y espesa y los músculos de la garganta más relajados. No es inquietante o doloroso para la persona que está por morir.
- **Labios y uñas 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 cercanos a la muerte. La boca puede abrirse.
- **Respiración entrecortada.** El patrón de respiración de su ser querido puede cambiar y es posible que haya períodos largos entre las respiraciones. Este tipo de respiración interrumpida e irregular es muy común en las últimas horas de vida.

As Death Approaches: A Guide to Symptoms and Comfort