

LA TRAVESÍA FINAL

“Signos y síntomas de la muerte inminente”

St Joseph Health System
Servicios de atención en el hogar

ST.JOSEPH
HEALTH SYSTEM

Prepararse para la Travesía Final

St. Joseph Hospice and Home Health Agency [*Hospital Para Enfermos Terminales y Agencia de Salud en el Hogar Joseph*] sabe que este es uno de los momentos más difíciles que deberán atravesar usted y su familia. Nuestro enfoque durante este tiempo es ser lo más honestos y directos posibles. Nuestra filosofía de atención acoge el concepto de que el “miedo a lo desconocido” siempre será mayor que el “miedo a lo conocido”. Hemos preparado la siguiente información para aliviar la ansiedad sobre lo “desconocido”, y para ayudarlo a prepararse y anticiparse a las actitudes, cambios y síntomas, que indican una muerte inminente.

Por favor, no dude en hacer preguntas. Los Equipos del Hospital Para Enfermos Terminales y Salud en el Hogar son su mejor recurso para aclarar cualquier inquietud que tenga sobre esta información.

La muerte es algo individual. Ninguna persona experimenta la muerte exactamente de la misma manera que otra, dado que encuentran su propio camino en esta última etapa importante de la vida. En la siguiente charla, tenga en cuenta que **no todos los cambios o síntomas aparecerán** al mismo tiempo. Es posible que algunos nunca aparezcan. Pero dado que el cuerpo, espíritu, emociones y mente se están preparando para la travesía final de la vida, aparecerán muchos de estos cambios normales, que pueden servir como señales para ayudarlo en el cuidado de su ser querido.

* * * * *

Cuando una persona entra en la última etapa del proceso de muerte, hay dos dinámicas diferentes en juego, que están estrechamente interrelacionadas y son interdependientes. En el plano **físico**, el cuerpo comienza el proceso final de “apagado”, que terminará cuando todos los sistemas físicos dejen de funcionar. Estos cambios **físicos** son una forma normal y natural en la que el cuerpo se prepara para detenerse y apagarse. Esto suele suceder a través de una serie de eventos ordenados no dramáticos a los que se puede responder mejor tomando medidas que aumenten la comodidad.

La segunda dinámica del proceso de muerte es en el plano **emocional-espiritual mental**. El espíritu de la persona moribunda comienza el proceso final de liberación del cuerpo, su ambiente inmediato, y todo lo que lo vincule al mundo terrenal. Esta liberación también tiende a seguir sus propias prioridades, que pueden incluir la resolución de cualquier tema pendiente de naturaleza práctica y el que sus familiares le den permiso para “soltarse”. Estos “eventos” son la manera normal y natural que tiene el espíritu de prepararse para moverse de esta existencia a la siguiente dimensión de la vida. Los tipos de respuesta más apropiada para los cambios emocionales-espirituales-mentales son aquellos que apoyan y alientan esta liberación y transición.

Cuando el cuerpo de una persona está listo para dejar de funcionar, pero la persona aún tiene temas sin resolver o no se ha reconciliado en cuanto a algún tema importante con alguna relación significativa, puede tender a permanecer en este mundo aunque esté incómodo o debilitado, para terminar lo que necesite terminarse. Por otro lado, cuando una persona se encuentra emocionalmente-espiritualmente-mentalmente resuelta y está lista para su liberación, pero su cuerpo aún no ha completado su proceso físico final, la persona seguirá viviendo hasta que esté completo el proceso físico de “apagado”.

SIGNOS Y SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA MUERTE INMINENTE

NO TODOS ESTOS SÍNTOMAS APARECERÁN
AL MISMO TIEMPO, Y ALGUNOS PUEDEN NO APARECER NUNCA.

PRIMEROS CAMBIOS: ALREDEDOR DE 1-3 MESES

1. Su ser querido tendrá una necesidad disminuida de alimentos y bebida porque el cuerpo comenzará naturalmente a conservar la energía que se utiliza en esta tarea. Además, dado que el metabolismo se está haciendo más lento, el cuerpo no puede utilizar los alimentos ingeridos. *Este es el concepto más difícil de aceptar para una familia cariñosa.*
 - No fuerce a su ser querido a comer o beber; se sienten como si acabaran de comer la cena completa de Acción de Gracias y no pueden comer más.
 - Dele permiso a su ser querido para comer y beber lo que quieran cuando quieran.
 - Forzar más comida de la que quiere el cuerpo puede causar dolor, obstrucción y sufrimiento.
2. La constipación puede ser un problema, debido a una disminución en la actividad, menos consumo de alimentos, mayor uso de medicamentos para el dolor, menos ingesta de líquidos, disminución de la velocidad del metabolismo, y debilidad. La producción de orina también disminuirá a medida que deje de funcionar el cuerpo.
 - Por favor avise a la enfermera para recibir instrucciones, dado que las intervenciones pueden ser diferentes a medida que se desarrolla el proceso.
3. Su ser querido gradualmente comenzará a pasar más y más tiempo durmiendo durante el día, y a veces será difícil despertarlo. Este es el resultado de un cambio en el metabolismo del cuerpo.
 - Planifique su tiempo con ellos para pasar aquellos momentos en los que están más alerta.
 - Siéntese con su ser querido, dele la mano.
 - No lo sacuda ni llame.
 - Háblele como lo haría normalmente, incluso si no recibe una respuesta.
4. Es posible que su ser querido sufra confusión en cuanto al tiempo, el lugar en donde están, e incluso la identidad de familiares y personas cercanas. Este es el resultado de un cambio químico en el cuerpo. Una visión deteriorada puede agravar el problema.
 - Dígale suavemente y con frecuencia qué día y qué hora es y quiénes están en la habitación.
 - Siempre asuma que su ser querido entiende lo que dice cuando está cerca.
 - No le pida que adivine quién es.
 - Hable suavemente, con claridad, y diciendo la verdad.
5. Puede que note un cambio en los patrones de respiración. Puede haber períodos de entre 10 y 30 segundos en los que no respire, sobre todo por la noche. Esto se denomina Apnea. Es común y puede continuar durante semanas o meses. Indica una disminución en la circulación y una acumulación de productos de desechos corporales. La apnea del sueño puede resultar inquietante para la familia, pero el cuerpo de la persona está compensando por los cambios.
6. Necesidad de dosis mayores de medicamentos para el dolor debido a un dolor en aumento.
 - Por favor consulte con su enfermera de inmediato si su ser querido siente más dolor.
 - No deje de administrar el medicamento para el dolor simplemente porque no observa dolor alguno.
 - Los medicamentos para el dolor suelen trabajar ayudando a la persona a relajarse y facilitando la respiración.

CAMBIOS AVANZADOS: ENTRE SEMANAS Y DÍAS

7. Es posible que note que su ser querido se vuelve inquieto, que tire de las sábanas y tenga visiones de personas o cosas que no son evidentes para nosotros.

- Háblele a la persona confundida con calma y seguridad de manera de no alarmarlos o asustarlos más

8. Es posible que los brazos y las piernas se vuelvan fríos al tacto, y se pongan azules y manchados. La parte inferior del cuerpo puede ponerse esponjosa (con líquidos) y asumir un color más oscuro. Estos son síntomas de una circulación disminuida, puesto que se está reservando la sangre para la mayoría de los órganos vitales.

- El uso de frazadas ayudará. No use una frazada eléctrica.
- Es posible que su ser querido desee estar destapado; esto se debe a que quizás para usted su piel se siente fría, pero no para él/ella.

9. Es posible que su ser querido parezca indiferente, insociable, o en un estado comatoso. Esto suele significar que queda poco tiempo; horas, no días.

- El sentido del oído permanece hasta el final.
- Hable en un tono normal. Identifíquese por su nombre.
- Use este momento para decir lo que más necesita decirse.
- Dele su permiso para pasar a mejor vida.

10. Es posible que las secreciones orales sean más profusas y se junten en la parte trasera de la garganta. Puede haber escuchado referirse a esto como el “estertor agónico”. Es el resultado de una mayor debilidad que causa la incapacidad de despejar la garganta. Este proceso suele ser más difícil para la familia que para el ser querido. Es posible que la persona no esté para nada incómoda.

- Un humidificador para aumentar la humedad puede ayudar a deshacerse de las secreciones.
- Acomode la cabeza de su ser querido en una posición más alta.
- Límpiela la boca con enjuague bucal diluido, o agua o pedacitos de hielo, o utilizando un trapito húmedo.
- Puede usar vaselina para ayudar con los labios secos.
- Voltee la cabeza de su ser querido hacia un lado para permitir que las secreciones se despejen de manera natural. Avísele a su enfermera, para que pueda obtener una orden para un medicamento que ayude a secar las secreciones.

11. La respiración dificultosa o períodos en los que no respira (llamado respiración de Cheyne-Stokes) y dormir con los ojos abiertos ocurren frecuentemente.

- Se debe mantener tanto la boca como los ojos humedecidos. (ver arriba)
- En el caso de los ojos, usar gotas salinas normales o lágrimas artificiales, Murine, u otras gotas para los ojos que sean de venta libre.

SIGNOS Y SÍNTOMAS EMOCIONALES, ESPIRITUALES Y MENTALES

Etapas

Hay etapas normales y predecibles que su ser querido e incluso usted y sus demás familiares pueden experimentar al tratar con el proceso de muerte. A algunas de estas etapas se las ha llamado Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación. Cualquiera de estas puede ocurrir, y en distintos momentos. Estar atento a estos procesos normales puede ayudar a tratar con las distintas emociones y sentimientos que a menudo aparecen en momentos como estos. Téngase especial paciencia a usted mismo y a su ser querido. Estas etapas son únicas para cada persona y lleva tiempo atravesarlas. Nuevamente, ninguna persona las atraviesa de la misma manera o en el mismo marco de tiempo.

Retraimiento

A medida que el hecho de que “Sí, me estoy muriendo” se hace más real, la persona comienza a retraerse del mundo que lo rodea. Primero el interés en el periódico del día, la televisión y otras cosas del mundo comienza a desaparecer. Luego, disminuye el interés en las relaciones casuales con la gente (vecinos, conocidos). Por último, ocurre un retraimiento incluso de aquellos más cercanos a la persona, y el individuo se retira a un estado de introspección para ordenar y evaluar su propia vida. Puede parecer que la persona “solo está durmiendo”, pero a menudo puede haber trabajo interno en proceso o listo para ocurrir con el incentivo adecuado, a un nivel no visto “desde afuera”. Más tarde, es posible que su ser querido parezca indiferente, retraído, o en un estado comatoso. Dado que el sentido del oído permanece hasta el final, puede hablarle a su ser querido en un tono de voz normal e identifíquese por nombre al hablar.

Experiencias como de ensueño

Es posible que su ser querido hable o diga haber hablado con personas que ya han muerto, o que vea o haya visto lugares que en el momento no son accesibles o visibles para usted. Esto no indica una alucinación ni una reacción medicamentosa. El individuo está comenzando a desligarse de su vida y se está preparando para la transición de manera que no le de miedo. No contradiga, intente explicar, menosprecie, o discuta lo que la persona dice haber visto u oído. Sólo porque usted no puede verlo ni oírlo no significa que no sea real para la persona. Afirme la experiencia. Es normal y común. Si asusta al paciente, explique que es algo normal para los demás.

Inquietud

Su ser querido puede hacer cosas repetitivas e inquietas. Esto puede indicar, en parte, que aún hay algo sin resolver o sin terminar que lo molesta y evita que se suelte. Puede ser de ayuda explorar esas áreas con otros miembros de la familia, el clérigo, y brindar un apoyo significativo para ayudar a su ser querido a atravesar lo que lo angustia.

Disminución en la socialización

Es posible que la persona quiera estar con muy pocas personas, o incluso con una sola. Este es un signo de preparación para liberarse y una afirmación sobre de quién necesita más apoyo para poder hacer la transición adecuada. Los familiares pueden ayudar comprendiendo que si no son parte de este círculo interno al final, no significa que no son queridos o que son poco importantes, sino que ya han cumplido con sus tareas y es hora de despedirse.

Comunicación Inusual

La persona puede decir, hacer o pedir algo fuera de lo normal para ellos, o incluso ilógico. Esto puede indicar que su ser querido está listo para despedirse y está probando para ver si su familia está lista para dejarlo ir, o puede demostrar que aún quedan temas sin resolver.

Dar Permiso

Dale su permiso a su ser querido para dejarse ir, sin hacer que se sienta culpable por irse, puede resultar difícil. Una persona moribunda normalmente intentará aferrarse a la vida, incluso si significa una incomodidad prolongada, para asegurarse de que aquellos que dejará atrás estarán bien. Por lo tanto, su habilidad para liberar a su ser querido de esta preocupación y asegurarle que está bien dejarse ir cuando esté listo, es uno de los mayores regalos que tiene para hacerle a su ser querido.

Despedirse

Cuando la persona está lista para morir y usted puede dejarla ir, ese es el momento para despedirse. Despedirse es su último regalo de amor a su persona querida, dado que logra una sensación de conclusión y hace que sea posible la liberación final. Puede ayudar acostarse en la cama y sostener a su ser querido, o tomar su mano y decir todo lo que necesita decir.

Puede ser tan simple como decir “te quiero”. Puede incluir contar sus recuerdos, lugares y actividades preferidos que compartieron. Puede incluir decir “Perdón por cualquier cosa que pueda haber hecho que haya contribuido a alguna tensión o dificultad en nuestra relación”. También puede incluir decir “Gracias por...”

Llorar es normal y una parte natural de la despedida. No necesita ocultar las lágrimas ni disculparse con su ser querido por ellas. Las lágrimas expresan su amor y lo ayudan a dejarlo ir.

COMO SABER QUE SU SER QUERIDO HA MUERTO:

Primero y principal, hable con su enfermera de St. Joseph si cree que su ser querido ha muerto. Llame al 714-712-9559 para el Hospital Para Enfermos Terminales y al 714-712-9500 para la Agencia de Salud en el Hogar. Hay una enfermera disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si sucede luego de las horas de atención al público, informe al servicio de atención de llamadas. Llamarán de inmediato a la enfermera de turno.

Los signos de muerte incluyen:

- no hay respiración
- el corazón no late
- pérdida de control de la vejiga y el intestino
- párpados levemente abiertos
- ojos fijos en un solo punto
- Mandíbula relajada y boca levemente abierta.

Su enfermera del hospital para enfermos terminales o un miembro del equipo del hospital lo ayudarán a confirmar que su ser querido ha muerto y que usted puede manejar las llamadas a la funeraria y a su médico.

Recuerde que no es necesario mover el cuerpo hasta que usted esté listo. Por lo tanto, si tiene familiares o seres queridos en camino, está bien esperar varias horas a que lleguen. La enfermera del hospital para enfermos terminales lo ayudará con este proceso.

QUÉ HACER AL MOMENTO DE LA MUERTE

Su enfermera, u otro miembro del equipo, estarán disponibles para ayudarlo. Sin embargo, puede ayuda siguiendo estos pasos:

1. Asegúrese y anote la hora. Esto es importante para la enfermera, el médico, y todos los registros.
2. Llame a sus principales personas de apoyo.
3. Notifique a la enfermera de turno. Lo ayudará de cualquier forma que pueda e irá con usted si necesita una visita.

**** Otros llamados que puede hacer la enfermera, de ser apropiado, incluyen:**

4. Avisar a la oficina forense/de policía, según el condado en el que vive. Necesitan saber que ha muerto el paciente, que el paciente estaba bajo los cuidados de un médico y estaba recibiendo servicios de salud en el hogar/hospitalización para enfermos terminales.
5. Avisar a la funeraria de su elección. La funeraria irá a retirar el cuerpo de su ser querido cuando sea conveniente para usted. Ellos completarán el certificado de defunción, junto con el médico de turno. También lo ayudarán con los arreglos del funeral cuando sea conveniente para usted.
6. Aviar al médico de turno.
7. Avisar a su clérigo (si lo desea).
8. Avisar a la Compañía de Equipos Médicos y arreglar un horario para retirar el equipo.

Por último, nosotros en St. Joseph Hospice and Home Health Agency quisiéramos agradecerle por el privilegio de ayudarlo a cuidar de su ser querido. Lo felicitamos por todo lo que ha hecho por rodear a su ser querido de cuidados comprensivos, brindarle tranquilidad y confort, y permitirle abandonar este mundo con un especial sentido de paz y amor.

Usted le ha dado a su ser querido uno de los regalos más maravillosos, hermosos y sensibles que los humanos tenemos para ofrecer, y al dar ese regalo, también se ha dado a usted mismo un maravilloso regalo.

Referencias:

Karnes, Barbara. *Gone From My Sight* [*Fuera de mi vista*]. P.O. Box 335, Stilwell, Kansas 66085. 10^ª Edición, 1995.

Employee Orientation and Training; Module 14. Death and Dying Patient [*Orientación y capacitación de empleados; Módulo 14, Muerte y Paciente Moribundo*]. © 1999, Pacific Healthcare Consultants, Inc.

