



Cuando su ser querido está muriendo en casa

¿Qué puedo esperar? ¿Qué puedo hacer?

Si bien es imposible estar totalmente preparado para la muerte de alguien, podría ser más fácil si sabe qué esperar.

Los Cuidados paliativos para enfermos terminales (Hospice Palliative Care) tienen por objeto aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida.

Este folleto podría ayudarle a prepararse para esta etapa final de la vida.

La muerte es un proceso natural. Este folleto es una guía para ayudarle a confortar a la persona que está muy cercana a morir, y a entender el proceso natural del cuerpo de dejar de funcionar. No todas las señales físicas y emocionales de acercarse a la muerte que se describen ocurrirán con todas las personas, ni tampoco ocurrirán en un orden en particular. Algunos de los síntomas podrían mejorar al final de la vida y algunos podrían empeorar.

Este folleto no debería reemplazar los consejos que le brinde el equipo de salud, como por ejemplo un profesional de enfermería, un médico, el clero, un/a trabajador/a social, un/a farmacéutico/a o un/a Coordinador/a de los Servicios de Apoyo a los Cuidados en el Domicilio y en la Comunidad (HCCSS, por sus siglas en inglés).

Usted, la persona que provee los cuidados

Usted es una parte muy importante del equipo de cuidados. Cada miembro del equipo debe mantenerse bien y cuidarse para poder cuidar de otra persona.

Con el fin de prepararse para lo que está por venir, es importante hablar sobre los deseos de su ser querido, cualquier tradición cultural o religiosa, la planificación del funeral, y a quién se debería llamar cuando muera.

Cuidar de una persona que está muriendo puede ser agotador física y emocionalmente.

Las rutinas familiares normales podrían ser interrumpidas. Su capacidad para pensar y concentrarse también podría verse afectada.

La culpa, la rabia, la frustración y la tristeza son sentimientos comunes y normales cuando se cuida de una persona que está muy cercana a morir.

Comparta sus inquietudes y miedos con su familia y amigos quienes a menudo están esperando saber cómo pueden ayudar y brindar apoyo. Sus proveedores de cuidados de salud también pueden ofrecerle apoyo e información sobre los servicios de ayuda que están a su disposición.

Hay muchos apoyos y personas que pueden ayudarle en este camino. Usted no está solo/a.

- Sea amable consigo mismo/a y trate de respetar sus límites personales.
- Pida ayuda cuando la necesite a su familia, amigos, y a su equipo de salud.
- Permítase sentirse de la manera que se está sintiendo.
- Tome descansos, coma adecuadamente y descance a intervalos regulares para ayudarle a sobrellevar la situación.
- Busque atención médica para sus propias necesidades de cuidados de salud.

Esté presente y conectado/a

- Siéntese con esa persona, tome su mano y asegúrele que usted está ahí.
- Hable con calma e identifíquese con su nombre.
- Hable suave y claramente cuando necesite comunicar algo importante.
- Háblele mientras le brinda cuidados, explíquele lo que está haciendo.
- Siéntese en su lecho, ponga la música que esa persona desee, o lea en voz alta algo que la reconforte.

- Háblele acerca de lo que está pasando con sus familiares o de otros temas de interés.
- Ofrezcale un paño frío para su frente en caso se sienta caliente.
- Humedezca sus labios para aliviar la sequedad.
- Considere mantener las luces tenues encendidas.
- Hable con su ser querido, y recuerde que mantiene la capacidad auditiva hasta el momento de su muerte.
- Las despedidas son adecuadas y reconfortantes.
- Converse sobre experiencias compartidas y recuerdos.

¿Cuáles son las señales de que la muerte se aproxima?

Las señales y los síntomas que se explican más adelante no les suceden a todos. Estar al tanto de ellos puede ayudarle a reconocer que la muerte podría estar cerca y a comenzar a prepararse. Estas señales podrían observarse durante algunas horas o días. Es difícil predecir la cantidad de tiempo antes de que se produzca la muerte. Por motivos desconocidos, el estado de salud de algunas personas podría mejorar durante un breve periodo de tiempo.

Sociales y emocionales

- Algunas personas podrían ingresar a una fase en la que se retraen, pierden el interés en las personas y en los acontecimientos.
- La persona que está muriendo podría experimentar distintos estados emocionales como culpa, rabia, frustración, impotencia o tristeza.
- Algunas personas temen quedarse solas o convertirse en una carga para quienes cuidan de ellas.

- En algunos casos, podría preocuparles perder su dignidad y control cuando la muerte se aproxima.
- La expresión de emociones, como por ejemplo las lágrimas, es una manera natural de mostrar sus sentimientos.

Espirituales

- Los líderes religiosos o guías espirituales pueden brindarles apoyo compasivo a usted y a su familia.
- Los rituales, los ritos religiosos o los sacramentos podrían brindar consuelo en estos momentos. El equipo de salud puede ayudarle a acceder a apoyo espiritual.
- Converse con su equipo de salud sobre cualquier costumbre cultural o religiosa que sea importante para su ser querido en estos momentos, al momento de su muerte y después de que esta ocurra.

Consciencia

- La persona podría ver o hablar con personas que no son visibles para usted. Tan solo estar presente con ella podría brindarle el mayor consuelo en esos momentos.
- La confusión respecto del tiempo, las personas y los lugares es común. Esto puede incluir a los miembros de la familia o a amigos cercanos.
- La persona podría no estar alerta, atenta o tal vez no pueda responderle. Podría estar o no consciente.
- En ocasiones, su ser querido podría estar inquieto. Podría querer alcanzar objetos invisibles, jalar las sábanas o mantas, o intentar levantarse de la cama. Estas acciones son parte de los cambios normales que experimenta el cuerpo a medida que deja de funcionar. Usted puede conversar con un profesional de salud acerca de estos cambios.

Señales físicas de que la muerte se aproxima

Alimentos y líquidos

- La pérdida del apetito y la disminución de la sed son comunes. El cuerpo está comenzando a dejar de funcionar y no necesita alimentarse. Animar a su ser querido a comer o beber cuando no lo desea podría incrementar su incomodidad y causarle angustia.
- Esa persona podría pedir un alimento específico pero es posible que solo coma unos cuantos bocados.
- La sequedad bucal es común; bríndele cuidados bucales con frecuencia para su comodidad.
- Si no puede tragar o si no está alerta, no le dé líquidos ni alimentos ya que podría estar en riesgo de ahogarse.

Sueño

- Algunas personas podrían dormir por largos periodos de tiempo y podría hacerse más difícil despertarlas.
- A medida que se acerca la muerte, la persona podría caer en coma y quedar inconsciente.



Respiración

- Es posible que los patrones respiratorios regulares cambien. Usted incluso podría observar una respiración superficial desigual y la respiración podría detenerse durante breves periodos de tiempo. Estos patrones de respiración son normales e indican la progresión natural hacia la muerte.
- A las personas que les falta el aire podría resultarles útil que un ventilador ligero sople aire en sus mejillas. Se pueden dar medicamentos para reducir la disnea y la ansiedad.
- Podría comenzar a tener una respiración ruidosa o ahogada. Esto es causado por la debilidad muscular. La persona ya no puede pasar la saliva y los líquidos se acumulan en la garganta. Esto no es doloroso, pero podría angustiar a los familiares. La succión podría ser más perjudicial que beneficiosa. Echar a la persona de costado podría permitir que drenen las secreciones.

Eliminación

- La cantidad de orina (pis) y heces (caca) disminuirá a medida que la persona coma y beba menos. La orina y las heces también podrían cambiar de color, y pasarán con menor frecuencia y en cantidades más pequeñas. Otros factores, como por ejemplo permanecer en cama, moverse muy poco, y los medicamentos, podrían contribuir a esto.
- La persona podría perder el control de la orina y de las heces a medida que los músculos se comienzan a relajar. Es posible que necesite utilizar ropa interior para la incontinencia o un catéter urinario, que es un tubo que se coloca en la vejiga para dejar que la orina fluya fuera del cuerpo en una bolsa.

Cualquier pregunta sobre el manejo de estos síntomas puede hacerla a su profesional de salud.



Piel

- La piel se puede enfriar y se puede sentir húmeda y pegajosa, a menudo en los brazos y en las piernas.
- La piel podría verse morada o azul, especialmente los pies, las piernas o las manos y los brazos. A este cambio de color se le denomina "moteado" y es causado por la circulación lenta de la sangre. La persona podría no estar consciente de estos síntomas y probablemente no sienta frío. No utilice una bolsa de agua caliente ni una almohadilla térmica. Estos artículos pueden ser peligrosos en estos momentos y causar quemaduras. Se pueden utilizar mantas livianas.

Cuándo se debe llamar al profesional de enfermería

Llame al profesional de enfermería si a usted le preocupa que su ser querido esté:

- Sintiendo dolor
- Ansioso o cada vez más inquieto
- Teniendo más dificultad para respirar
- Experimentando fasciculaciones musculares frecuentes
- Ahogándose
- Con la temperatura elevada

Mantenga la calma. Brinde consuelo y quédese con su ser querido hasta que llegue el profesional de enfermería.

¿Cómo sabrá cuando se haya producido la muerte?

Si bien se espera la muerte, usted podría no estar preparado/a para cuando realmente suceda.

En el momento de la muerte:

- No habrá respuesta, ni respiración ni pulso.
- Los párpados podrían estar abiertos o cerrados. Si están abiertos, la mirada estará fija en una dirección.
- Podría haber una liberación de orina y heces.
- La mandíbula podría estar relajada, dejando la boca ligeramente abierta. Un líquido podría salir de la boca.

Luego de que se ha producido la muerte:

- **Llame a su proveedor de cuidados de enfermería.**
- Si esta es una muerte esperada y su ser querido no desea la resucitación o RCP, no llame al 911. Esta no es una emergencia médica. Llamar al 911 podría significar que se lleven a cabo intentos de resucitación y el traslado al hospital.
- Este es un momento especial para que usted exprese su dolor y pase todo el tiempo que necesite con su ser querido. No tema tocar, abrazar o besar a su ser querido o acostarse a su lado.
- Cuando esté listo, comuníquese con la funeraria. La funeraria podría querer hablar con un familiar.
- Pregunte al equipo de salud sobre los servicios de apoyo en caso de duelo y pérdida que están a disposición de usted y de su familia.

Antes del funeral

Cuando se reúna con la funeraria, usted necesitará contar con la siguiente información sobre su ser querido:

- Nombre legal
- Ocupación
- Dirección actual
- Número de Seguro Social
- Fecha y lugar de nacimiento
- Nombre y lugar de nacimiento de los padres
- Estado civil
- Nombre de la pareja
- Nombre de los hijos

Beneficios por cuidados compasivos

En estos momentos, las exigencias de cuidar a un ser querido que está próximo a morir pueden poner en riesgo tanto su trabajo como su seguridad financiera. Usted podría cumplir con los requisitos para recibir Beneficios por cuidados compasivos por parte del Gobierno de Canadá.

Para solicitar los Beneficios por cuidados compasivos, usted puede:

- Contactar con el área de Recursos Humanos para recibir ayuda
- Acudir a su centro de Service Canada
- Llamar al 1-800-206-7218 (Teléfono de teletexto, TTY: 1-800-529-3742)
- O visitar <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

Donación de órganos y tejidos

Hay información disponible en www.giftoflife.on.ca

Por favor, tómese un tiempo para conversar con su equipo de salud acerca de cualquier pregunta o preguntas que usted pudiera tener sobre este folleto.

Desarrollado por
el Programa de Consulta sobre Cuidados Paliativos
(Palliative Care Consultation Program) en



Acclaim Health

Consulta sobre Cuidados Paliativos
2370 Speers Road
Oakville, ON, L6L 5M2
(905) 827-8111

Número gratuito: 1 (800) 426-9666
www.palliativecareconsultation.ca

Acreditado por:



Financiado en parte por:



Acclaim Health brinda servicios de enfermería y apoyo personal bajo contrato con los Servicios de Apoyo a los Cuidados en el Domicilio y en la Comunidad de Mississauga Halton (MH) y los Servicios de Apoyo a los Cuidados en el Domicilio y en la Comunidad de Hamilton Niagara Haldimand Brant (HNHB) de conformidad con sus programas y lineamientos de servicio. Los puntos de vista que aquí se expresan reflejan la opinión de Acclaim Health y no necesariamente la de MH, HNHB, Ontario Health o el Gobierno de Ontario. **Número de Registro de Institución Benéfica: 11928 4602 RR0001**