

para cuidar *a los que usted quiere*

Para empezar a conversar sobre el final de la vida

La muerte forma parte del ciclo natural de la vida... pero hablar sobre ella ¡no parece tan natural!

Eso ocurre porque la mayoría de las personas teme hablar —o siquiera pensar— sobre lo que pasará cuando ellas o sus seres queridos mueran. Evitar el tema, sin embargo, no previene la muerte ni alivia el dolor que produce una pérdida.

Muchas personas prefieren no hablar sobre el fin de la vida por causa de sus propios temores: a la separación de los seres queridos, al sufrimiento, al dolor y a lo desconocido. Esos temores les impiden enfrentar la lección final de la vida, lo que hace que les resulte más difícil evaluar sus propias vidas y hacer planes sobre la manera en que les gustaría vivirla. Enfrentar los temores, sin embargo, es el primer paso hacia el futuro.

Ahora es el momento de asumir el control del final, antes de que se nos presente alguna enfermedad. Hablar sobre la muerte y planificar, es la mejor manera de asegurarnos de que nuestros deseos se cumplan y de que podremos vivir plenamente hasta el último de nuestros días.

¿Por qué es tan importante?

La mayoría de nosotros espera morir rápidamente, pero lo cierto es que muchos moriremos tras un largo y lento deterioro. Por eso, tanto por nuestro bienestar como por la tranquilidad de nuestros seres queridos, resulta muy importante hablar sobre la muerte y tomar las disposiciones necesarias.

Tomar decisiones sobre la manera en que queremos pasar nuestros últimos días no es nada sencillo. Son muchos los factores a tomar en cuenta, como lo son las alternativas de las que se dispone actualmente y que pueden influir sobre el cuidado y la atención que recibiremos al término de nuestra vida. ¿Dónde quiero morir? ¿Quién me cuidará? ¿Qué debo hacer para tener una “buena muerte”? Estas preguntas se refieren sólo a algunas de las cosas que debemos tener en cuenta al decidir sobre los cuidados que deseamos en el ocaso de nuestra vida.

Otro enfoque tiene que ver con el tipo de tratamiento que deseamos durante

Para empezar a conversar **sobre el final de la vida**

nuestros últimos días. Aún cuando algunas de las cuestiones sobre el cuidado a aplicarse en la fase final de la vida no han cambiado durante décadas, hay nuevos tipos de cuidado que hacen que resulte más difícil tomar decisiones al respecto. Por otro lado, han sido tantos los avances en el campo de la atención de la salud que la tecnología y los tratamientos médicos actuales permiten prolongar la vida mucho más allá de su curso natural.

Cuando usted nació, sus padres se prepararon durante nueve meses para su nacimiento. Querían que todo estuviera perfecto para que usted pudiera llegar al mundo plácidamente y rodeado de afecto. Esa misma forma de planificación también vale para la fase final de nuestra vida. Hablar sobre nuestra muerte y tomar las disposiciones necesarias, es precisamente lo que nos permitirá vivir una vida más plena y tranquila durante nuestros últimos días.

¿Por dónde empiezo?

La primera conversación la debe tener con usted mismo, para aclarar sus sentimientos respecto de su muerte:

- ¿Dónde deseo morir: en mi casa, en el hospital o en otro tipo de institución médica?
- ¿Qué tipo de tratamiento médico quiero?
- ¿Quién quiero que me cuide?
- ¿Qué tipo de servicios funerarios deseo?
- ¿Dónde quiero que me entierren?


Una vez que haya decidido lo que quiere, ponga sus deseos por escrito bajo la forma de instrucciones anticipadas. Se trata de un documento formal en el que se describe claramente el tipo de cuidado que desea cuando se aproxima a la fase final de su vida. Hay dos tipos de instrucciones anticipadas:

- Testamento sobre decisiones de tratamiento, que es un documento en el que especifica sus deseos respecto a tratamientos médicos. Por lo general, este documento señala que la persona rehúsa tratamientos para prolongar la vida cuando la muerte es inminente.
- Poder legal para efectos del cuidado de la salud, que es el documento que le permite designar a una persona de su confianza como apoderado para tomar cualquier decisión sobre su tratamiento médico, si usted estuviera incapacitado para hacerlo.

Además, converse con su médico y con sus seres queridos y dígales lo que desea. Al hablar con ellos, les dará la tranquilidad y el consuelo que necesitan para cumplir con sus deseos.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

En AARP, somos conscientes de que va a necesitar ayuda y apoyo para enfrentar la situación y tomar decisiones sobre asuntos complejos —de carácter médico, legal y personal— que forman parte del cuidado de las personas en la fase final de su vida. A modo de guía, AARP ha elaborado, como parte de la serie Consejos, diversos folletos que le darán información



pertinente, así como reflexiones valiosas destinadas a ayudarlo a empezar a hablar sobre la muerte.

Entre los temas abordados en los folletos de la serie Consejos, están los siguientes:

- Instrucciones anticipadas;
- ¿Cómo enfrentar el dolor?;
- Atención de salud en centros de cuidado terminal;
- Cuidado paliativo;
- Aspectos legales;
- Manejo de síntomas.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros, que ayuda a las personas de 50 o más años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas, de manera que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para la sociedad en su conjunto. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés; *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org