

para cuidar *a los que usted quiere*

Para tratar los síntomas en la fase final de la vida

Mucha gente piensa que el dolor es el único síntoma que puede afligir a una persona gravemente enferma y a sus parientes. En realidad, hay muchos otros síntomas asociados al proceso de morir que pueden ser tan negativos y ocasionar tanta confusión como el dolor. Esos síntomas pueden hacer que, tanto el paciente como su familia, se sientan abrumados y asustados; y pueden afectar a su calidad de vida de maneras insospechadas.

Saber identificar y manejar esos y otros síntomas nos permite dedicarnos a darle mayor significado al tiempo que pasamos con el ser querido sin tener preocupaciones adicionales. Esta hoja de la serie Consejos le ofrece información práctica para enfrentar mejor los síntomas que son parte del proceso de morir.

Llagas o escaras

Cualquier persona que deba permanecer en cama por periodos prolongados corre el riesgo de tener escaras. Estas son llagas rojizas que se producen al quebrarse la piel por efecto del peso constante del cuerpo y, por lo general, se forman en los brazos, piernas, pies y en la espalda. Entre las

varias cosas que pueden hacerse para proteger la piel y evitar el riesgo de una segunda infección, podemos mencionar las siguientes:

- Cambiar la posición de la persona cada dos horas.
- Mantener una buena nutrición.
- Hablar con su médico para ver si una cama o colchón especial puede ayudar.

Trastornos del conocimiento

Se estima que alrededor del 85 por ciento de los pacientes con enfermedades terminales padecen de algún tipo de trastorno cognitivo durante sus últimos días. Tres de los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son confusión mental, delirio y agitación. Estos síntomas pueden producirse por diversas causas, entre las que están la propia enfermedad, alguna infección, los medicamentos o una disfunción de los riñones o del hígado. Ejemplo de este tipo de trastornos es que el paciente tenga visiones y que crea estar viendo a parientes ya fallecidos. Tanto la

Para tratar los síntomas en la fase final de la vida

familia como los amigos pueden desempeñar un papel muy importante en ayudar a la persona que padece de trastornos cognitivos. Su presencia, cercana y conocida, contribuye a darle seguridad al enfermo. Del mismo modo, el médico puede recetar medicamentos que lo ayuden con cualquier cambio mental.

Problemas digestivos

Los problemas digestivos son muy comunes entre los pacientes gravemente enfermos y pueden producirse por una diversidad de motivos. Los tres principales tipos de problemas digestivos son:

- **estreñimiento o constipación:** Para los pacientes enfermos de gravedad que deben guardar cama y comer una dieta especial, el estreñimiento puede ser un problema constante. Además, hay muchos medicamentos que pueden producir ese efecto. Hable con el médico o la enfermera sobre posibles soluciones para este problema.
- **obstrucción intestinal:** Algunas personas experimentan una obstrucción intestinal que impide la eliminación de las deposiciones, ocasionándoles un gran malestar. Si así fuera, hable con su médico sobre soluciones posibles que ayuden a que el paciente se sienta más cómodo. Por ejemplo, hay medicamentos especiales para hacer que las contracciones intestinales sean más lentas.
- **náuseas o vómitos:** Muchos medicamentos pueden producir náuseas o vómitos en pacientes gravemente enfermos. De hecho, el 60 por ciento de los pacientes afectados

por enfermedades terminales sufren de náuseas, y otro 30 por ciento tienen episodios de vómitos. En un caso así, hable con su médico sobre la posibilidad de cambiar de medicamentos o de añadir alguno para evitar contra las náuseas.

- **fatiga:** El cansancio o fatiga crónica —el tipo de cansancio que afecta a la mayor parte de la gente que está en proceso de morir— puede ser causado por la propia enfermedad, por anemia, por los medicamentos o tratamientos médicos (como quimioterapia y radiación), o por depresión. Cuando uno se siente constantemente cansado, y siente los efectos en cada aspecto de su vida —el impacto puede ser psicológico, físico y emocional. Hable con el médico sobre la posibilidad de que le recete algún medicamento o haga cambios en la medicación actual, así como sobre la posibilidad de intentar tratamientos sin medicamentos, tales como, por ejemplo, ejercicios. Si el paciente no recibe un tratamiento contra la fatiga, su calidad de vida se verá tan afectada que puede hasta llegar a impedirle hacer las cosas que disfruta.

Información útil

Las investigaciones han demostrado que la audición es el último sentido que se pierde cuando una persona está en proceso de morir. Aún cuando parezca que el paciente sólo está durmiendo, que no responde o que está en coma, asuma siempre que puede oír todo lo que se dice en la habitación.

Pérdida de apetito y la sed

Uno de los primeros cambios que se producen en el cuerpo humano hacia el final de la vida es que las funciones del organismo se hacen más lentas, reduciéndose así la necesidad de comer o beber. Dado que el organismo no requiere de tantas sustancias nutrientes o que ha perdido la capacidad para absorberlas, muchos pacientes van perdiendo gradualmente su interés en la comida. Como resultado, pierden muchísimo peso.

Si bien puede ser inquietante ver que una persona pierde peso y que no come o bebe, es importante saber que el cuerpo humano se va haciendo naturalmente más lento y que el paciente no está sufriendo. Es especialmente importante saber que esto es normal, que no causa dolor y que forma parte del proceso de morir.

A los pacientes que se aproximan al final de sus días no debería obligárseles nunca a que coman o ingieran líquidos si no desean hacerlo. Por otro lado, para los pacientes que sí quieren comer o beber, tiene sentido cambiar la dieta, ofreciéndoles pequeñas y frecuentes cantidades de alimento con alto contenido de calorías y proteínas, o agregando suplementos nutricionales a la dieta.

Para aplicar medidas más agresivas en materia de alimentación, tales como medicamentos o suplementos alimenticios por medios artificiales (alimentación intravenosa o mediante tubos), lo aconsejable es que hable con su médico, la enfermera o el profesional médico a cargo, para evaluar las ventajas y desventajas, y establecer si es lo adecuado para el caso.

Información útil

Dos síntomas importantes, la deshidratación y la sequedad de la boca, pueden ser tratados con hielo molido. Por ello, téngalo siempre a mano.

Falta de aire

Uno de los síntomas que más aflige y preocupa tanto al paciente como a sus parientes es la falta de aire. Entre la diversidad de motivos que la producen están el tener agua en los pulmones y las infecciones. Del mismo modo, hay enfermedades, tales como insuficiencia cardíaca y trastornos pulmonares, que pueden impedir que el organismo logre oxigenar al conjunto del cuerpo y, en especial, al cerebro. Cuando esto sucede, la ansiedad que el paciente experimenta por no poder respirar bien empeora el problema.

Para enfrentar el problema de la falta de aire, se requiere de la ayuda de profesionales médicos. Otras maneras de manejar el problema son los cambios de posición, el uso de técnicas de relajación para tranquilizarse, y mejorar la ventilación de la habitación, ya sea abriendo una ventana o con un ventilador.

Etapas emocionales

Los sentimientos de depresión y de ansiedad pueden ser parte del proceso normal de morir y pueden ser leves o severos. Es importante estar al tanto del grado extremo al que pueden llegar. En cierta medida, la depresión y la ansiedad son reacciones normales ante la toma de

conciencia de que se aproxima el fin de la vida. De hecho, las personas atraviesan por distintas etapas a medida que se van preparando para morir. Entre las distintas etapas se encuentran la de la negación, la indignación, la depresión y la aceptación. Con frecuencia, la persona que va a morir, sus parientes y sus seres queridos, atraviesan por las distintas etapas en momentos diferentes.

En estas circunstancias, hablar con sus parientes, con los médicos y enfermeras, con el asistente social o con el representante religioso puede ser de gran utilidad. Además, el resolver antiguos conflictos o problemas le permitirá la tranquilidad de saber que “el capítulo se ha cerrado”. También puede contribuir a ayudarlo el que su médico le recete algún medicamento.

Momentos en que debe buscarse ayuda

Cuando una persona se aproxima al final de su vida, atraviesa por muchos cambios.

Algunos cambios pueden entristecer, confundir o abrumar, tanto al paciente como a sus parientes. Si así fuera, llame a su médico o enfermera para que le brinden apoyo y le sirvan de guía. ¡Pedir ayuda nunca está mal! Al recurrir a un experto, usted se asegura de que se atiendan las necesidades de todos los involucrados.

Lo más importante...

Hable con su médico antes de que la enfermedad progrese hacia la etapa en la que aparecen los síntomas. Converse con su médico sobre los temores que tiene sobre los síntomas y sobre las diversas formas de enfrentarlos. De ese modo, podrá poner en marcha un plan que le brinde la seguridad de que sus síntomas serán tratados de acuerdo con sus deseos. Este es el mejor regalo que puede hacerse a sí mismo y a sus seres queridos para que todos tengan la tranquilidad de espíritu que necesitan en tan difícil momento.

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