

CUERPO Y ALMA

Una guía de Big Bend Hospice
a la Transición y el Pasaje

INTRODUCCIÓN

Carta de su equipo de hospicio.....	3
-------------------------------------	---

CREANDO UNA ACTITUD CALMADA

Honrando los deseos de su ser querido.....	4
¿Está bien hablar de la muerte?.....	4
Cuando comer y beber ya no ayuda más.....	5
¿Se debe continuar con los medicamentos de rutina?.....	5
Regulando la medicina para el dolor y sueño.....	6
Peticiones especiales en el momento de la muerte.....	6
Planificación del funeral y conmemoración.....	7
Los niños y la muerte.....	8
Preguntas comunes relacionadas con los niños.....	8

CUANDO LA MUERTE ESTA CERCA

Tabla de contenido.....	10
Etapas en el proceso de la muerte.....	12
Etapa preliminar.....	12
Etapa de preparación.....	13
Etapa del fallecimiento.....	14

CUANDO LA MUERTE LLEGA

Crear un momento sagrado.....	15
Honorando a sus propias necesidades.....	16
Cuando las cosas no salen como las planeamos.....	17

RECURSOS QUE LE PUEDEN AYUDAR

Significado de términos y palabras.....	18
Folletos recomendados para la familia.....	19
Libros.....	19
Sitios en las redes.....	19

Querida familia y amigos,

Aunque sepamos que algún día todas las vidas terminan en la muerte, muy rara vez es fácil enfrentar el final de nuestras propias vidas o el final de la vida de alguien a quien amamos. Aunque preferimos no pensar en la muerte, nuestra vida puede ser más placentera y nuestra muerte más significativa si tenemos el valor de planear nuestra muerte y la muerte de nuestros seres queridos.

Este folleto lo ofrecemos como una guía de que esperar a medida que su ser querido se acerca a las etapas finales de la vida. Esperamos que, saber el proceso de estas etapas finales le brinde consuelo y se sienta seguro(a) como cuidador, familiar o amigo. Si bien, nadie puede estar seguro de cuánto tiempo le tomará a alguien morir, reconocer las señales le dará una mayor confianza al saber en qué etapa se encuentra su ser querido en el viaje dandole la oportunidad de aprovechar el tiempo que le queda junto a su ser querido lo mejor que pueda.

Una forma de aprovechar al máximo este tiempo es decir las cosas que quiere decir y poder escuchar las cosas que le gustaría escuchar. Este puede ser un momento para dar o recibir perdón, expresar o recibir gratitud, o dar o recibir amor. Para algunos, el tiempo que queda lo aprovechan cumpliendo un último deseo de ir a la playa o hacer un viaje más de pesca. Otros disfrutan comiendo sus comidas preferidas cuando lo desean, escuchando su música favorita o disfrutando las páginas de un álbum familiar. Su equipo de hospicio puede ayudarle a encontrar maneras creativas de cumplir su último deseo.

Algunos optan por planear su funeral o celebración de vida. Otros disfrutan cuando alguien les lee o les canta. Otros, simplemente desean descansar para el viaje de la vida a la muerte hacia el más allá. No hay una forma correcta de morir. Lo que sí es apropiado es hacer que el que camina hacia la muerte esté lo más cómodo y pacífico posible.

Así como el nacimiento tiene etapas, la muerte también las tiene. A veces, estas etapas solo se reconocen retrospectivamente. Cuando la salud de una persona ha ido empeorando durante un largo período de tiempo, los cambios pueden ser tan graduales que son difíciles de detectar. Muchas veces la persona que está muriendo puede estar más consciente de que se acerca el momento. Debido a la preocupación por la familia y los amigos, duda en hablar de ello. Crear un espacio seguro para que los moribundos hablen sobre su muerte puede ser un regalo de mucho valor.

La muerte es el resultado natural de la vida y nos llega a todos. Es un paso sagrado y místico de esta vida al más allá creado por la misma naturaleza. Nosotros esperamos que al aprender más sobre este paso sagrado usted tenga la oportunidad de explorar lo que va sucediendo durante un momento tan importante de la vida.

Su equipo de Big Bend Hospice

CREAR UNA ACTITUD DE CALMA

Honrando los deseos de su ser querido

Cuidar a aquellos que se están muriendo no solo es un privilegio, también es un gran reto. Uno de los actos de más relevancia es honrar lo que su ser querido desea relacionado a sus cuidados al final de su vida. Cuando tenemos el maravilloso don de saber lo que nuestro ser querido desea, debemos hacer todo lo posible para honrar sus decisiones. Para nosotros puede ser muy difícil no insistirle a nuestro ser querido que coma cuando ya no tiene hambre o resistir el impulso de llevarlo al hospital cuando ha dejado claro que no quiere más tratamientos agresivos. Es talvez lo más difícil que usted haya hecho en su vida, pero es lo que debe hacer para honrar los deseos que su ser querido. Su equipo de hospicio está disponible para ayudarlo si es necesario.

¿Está bien hablar de la muerte?

La mayoría de las veces, las personas que se están muriendo saben que se están muriendo y quieren hablar de ello. Hablar del tema de la muerte es difícil, pero es importante hacerlo. Una forma de iniciar la conversación es preguntar: "¿Qué crees o sientes que te está pasando?" Si necesita ayuda con este tema, su equipo de hospicio puede ayudarlo. Recuerde que hablar sobre la muerte puede reducir los temores y los arrepentimientos y ayudara a crear unos lazos emocionales más fuertes entre usted y su ser querido.

Cuando comer o beber ya no es útil

A medida que se acerca la muerte, el cuerpo ya no necesita las calorías que antes consumía y el deseo de comer disminuye. Puede ofrecer alimentos y líquidos a su ser querido, si no hay riesgos al hacerlo, pero tal vez a él/ella no le apetezca. Generalmente, no se siente hambre y la sed se puede calmar con cuidados bucales continuos o, posiblemente, con trocitos de hielo. A medida que el cuerpo se debilita, frecuentemente se disminuye la capacidad de tragarse, y puede ser peligroso ofrecerle alimentos y bebidas a su ser querido. No hay evidencia de que la hidratación artificial (*líquidos intravenosos*) y la alimentación por sonda puedan ayudar a alguien que se esté muriendo, más bien pueden causarle más incomodidad. Las necesidades de una persona moribunda pasan de ser necesidades físicas (alimento, movilidad) a ser necesidades emocionales y espirituales (*como amor, aceptación, perdón, y conexión con el ser espiritual*). Aunque puede ser difícil ver a su ser querido sin comer ni beber, esto es una parte natural de la muerte.

¿Qué pasa con la administración de medicamentos de rutina?

A medida que el cuerpo cambia, es posible que las medicinas de rutina ya no sean necesarias. Por ejemplo, se puede suspender el medicamento para la presión alta si esa persona ahora tiene la presión baja debido a la pérdida de peso o una disminución en el consumo de líquidos. La enfermera del hospicio revisará cada medicamento con el médico para determinar si aún es necesario o no seguir con las medicinas. Cuando la muerte está cerca, lo que más ayuda son las medicinas que brinden comodidad a su ser querido. Estas medicinas se pueden dar de maneras diferentes si es que la persona ya no puede tragarse.

Equilibrar el alivio del dolor y la somnolencia.

El objetivo del manejo del dolor es aumentar el nivel de comodidad de una persona al nivel que sea aceptable para ella. El sueño puede ser un efecto secundario de muchos medicamentos, aunque otros factores también pueden hacer que una persona duerma más. El sueño generalmente aumenta a medida que una persona se acerca a la muerte. Una persona puede dormir durante un tiempo largo después de haber tomado medicinas para el dolor, esto se debe a que ahora la persona se siente lo suficientemente cómoda para dormir, antes no dormía porque tal vez el dolor no permitía descansar. Nuestro objetivo en Big Bend Hospice es promover la comodidad al encontrar el mejor equilibrio entre el alivio del dolor y el sueño y evaluar los efectos de todos los medicamentos.

Solicitudes especiales en el momento de la muerte

Su ser querido puede hacer peticiones especiales a medida que se acerca el momento de su muerte. Estas peticiones pueden estar escritas en los Cinco Deseos de su ser querido o en otras directivas anticipadas o testamento de salud en vida. Estas peticiones pueden ser sobre a quién quieren o no quieren ver de sus familiares y/o amigos. También se pueden centrar en las personas que quieren o las cosas qué quieren presentes a medida que se acerca el momento de la muerte es posible que el pedido sea una comida específica o una comida especial. Incluso si la solicitud puede parecer fuera de lo corriente, puede ser muy importante para su ser querido. Siempre y cuando esta solicitud no le cause daño ni les cause ansiedad, puede ser un gran regalo para su ser querido el tratar de cumplir sus últimos deseos. Si usted tiene preguntas o inquietudes, hable con un miembro de su equipo de hospicio para obtener orientación y

apoyo.

Preparativos funerarios y planificación conmemorativa

Nunca es fácil organizar planear un funeral, pero es más llevadero si se maneja antes de la muerte. Su trabajador social o capellán del hospicio puede ayudarle a resolver las siguientes preguntas importantes:

- *¿Tiene una funeraria seleccionada?*
- *¿Ha decidido si va a ser entierro o cremación?*
- *¿Ha escogido el lugar para el entierro o para depositar las cenizas? Si la ubicación está fuera del área, ¿se han hecho arreglos para el transporte?*
- *¿El ataúd lo quiere abierto o cerrado?*
- *¿Desea tener visitantes?*
- *¿Ha escrito el obituario?*
- *¿Ha seleccionado el atuendo para el entierro?*
- *¿Ha pagado a la funeraria? (El Seguro Social aporta alrededor de \$250.00 para gastos funerarios).*
- *¿Tiene una póliza de seguro de vida disponible para pagar el funeral? Si la tiene donde está?*
- *Si es un veterano, ¿tiene papeles militares para obtener una bandera y para averiguar sobre algún beneficio de entierro militar?*

Si desea un servicio funerario, el clero local y/o un capellán del hospicio pueden ayudarle en la preparación y presentación del servicio. Cuando sea posible, converse con la persona que se está muriendo sobre cómo le gustaría ser recordada y cuáles son sus deseos con respecto al servicio funerario. Estas preguntas son muy útiles y, a menudo, muy significativas para

la persona que está muriendo.

Los niños y la muerte

Usted tal vez se pregunte si es apropiado que un niño esté en presencia de alguien que se está muriendo. Si la relación entre el niño y el paciente es importante para uno de los dos o para los dos, mantener al niño alejado de esa persona puede hacer más daño que bien. Cada niño es único. Sea honesto en cuanto a que la muerte es normal explique que la mayoría de las personas que se enferman mejoran con la ayuda de médicos y medicamentos pero a veces las personas se enferman tanto que ya no pueden mejorar. Asegúrese de decirle al niño que la muerte no es un castigo, que no es su culpa y que no es contagiosa. Responda a las preguntas de forma sencilla, con amor y honestidad, teniendo en cuenta la edad del niño y su capacidad de comprensión. Sea honesto acerca de sus propios sentimientos de tristeza, miedo, culpa o enojo. Esto le da permiso al niño o a la niña de expresar los sentimientos que pueda tener. Si el niño se muestra molesto o estresado en presencia del paciente, animelo a expresarse de otras maneras, como haciendo tarjetas, escribiendo cartas o dibujando para que esto se pueda compartir en su nombre.

Preguntas comunes acerca de los niños

Respondiendo, “*¿Qué significa muerto?*”

Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar. Ya no necesitan comer, dormir, respirar, hablar, reír o llorar. No sienten dolor y no se pueden mover.

Todo lo que es mencionado es manejable.

~ Fred Rogers de Mister Rogers Neighborhood

¿Debería mi hijo/a asistir al funeral?

Si estos eventos están planeados, hable con su hijo sobre si quiere o no asistir al funeral. Describale lo que verá, lo que la gente podría estar haciendo y cómo será el entorno. Si niño/a elige ir, pídale a un adulto con quien el niño/a se sienta cómodo que se vaya con el niño si es necesario. Si el niño/a no quiere asistir, explore otras formas en las que puede participar: enviando una foto, escribiendo una carta o haciendo un dibujo para colocarlo en el ataúd o pidiéndole a alguien que tome fotografías en el funeral para que el niño las vea más tarde.

Mi hijo parece estar molesto en un momento y bien al siguiente. ¿Esto es normal?

Los niños se entristecen de manera intermitente, es decir, necesitan tomar descansos frecuentes debido a la intensidad del duelo. Pueden estar llorando un minuto y jugando al siguiente. Esto no significa que al niño no le importe la persona que se está muriendo o que no le afecte lo que está sucediendo. Tome la iniciativa con el niño y no tenga miedo de preguntarle cómo se siente. Si los adultos mantienen la comunicación abierta, los niños les avisarán cuando estén listos para hablar. Recuerde también que los adolescentes pueden compartir sus sentimientos más fácilmente con sus compañeros. Los jóvenes necesitan adultos disponibles, seguros y afectuosos que los ayuden y los apoyen cuando alguien a quien aman

FASES	SÍNTOMAS
Fase Preliminar DE DOS A TRES MESES ANTES	1. Caídas 2. Disminuye la interacción y aumenta el sueño. 3. Disminuye el apetito
Fase de preparación DE DOS A TRES SEMANAS ANTES	1. Aumenta la debilidad* 2. Pérdida del control intestinal y urinario* 3. Dificultad para tragar* <small>*estos síntomas pueden presentarse antes.</small>
Fase de paso DÍAS ANTES	1. Malestar 2. Cambios en la respiración, burbujeo en la garganta; respiración irregular, manos y pies fríos - no es molesto para su ser querido, vea el libro 3. Interactuar con personas o cosas invisibles 4. Fiebre y cambios de temperatura en la piel
Muerte ULTIMOS MINUTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ya no respira • No se escuchan latidos del corazón • No responde • Tiene las pupilas dilatadas y fijas

RECUERDE QUE NO TODOS EXPERIMENTAMOS LA MUERTE DE LA

MEDIDAS DE COMODIDAD	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precauciones de seguridad; decirle que vale mucho y que es importante aunque incapaz de moverse o ser productivo. 2. Consentimiento para no tener que hacer cosas; confirmarle que lo ama; tener ropa de cama cómoda; fomentar el descanso; estar tranquilo cuando este con su ser querido. 3. Permita que rechace la comida; alimente el espíritu a través de lecturas, música o haciendo algo que su ser querido aprecie.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precauciones de seguridad; anime a su ser querido a descansar y permitir que otros ayuden. 2. Promover la dignidad; establecer el uso de pañales o catéter para conservar energía para otras cosas. 3. Espesar los líquidos; ofrecer comida en puré; trozos de hielo; usar hisopos bucales; la enfermera puede hablarle acerca de técnicas para la deglución o dificultad para tragar; puede disminuir los medicamentos innecesarios y explicarle cómo la administración de medicamentos puede cambiar. <i>Contactar a familiares y amigos para que se despidan.</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esté pendiente de señales que podrían indicar malestar o dolor como gemidos, observe si hace muecas o tiene el ceño fruncido; algunas veces ayuda reacomodar a la persona suavemente; Cuando se necesite se pueden ofrecer medicamentos para mantener a la persona cómoda y oración si es apropiado. 2. Déjelle saber a su ser querido que usted está presente y que lo ama; el cuidado de la boca puede ser confortante; una caricia suave, converse o ponga música; este presente con amor. 3. Si su ser querido no muestra señales de angustia, siga apoyándolo; pero si parecen angustiado o estresado, informe a la enfermera del hospicio. 4. Ropa fresca, ropa ligera, cobija; cuarto fresco. <i>De la manera que usted se sienta cómodo, dele permiso a un ser querido de morir; reciba su bendición, si se la ofrece.</i>
	<p>Llame a Big Bend Hospice al teléfono 850-878-5310. Por Favor no llame 911.</p> <p>El personal de Big Bend Hospice le ayudará a bañar a su ser querido y llamará a la funeraria.</p> <p>Pase tiempo con un ser querido si le resulta reconfortante.</p>

A MISMA MANERA, ASÍ QUE BUSQUE LO QUE SE ATAÑE A USTED.

está muriendo.

A MEDIDA QUE LA MUERTE SE ACERCA

Fases del proceso de morir

En las siguientes páginas encontrará una descripción de las fases de la muerte y lo que puede hacer para ayudar a crear un ambiente propicio para atravesar por esta etapa. Recuerde que no todos experimentarán todo lo descrito en las siguientes fases y sepa que su equipo de hospicio está aquí para ayudarle. Llámenos si nos necesita al (850) 878-5310.

La Fase Preliminar

En la fase preliminar, dos o tres meses antes de la muerte, es posible que su ser querido duerma más. Debido a que no son tan activos, no queman tantas calorías y puede que su apetito no sea tan abundante. Su ser querido puede estar más concentrado en completar tareas o resolver problemas financieros y asuntos familiares. Puede que le importe menos lo que pasa en el mundo e incluso lo que esté pasando en su propio círculo familiar y de amigos y solo se concentre en lo que viene. Si bien su ser querido puede amar personas profundamente y lamenta tener que dejarlos, puede también estar dándose cuenta e incluso aceptando que el fin de la vida se acerca. Como familia y amigos, es posible que puedan notar que su ser querido está aislado y tal vez comience a hablar más de las personas queridas que han fallecido. Esto no refleja el amor de su ser querido por usted, sino que para algunos, es una parte necesaria para dejar ir y seguir adelante. Usted puede sentir muchas emociones como ira, culpa, tristeza y desesperanza. Su equipo de hospicio puede

ayudarle a entender estos sentimientos

La fase de preparación

En la fase de preparación, una o dos semanas antes de la muerte, su ser querido puede dormir de dieciocho a veintidós horas al día y siente poco interés en aquellas cosas que antes le agradaban. Se pueden sentir y parecer más confundido, tener dificultad para encontrar palabras y no ser capaz de comunicar lo que piensa y lo que siente. Cada vez puede estar más débil y tener muy poco interés o deseo de comer y beber. Pueden perder el control muscular, lo que aumenta el riesgo de caídas, pérdida del control intestinal, de la vejiga y dificultad para tragar.

Como familia, amigos y cuidadores, puede resultarle difícil ver estos cambios. Es posible que sienta una necesidad grande de animar a su ser querido a comer o beber, a permanecer despierto, y a luchar. Permita que su ser querido lo guíe en su proceso de muerte. En la medida que le sea posible, dele a su ser querido un regalo de compasión, concentre su amor y su atención en la persona que está muriendo, ayudándole a tener una transición suave y lo más tranquila posible.

La fase de morir

Esta fase es el proceso real de la muerte, cuando la respiración puede volverse irregular, las manos y los pies se pueden enfriar y cambiar de color, y la mirada puede quedar fija en la distancia. Es posible que escuche un gorgoteo o ronquido debido a que su ser querido ya no tiene la fuerza suficiente para expulsar el exceso de líquido de sus pulmones. Su ser querido puede tener fiebre o puede tratar de agarrar las sábanas para quitarlas. Puede hablar o parecer que está interactuando con alguien que usted no ve. A medida que el proceso de morir sigue su curso

natural, los cambios que se producen en esos momentos, no parecen afectar a la persona que está muriendo. El equipo de hospicio lo ayudará a hacer todo lo que sea posible para mantener a su ser querido cómodo.

Esta fase de transición puede tardar de horas a días y es un momento en el que usted, su familia, amigos y cuidadores, puedan crear el mejor ambiente para que su ser querido atraviese el umbral de la muerte. Trate de mantener un ambiente pacífico y tranquilo alrededor de su ser querido. Si desea lo puede tocar suavemente, poner música relajante y decirle palabras de aliento si estas son cosas que le importarían a su ser amado. Si desea puede suavizar la iluminación de la habitación y prestar mucha atención al nivel de comodidad de su ser querido. Si usted puede, también querrá contarle a su ser querido cuánto lo aprecian y decirle que será recordado siempre. Así mismo, si usted desea, puede hacer pasar a aquellos cuya presencia es importante en estos momentos. Llamar por teléfono a aquellos que no pueden estar presentes y permitales hablar con su ser querido, así parezca no estar consciente. Usted puede concederle a su ser querido permiso para irse sin apresurarlo. Hágale saber que está con el y si puede, dígale cuánto lo ama. La muerte es un paso, una travesía que en sí misma puede ser un momento sagrado. Si le parece apropiado, llame al capellán del hospicio o a su pastor o cura para estar con usted. Otras personas que también están capacitadas para proveerle consuelo y apoyo son los terapistas de música, trabajadores sociales y voluntarios de vigilia. Es posible que desee tener una enfermera presente durante parte de estos momentos. Puede recibir estos servicios llamando al (850) 878-5310 y ya sea su equipo regular de hospicio (*durante el horario de trabajo*) o los que estén de turno (*fuerza del horario*

de atención) puede ayudarlo a satisfacer sus necesidades.

CUANDO LA MUERTE HA LLEGADO

Hacer de este instante un momento sagrado

En el momento en que su ser querido fallece, usted puede tener la sensación de que su mundo está cambiando. La muerte de personas ocurre en números incontable todos los días, en todas partes del mundo, pero hay algo profundamente personal y único en su propia pérdida. Respete sus sentimientos. Si quiere puede ofrecer una oración. Es posible que desee guardar un momento de silencio. Es posible que quiera llorar, hasta que ya no pueda más. Puede sentir rabia o alivio, impotencia o paz. Si desea, puede colocarle flores en su ser querido o cubrirle con su manta favorita. Es posible que desee ayudar a la enfermera del hospicio al bañar a su ser querido. Puede tocar su canción favorita o leer un poema o escritura favorita. Sepa que, así como no hay una forma adecuada de morir, tampoco hay una forma adecuada de reaccionar al momento de la muerte. Tómese el tiempo que necesite para encontrar cierto nivel de paz.

Cuando esté listo, si la enfermera del hospicio aún no está presente, llame al (850) 878-5310 e informe que su ser querido ha fallecido. Una enfermera vendrá lo más rápido posible, de noche o de día, para bañar a su ser querido, si usted lo desea, y para encargarse de detalles relacionados con medicamentos y equipos médicos. Su enfermera u otro miembro del equipo del hospicio llamarán a la casa funeraria. Si desea tener un capellán o trabajador social con usted

en esos momentos, llame al (850) 878-5310 y alguien le responderá en cualquier momento. Los capellanes pueden ayudarle a recordar el momento de la muerte como un momento sagrado, pueden ayudarle a ordenar sus preguntas y sus penas escuchándolo atentamente y también le pueden ayudar con los preparativos y los servicios funerarios. Los trabajadores sociales pueden ayudarle con las emociones que está sintiendo en este momento.

Honrando tus propias necesidades

Aunque el momento de la muerte sea anticipado, nunca es fácil, no importa cuán preparado crea que puede estar. Sea amable con usted mismo mientras permite que la funeraria se lleve a su ser querido, prepárese para el funeral y las honras fúnebres, si van a tenerlas, y comparta la noticia con otros. No hay manera adecuada para manejar los detalles necesarios después de la muerte de su familiar o amigo. Permita que otros le ayuden si se ofrecen. No tenga miedo de pedir ayuda si la necesita. Dese tiempo para vivir su duelo antes de tomar cualquier decisión importante sobre su propiedad, recuerdos o finanzas. Sepa que un consejero capacitado de Big Bend Hospice llamará para ayudar a quienes están de duelo, y ofrecer asistencia y apoyo emocional. No tiene que esperar esta llamada. Si quiere hablar con un consejero de duelo llame al (850) 878-5310 y pregunte por el Departamento de Servicios de Duelo. Sepan que no están solos, Aunque la ausencia de su ser querido sea dolorosa, él o ella va a estar

presente en su corazón eternamente.

Cuando las cosas no salen según lo planeado

Aunque nunca se ha hecho una descripción del viaje hacia la muerte, completamente precisa, es posible que su experiencia sea muy diferente a la de esta descripción. Tal vez la muerte llegue mucho antes de lo esperado. Tal vez, por una serie de razones, los síntomas no están completamente controlados y usted se preocupa por el bienestar de su ser querido y se pierda la oportunidad de hacer la transición de su ser querido más suave y tranquila. Esperamos que nos llame al (850) 878-5310 tan pronto como se dé cuenta de sus necesidades para que podamos hacer todo lo posible por y ayudarle. Creemos que a través de su fuerza interior y la ayuda de los demás, su fe o sea lo que sea que alimente su espíritu, va a lograr superar esta etapa. Esperamos que usted se sienta en paz al saber que hizo su mejor esfuerzo en circunstancias difíciles. Nuestros consejeros de duelo de Big Bend Hospice están especialmente capacitados para ayudarle a trabajar y expresar los sentimientos que pueda tener en estas situaciones particularmente difíciles.

Morir y la muerte no son un evento médico. Son un acontecimiento humano, un acontecimiento familiar, un acontecimiento personal que cada uno de nosotros tendrá el privilegio de vivir una sola vez.

~ Alexander Peralta, Jr.

RECURSOS QUE PUEDE ENCONTRAR ÚTILES

Significado de términos y palabras

Instrucciones anticipadas: describe dos tipos de documentos legales: testamentos en vida y representante legal para decisiones relacionadas al cuidado de la salud. Las instrucciones anticipadas permiten que una persona deje información sobre la atención médica a otra persona para el futuro, en caso de que no pueda hablar por sí misma. Uno de esos documentos son los Cinco Deseos e incluye necesidades personales, emocionales y espirituales, así como necesidades médicas.

DNRO: significa “*Orden de no resucitar*”. Esta es una orden firmada por el médico y familia/paciente y es el único documento legal que permanece con la persona. Significa que cuando el corazón se detiene y la respiración se detiene, NO debe haber intervención médica (CPR, *tubos de respiración*) para mantener artificialmente a la persona con vida.

Disfagia: dificultad para tragar

Disnea: dificultad para respirar

Edema: hinchazón en cualquier parte del cuerpo

Inminente: horas o días antes de morir

Incontinencia: pérdida del control de los intestinos y/o la vejiga

Moteado: cambios de color que generalmente comienzan en las manos y los pies, pero también se puede ver en la cara antes de morir. El color puede variar de gris azulado a blanco pálido dependiendo del tono de piel del paciente.

Dolor: cualquier sensación desagradable/íncómoda que se exprese. Puede ser física, espiritual o emocional y por lo tanto puede ser aliviada de diferentes maneras, incluyendo medicamentos, musicoterapia, toque suave, apoyo espiritual y emocional.

Cuidados paliativos: medidas de comodidad para necesidades espirituales, físicas y emocionales.

Agitación terminal: ansiedad, posibles alucinaciones y “*aumenta la energía*” lo cual puede no parecer cómodo para la persona al final de la vida. Es posible aliviar al paciente de diferentes maneras, incluyendo medicamentos, musicoterapia, apoyo espiritual y emocional.

Transición: acercándose a la muerte; la muerte ocurre generalmente en días o semanas.

Referencias y Guía de cuidados paliativos

Cuando su ser querido fue admitido en Big Bend Hospice, usted recibió un libro verde titulado Orientación del Cuidado de Hospicio para el Paciente. Además de las secciones del libro identificadas por su equipo, usted puede encontrar estas páginas útiles a medida que su ser querido se acerca a los últimos meses y semanas de vida:

Preguntas y Respuestas	Síntomas y Dolor Espiritual
Información sobre Directivas Anticipadas	Anticipación de la Pérdida
Aprovechar al máximo este tiempo	Apoyo para en el duelo
Los Niños y muerte	después de la muerte

Libros

Ira Byock, Dying Well & The Four Things that Matter Most

Maggie Callanan and Patricia Kelley, Final Gifts

Henri J.M. Nouwen, Our Greatest Gift

Marc Brown and Larry Brown, When Dinosaurs Die

Maggie Callanan, Final Journeys

Sitios en la web para niños:

EL CENTRO DOUGY

www.dougy.org

HABLE, ESCUCHE, CONÉCTESE: CUANDO LAS FAMILIAS SUFREN

www.childrengrieve.org

Sitios en la web para adultos:

211 BIG BEND (RECURSOS PARA EL ÁREA DE BIG BEND)

www.211bigbend.org

ENVEJECER CON DIGNIDAD

www.fivewishes.org

HOSPICIO DE BIG BEND

www.bigbendhospice.org

CONEXIONES SOLIDARIAS

www.caringinfo.org

FUNDACIÓN DE HOSPICIO DE AMÉRICA

www.hospicefoundation.org

MOMENTOS SAGRADOS

Los momentos de nuestras vidas, a veces se han ido demasiado rápido

Puede parecer que el final de la vida se acerca rápidamente

Es posible que no sepamos cuándo es el momento de partir

Y estos tiempos de reflexión pueden ser sagrados para el corazón

Podemos reír, podemos llorar, decir "te amo" y "adiós"

Podemos tocar, estar quietos, estar presentes e incluso rezar

Y saber que el tiempo que aún estemos aquí puede ser un día sagrado

Nuestras esperanzas pueden cambiar: la esperanza del miedo y el dolor aliviados

Y cómo sabemos que no es fácil para nosotros llorar

Cada "te amo" es una promesa, cada caricia es un regalo

Las palabras que tal vez deseemos hablar, nuestros corazones podrían levantar

Con el estrés de este tiempo, puede sentirse como años

Cuando cada día es largo, pero no lo suficiente...aparentemente

Aunque no queramos, podemos decir "adiós"

Es un regalo que podemos darnos a mí y a ti.

Podemos compartir estos momentos sagrados de liberación terrenal

Y que todos los que son tocados encuentren una sensación de paz sagrada



1723 Mahan Center Boulevard
Tallahassee, FL 32308
(850) 878-5310

www.bigbendhospice.org