



CUIDADO DE LOS SERES QUERIDOS AL FINAL DE LA VIDA

Un proverbio irlandés dice: “En el refugio del otro vive cada uno”. Hemos sido creados para depender unos de otros y caminar juntos en el sufrimiento. Pero cuando familiares o amigos se acercan al final de la vida, puede que no sepamos la mejor manera de darles “refugio”. He aquí algunas maneras concretas en que podemos cuidar compasivamente de ellos.

- 1. Invite a Dios a entrar:** El Papa Francisco ha dicho que “orar significa abrir la puerta al Señor a fin de que pueda hacer algo para reorganizar nuestras cosas”.¹ El proceso de la muerte es un tiempo sagrado, una estación final para buscar el cierre de esta vida y prepararse para la siguiente en la esperanza de participar en la Resurrección de Cristo. Al entrar a esta estación con su familiar o amigo, pida a Dios que los acompañe a los dos.
- 2. Escuche:** Trate de descubrir los valores de su ser querido y la mejor manera de honrar sus deseos. Esto requiere verdadera empatía. Puede ser difícil asumir que la persona no quiere lo mismo que usted *piensa* que usted querría en la misma situación. Escuche sin juzgar para que su ser querido se sienta con la libertad de hablar abiertamente.
- 3. Infórmese:** Sea consciente de que los deseos de rechazar el tratamiento ordinario o proporcional²—o buscar el suicidio asistido—suelen originarse en el temor a la dependencia, impotencia o dolor. Ofrézcase a hablar sobre esta preocupación u otras. Sepa que los cuidados paliativos se centran en aliviar el dolor y otros síntomas, satisfacer necesidades básicas y procurar comodidad. Trate de entender la enseñanza de la Iglesia Católica sobre los cuidados al final de la vida, que puede ayudarle a brindar un apoyo auténticamente amoroso que respete la vida.*
- 4. Sea constante en la compasión:** Como nos recuerda el Papa Francisco: “Compasión significa ‘padecer con’”.³ Su familiar o amigo tendrá altibajos. Reconozca esto como algo natural. Rodéele de amor, apoyo y compañía, basados “en el respeto incondicional de la dignidad humana, comenzando por el respeto al valor inherente de sus vidas”.⁴ El sufrimiento del paciente puede aliviarse con la empatía que usted le brinde, y con cuidados paliativos de calidad por personal médico.
- 5. Ayúdeles a cerrar sus asuntos:** Ayude a su familiar o amigo a definir proyectos personales sin terminar, preocupaciones financieras, relaciones irresueltas u otros asuntos que ocupen su mente. Según cambien las circunstancias, algunos objetivos tendrán que replantearse. Elaborar y llevar a cabo esta lista de asuntos pendientes puede ayudar a la persona a encontrar un propósito y sentirse más en paz.
- 6. Brinde oportunidades para la resolución:** Ira Byock, director médico de cuidados paliativos, enseña en su libro *Las 4 cosas más importantes*** cómo el decir “te amo”, “lo siento”, “te perdono” y “gracias” puede promover la tan necesaria sanación durante el proceso de la muerte. Usted puede ayudar a procurar una transición pacífica a su ser querido facilitando oportunidades para la reconciliación con otros y para expresiones mutuas de amor y gratitud. Ofrézcale el invitar a un sacerdote para que escuche su confesión y administre la Eucaristía como viático y el Sacramento de la Unción de los enfermos, todo lo cual sana el alma y nos prepara para reunirnos con el Señor.
- 7. Anime a recordar lo bueno del pasado:** Nuestro apetito disminuye a medida que nuestro cuerpo necesita menos alimentos y líquidos al acercarnos al final. Proporcione a su familiar o amigo porciones pequeñas de sus alimentos favoritos. Incluso si no puede comerlos, puede disfrutar su aroma y compartir con usted los recuerdos especiales que evocan.



El Papa Francisco nos recuerda: ‘Compasión significa “padecer con”’.

8. Sea una presencia serena: Las personas que se acercan a la muerte pueden perder interés en muchas actividades que les eran agradables y preferir retirarse de su entorno. Su propia presencia tranquila y paciente puede ser un apoyo importante mientras su ser querido se prepara emocional y espiritualmente para la partida. La audición puede agudizarse, y colocar el teléfono en otra habitación, poner su música favorita, leerle un pasaje favorito, rezar juntos o simplemente sentarse en silencio a su lado pueden ser reconfortantes.

9. Muestre ternura: Los moribundos necesitan la ternura del contacto humano personal. Pregunte a su ser querido si podría cepillarle suavemente el pelo, aplicar loción a sus manos o pies, o simplemente tomar su mano. Cuente historias, ría y comparta recuerdos para asegurarle que es un don preciado, no una carga en absoluto.

10. Lleve su transición pacientemente: La transición, el momento inmediatamente anterior a la muerte, puede traer cambios físicos rápidos en los patrones de respiración, o en el estado mental o emocional. Trate de ser paciente y deje que el “cómo” y el “cuándo” de la muerte sea entre Dios y su ser querido. Pida a Dios la sabiduría para saber qué palabras finales decir y cuándo. En la medida que pueda, permita a su ser querido hacer la transición. Por ejemplo, podría decirle: “Te quiero. Está bien que te vayas a tu mansión final ahora”.

Acompañar a un ser querido en sus últimos días es una labor de enorme importancia, pero no tenemos por qué temer nuestras propias limitaciones. El Papa Francisco nos dice: “[Dios] viene a salvarnos de la condición de debilidad en la que vivimos. Y su auxilio consiste en permitirnos captar su presencia y cercanía. Día tras día, tocados por su compasión, también nosotros llegaremos a ser compasivos con todos”.⁵

** Como enseñan nuestros obispos, “El respeto a la vida no exige que intentemos prolongar la vida mediante el uso de tratamientos médicos que no son efectivos ni una carga indebida”.⁶ Al mismo tiempo, acelerar intencionadamente la muerte—ya sea por medio de fármacos o el abandono deliberado de la atención*

básica—ofende la dignidad que nos ha dado Dios y nunca es moralmente permisible. Más información: www.usccb.org/ToLiveEachDay (El sitio está en inglés, pero tiene algunos materiales en español.)

*** Uso de estas referencias no indican validación.*

¹ Papa Francisco, *Misas matutinas en la capilla de la Domus Sanctae Marthae: Quien elige la mejor parte*, 8 de octubre de 2013.

² Más información: Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos, *Ethical and Religious Directives for Catholic Health Care Services*, 5ª ed. (Washington, DC: United States Conference of Catholic Bishops, 2009).

³ Papa Francisco, Audiencia general, miércoles 27 de abril de 2016.

⁴ Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos, *Vivir dignamente cada día: Declaración acerca del suicidio asistido por un médico*.

⁵ Papa Francisco, *Misericordiae vultus*, n° 14.

⁶ Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos, *Vivir dignamente cada día: Declaración acerca del suicidio asistido por un médico*.

Extractos de *Misas matutinas* © 2013, *Audiencia general* © 2016, *Misericordiae vultus* © 2015 Libreria Editrice Vaticana, Vatican City. Se usan con permiso. Se reservan todos los derechos. Copyright © 2016, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C. Se reservan todos los derechos.

PARA BAJAR SIN COSTO

ARTÍCULOS
ORACIONES
INFORMACIÓN PARA
REFERENCIA RÁPIDA
¡Y MÁS!

RESPETEMOS LA VIDA
WWW.USCCB.ORG/RESPECTLIFE *

** El sitio está en inglés, pero tiene muchos materiales en español.*



UNITED STATES CONFERENCE OF CATHOLIC BISHOPS
Secretariado de Actividades Pro-Vida

* Teléfono: (202) 541-3070 | * Fax: (202) 541-3054

* Llamadas sin cargo: (866) 582-0943.

* ¡SÍGANOS! www.facebook.com/peopleoflife

* solo en inglés