



CUIDADO DE LOS SERES QUERIDOS AL FINAL DE LA VIDA

Rodéeles de amor, apoyo y compañía, basados “en el respeto incondicional de la dignidad humana, comenzando por el respeto al valor inherente de sus vidas”.

— *Vivir dignamente cada día, USCCB*

 @usccbprolife*

 @ProjectRachel*

 fb.com/peopleoflife*

**solo en inglés*

UNITED STATES CONFERENCE OF CATHOLIC BISHOPS
Secretariat of Pro-Life Activities

¡Vea, baje o pida los materiales pro vida de los obispos de EE. UU. en usccb.org/respectlife!**

***Este sitio web está en inglés, pero muchos materiales también están disponibles en español.*



Un proverbio irlandés dice: “En el refugio del otro vive cada uno”. En verdad, 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 una persona 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 tendrán altibajos. Reconozca esto como algo natural. Rodéeles 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. Ofrezcales invitar a un sacerdote para que escuche su confesión y administre la Eucaristía como Viático⁵ 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 puede disminuir 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. Piense en otras pequeñas cosas que pueda brindar que susciten recuerdos significativos, como fotos especiales o *souvenirs*.

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 muy 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 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”.⁶

* 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”. 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).

** El uso de estas referencias no indica validación.

¹ Papa Francisco, *Misas matutinas en la capilla de la Domus Sanctae Marthae: Quien elige la mejor parte*, 8 de octubre de 2013 (Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2013).

² Más información: United States Conference of Catholic Bishops, *Directivas éticas y religiosas para los servicios católicos para servicios médicos de cuidado de salud*, quinta edición (Washington, D.C.: United States Conference of Catholic Bishops, 2013). United States Conference of Catholic Bishops, *Vivir dignamente cada día: Declaración acerca del suicidio asistido por un médico* (Washington, D.C.: United States Conference of Catholic Bishops, 2011).

³ Papa Francisco, Audiencia general, miércoles 27 de abril de 2016 (Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2016).

⁴ United States Conference of Catholic Bishops, *Vivir dignamente cada día: Declaración acerca del suicidio asistido por un médico*, 10.

⁵ El Viático es “la Eucaristía a un moribundo. Es el alimento necesario para el ‘paso’ de este mundo al Padre. Junto con la Penitencia y la Unción de enfermos, la

recepción de la Eucaristía como Viático constituyen los ‘últimos sacramentos’ del cristiano” (*Catecismo de la Iglesia Católica*, Glosario). Véase también *Catecismo de la Iglesia Católica*, nos. 1331, 1392, 1517, 1524-25.

⁶ Papa Francisco, *Misericordiae vultus* (Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2015), no. 14.

⁷ United States Conference of Catholic Bishops, *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, Ciudad del Vaticano. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados. *Catecismo de la Iglesia Católica*, segunda edición © 2001 LEV-USCCB. Utilizado con permiso. Foto: Halfpoint/Stock/Thinkstock. Utilizada con permiso. Todos los derechos reservados. Copyright © 2018, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C. Todos los derechos reservados.