

HOPE HEALTHCARE SERVICES

*Transiciones*

EN ESPAÑOL

UNA GUÍA PARA  
LA JORNADA AL  
TÉRMINO DE LA VIDA

  
*Hope*  
HealthCare Services



# Introducción

El término de la vida es una parte natural de la experiencia humana. Muchas personas sienten no estar preparadas para el momento en el que un ser querido llega a la etapa final de la vida. La travesía a través de este territorio desconocido puede evocar una amplia variedad de emociones e incertidumbre. Por favor sepa que esto no es inusual. El consuelo y la aceptación de la familia, las amistades y los cuidadores pueden ayudar a su ser querido a través de esta transición. Aún el sencillo hecho de estar presentes proporciona confort y apoyo. Es el regalo de amor más grande que usted puede ofrecer conforme el fin se acerca.

Recuerde, no importa qué tan bien preparado o informado usted pueda estar, es natural volverse olvidadizo o incapaz de seguir instrucciones sencillas. Puede esperar que haya cambios repentinos en el estado de ánimo. Sea tolerante; tómese su tiempo.

La etapa final de la vida es una experiencia única. No hay una ruta determinada ni una manera de predecir la secuencia que ésta pueda tomar. El proceso debe ocurrir de una forma que honre los valores, las creencias y el estilo de vida de su ser querido. Tenemos la esperanza de que esta guía ayudara a alumbrarle el camino.

**Contacte al Hospicio Hope, de día o de noche, para recibir apoyo y orientación.**

**(239) 482-4673**

**(800) 835-1673**



# La Jornada al Término de la Vida

Cuando una persona entra en la etapa final del proceso de muerte, dos dinámicas están trabajando. La experiencia a la que nosotros llamamos muerte ocurre cuando el cuerpo físico y el ser emocional interior completan el proceso natural de detenerse. Estos dos procesos necesitan ocurrir de una forma única y adecuada a los valores, creencias, y estilo de vida de la persona moribunda.

Físicamente, el cuerpo comienza el proceso de detenerse en una serie ordenada y progresiva de cambios físicos. Estos usualmente no son emergencias médicas que requieran de intervenciones invasivas, sino la forma natural y normal mediante la cual el cuerpo se prepara para detenerse. Una respuesta adecuada para estos cambios es proporcionar medidas que aumenten el confort.

Emocionalmente, el cuerpo comienza a desprenderse de su entorno inmediato. Este desprendimiento sigue sus propias prioridades, las cuales pueden incluir resoluciones, terminar algo que estaba pendiente, y el permiso por parte de los miembros de la familia para dejarse ir. Estos eventos son la forma natural en la cual la mente y el cuerpo se preparan para irse de este plano de existencia a la siguiente dimensión en la vida. Cuando el cuerpo de una persona está listo para detenerse pero la mente no ha reconciliado un asunto o una relación importante, la persona puede perdurar, a pesar de estar incomoda, con el fin de lograr una resolución. Las respuestas adecuadas a estos cambios apoyan y estimulan este desprendimiento y transición.



# Señales y Síntomas Físicos

## *Enfriamiento*

Las manos, los brazos, los pies y a continuación las piernas de su ser querido pueden sentirse cada vez más fríos al tacto. Al mismo tiempo, el color de la piel puede cambiar. La parte de abajo del cuerpo puede oscurecerse y la piel puede mancharse. Esta es una indicación normal de que la circulación de la sangre a las extremidades del cuerpo está disminuyendo con el fin de sustentar los órganos más vitales.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Mantenga caliente a su ser querido con una manta

## *Sueño*

Su ser querido puede pasar cada vez más tiempo durmiendo. Puede parecer que él o ella no se comunica o no responde, y en ocasiones será difícil despertarlo(a). Este cambio normal se debe en parte a cambios en el metabolismo del cuerpo.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Siéntese con su ser querido y tome su mano. (No lo sacuda.)
- ❖ Háblele en voz baja y en forma natural, a pesar de que tal vez no haya una respuesta. Nunca asuma que la persona no puede oír. El oído es el último sentido que se pierde.
- ❖ Planee pasar tiempo con su ser querido cuando él o ella parezca estar más alerta.

## ***Incontinencia***

Su ser querido puede perder el control de la orina o de la materia intestinal conforme los músculos de esa área comienzan a relajarse.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Hable con su enfermero sobre lo que se puede hacer para mantener a su ser querido limpio y cómodo.
- ❖ Ayude a mantener la dignidad y la privacidad cuando proporcione cuidados personales.

## ***Desorientación***

En ocasiones, su ser querido puede parecer estar confundido acerca del tiempo, lugar, e identidad de la gente a su alrededor – incluyendo personas allegadas y familiares. Esto también se debe, en parte, a cambios en el metabolismo.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Recuérdele a su ser querido que usted se encuentra presente, dígame quién es usted y lo que va a estar haciendo. Hágale saber que usted va a mantenerlo a salvo.
- ❖ De ser apropiado, trate de reubicar a la persona. Señálele puntos de referencia familiares en su entorno.
- ❖ Hable suavemente, con claridad y veracidad cuando necesite comunicar algo importante como por ejemplo, “*es hora de tomar tu medicamento*” y explique el motivo de la comunicación, tal como “*para evitar que te empiece a doler*”.

## ***Disminución de Orina***

Es posible que usted note una disminución en la producción de orina de su ser querido y puede que se torne color de te – lo que se llama orina concentrada. Esto es natural y normal debido a la disminución en la ingestión de fluidos y a la disminución en la circulación por los riñones.

## ***Congestión***

Es posible que usted escuche un sonido como de gorgoteo proveniente del pecho de su ser querido, como si hubiera canicas rodando en el interior. Estos sonidos pueden tornarse muy fuertes. El sonido de la congestión no indica la aparición de un dolor severo o nuevo. Este cambio normal se debe a las secreciones. La succión usualmente sólo aumenta las secreciones y causa un intenso malestar.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Cuidadosamente gire a un lado la cabeza de su ser querido y permita que la gravedad drene las secreciones; limpie su boca suavemente con un pañuelo húmedo.

## ***Inquietud***

Los movimientos incesantes y repetitivos, tales como jalar las sábanas o la ropa, son algo común. Esto se debe, en parte, a la disminución en el flujo de oxígeno al cerebro y a los cambios metabólicos. Es posible que el médico indique un medicamento para ayudar a controlar la inquietud.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ No interfiera ni intente restringir esos movimientos.
- ❖ Hable de manera suave y natural para tener un efecto calmante.
- ❖ Frótele la frente suavemente.
- ❖ Léale algo a su ser querido, o toque música relajante.

## ***Disminución en la Comida y los Fluidos***

Una disminución del apetito y la sed, o el querer poco o nada de comer o beber, es natural. El cuerpo comienza a ir más lento y ya no es capaz de digerir y asimilar la comida.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Permita que su ser querido sea el que guíe. Él o ella le hará saber si la comida o los fluidos son necesarios.
- ❖ Ofrézcale pequeños trozos de hielo, bebidas energéticas o jugos congelados, los cuales pueden resultar refrescantes. Si su ser querido es capaz de tragar, se le pueden dar fluidos en pequeñas cantidades con una jeringa (pídale instrucciones a un enfermero).
- ❖ Los hisopos con glicerina pueden ayudar a mantener los labios húmedos y cómodos.
- ❖ Un pañuelo húmedo y fresco sobre la frente puede también aumentar el confort físico.

## ***Cambios en el Patrón de la Respiración***

La respiración puede ralentizarse o puede consistir de un sonido “traqueteante”. Respiraciones irregulares como por ejemplo respiraciones superficiales o los periodos sin respirar de 5 a 30 segundos – o incluso hasta de un minuto completo – también pueden ocurrir. Estos patrones son comunes e indican un descenso en la circulación a través de los órganos internos. Aunque puede ser inquietante el escucharlos, no indican que la persona esté sufriendo.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Eleve la cabeza de su ser querido o voltéese a un lado.
- ❖ Tome de la mano a su ser querido.
- ❖ Háblele suavemente.



# Señales Emocionales y Síntomas

## ***Retraimiento***

Su ser querido podría parecer no responder, o estar en un estado retraído o comatoso. Esto indica la preparación para el desprendimiento, un distanciamiento del entorno y de las relaciones, y el comienzo del dejarse ir.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Dado que el sentido del oído es el último sentido que se pierde, hable con su ser querido en un tono de voz normal.
- ❖ Identifíquese a sí mismo con su nombre cuando le hable, tómeme la mano, y diga lo que sea necesario para ayudar a que la persona se deje ir.

## ***Socialización Reducida***

Es posible que su ser querido sólo quiera estar con muy pocas personas o incluso con sólo una persona. Esto es señal de que su ser querido se está preparando para el desprendimiento, e indica por parte de quién es necesario el apoyo para hacer la transición apropiada. Si usted no es parte de este círculo íntimo al final, no significa que usted no sea amado o importante. Significa que es el momento de que usted diga adiós.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Si usted es parte del círculo íntimo final de apoyo, déle a su ser querido su afirmación, apoyo y permiso para dejarse ir.

## ***Desorientación***

Es posible que su ser querido hable de, o diga haber hablado con personas que ya murieron, o que diga ver lugares que usted no ve. Esto es común. Su ser querido está comenzando a desprenderse de esta vida y se está preparando para que la transición del término de la vida no lo atemorice tanto.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ No contradiga, ni trate de explicar o discutir lo que su ser querido diga. Para su ser querido es algo real. Reafirme esas experiencias y comprenda que son normales.
- ❖ Si este proceso atemoriza a su ser querido, explíquele que las experiencias no son inusuales. Confórtelo compartiendo memorias que incluyan a seres queridos que ya fallecieron.
- ❖ Invite a un trabajador social o a un capellán para asistirlo con la ansiedad o el temor.

## ***Comportamiento Inusual o Estado Alerta Repentino***

Es posible que su ser querido experimente un aumento repentino en su nivel de energía o de alerta. Puede hacer comentarios, gestos o peticiones que no van con su personalidad. Estas acciones indican que su ser querido está buscando resolución o se está preparando para decir adiós.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Proporcione consuelo ofreciendo su ayuda para resolver asuntos pendientes o completar las tareas finales.
- ❖ Estos momentos son un regalo hermoso. Aprécielos. Béselo, abrácelo, tómelo de la mano, lllore y diga lo que más necesite decirle.

## ***Agitación/Inquietud***

El hacer movimientos repetitivos e incesantes es común. Esto podría indicar que aun hay algo sin resolver y que le está impidiendo dejarse ir.

*Usted puede ayudar:*

- ❖ Pida a un miembro del equipo del Hospicio Hope que lo asista para identificar lo que pudiera estar pasando y le ayude a encontrar formas para aliviar la tensión y el temor a su ser querido.
- ❖ Recuérdele a su ser querido de algún lugar o una experiencia favorita.
- ❖ Léale algo reconfortante o toque música.
- ❖ Reafirmele que está bien dejarse ir.

## ***Dar Permiso***

Puede ser difícil darle a su ser querido permiso para dejarse ir sin hacerlo sentir culpable por irse, o tratar de mantenerlo para cubrir sus propias necesidades. A pesar de que pudiera acarrearle la prolongación del malestar, una persona moribunda normalmente tratará de aferrarse para asegurarse de que aquellos que se quedan atrás estarán bien.

*Keep in mind:*

- ❖ Su habilidad para liberar a su ser querido de estas preocupaciones y asegurarle que está bien dejarse ir cuando esté listo, es uno de los más grandes regalos que usted puede ofrecer.

## *Decir Adiós*

Cuando su ser querido esté listo para morir y usted sea capaz de dejarlo ir, es el momento de decir adiós. Decirle adiós es el regalo final de amor que usted le da, ya que logra dar cierre y hace posible el desprendimiento final.

*Para ayudarlo a usted a atravesar estos momentos:*

- ❖ Puede ser de ayuda acostarse en la cama o tomarse de las manos y entonces decir todo lo que necesite decirle. Puede ser tan sencillo como decir *“Te amo.”*
- ❖ Hágale recordar memorias, actividades y lugares favoritos que ustedes compartieron. Puede incluir decir, *“Siento todo lo que yo haya contribuido a cualquier tensión o dificultad en nuestra relación.”* Puede también incluir decir, *“Gracias por...”*
- ❖ Las lágrimas son una parte normal y natural del decir “adiós”. Usted no necesita ocultar o disculparse por sus lágrimas. Las lágrimas expresan su amor y lo ayudan a usted a dejarlo ir.



# Qué Esperar a Continuación de la Muerte

Aunque usted pueda sentirse preparado para estas etapas del término de la vida, puede que no se sienta preparado para el momento mismo en que ocurre la muerte.

Resulta de ayuda para su familia discutir este momento. Consideren lo que harán en el momento de la muerte, con la ayuda de quién contarán, y lo que su familia tendrá que decidir en las horas siguientes.

Cuando su ser querido haya fallecido, no habrá respiración ni latido del corazón. No habrá respuesta cuando usted le hable o lo toque. Es posible que los párpados estén ligeramente abiertos con las pupilas dilatadas. La mandíbula se relajara y la boca se abrirá ligeramente. Puede que se relajen los intestinos y la vejiga. Todo esto es natural, normal y de esperarse.

Si usted piensa que su ser querido está cerca de la muerte o ha muerto, **no hay necesidad de llamar al 911**. Es el momento de llamar al Hope Hospice. Un miembro del personal puede darle apoyo en estos momentos finales y le asistirá después del fallecimiento.

**Hope Hospice esta aquí para usted a toda hora – de día o de noche. Por favor llámenos con cualquier pregunta o duda que tenga.**

**(239) 482-4673**

**(800) 835-1673**



# El Cuidado del Cuidador

Las últimas semanas de la vida de un ser querido pueden ser física y emocionalmente abrumadoras. Mientras usted procura mantener el equilibrio en su propia vida, y apoyar a un ser querido en sus últimos momentos, su bienestar puede adolecer. Recuerde que usted tiene que buscar el tiempo para cuidarse a si mismo.

*Hay que retarse a:*

- ❖ Parar y respirar profundamente.
- ❖ Salir afuera en el aire libre o sentarse en un lugar tranquilo para organizar sus pensamientos.
- ❖ Salir a caminar para aumentar su energía.
- ❖ Beber agua y seguir una dieta balanceada.
- ❖ Poner límites a las visitas o llamadas que causan estrés, para poder pasar más tiempo con su ser querido.
- ❖ Pedir ayuda en todos los aspectos de su vida.
- ❖ Decir confidencias a sus amigos, un consejero espiritual, o Hope Hospice.

**Hope Hospice está aquí para usted en todo momento – día o noche. Favor de llamarnos con cualquier pregunta o preocupación que usted tenga.**

**(239) 482-4673**

**(800) 835-1673**



# Hope

## HealthCare Services

Teléfono 239.482.4673  
Llamadas Gratis 800.835.1673  
[www.HopeHCS.org](http://www.HopeHCS.org)



Hope Hospice y Hope Visiting Nurses están acreditado por el Community Health Accreditation Program (CHAP), líder nacional en mejorar la calidad del cuidado en la industria de cuidados en el hogar.



WE HONOR VETERANS

El cuidado excepcional a los veteranos en Hope le ha ganado el nivel más alto de reconocimiento del National Hospice and Palliative Care Organization. El nivel de cuidados de cuatro estrellas dentro del programa *We Honor Veterans* certifica que Hope está dedicado a mejorar la calidad del cuidado a los veteranos de nuestra comunidad.



United Way of Lee, Hendry & Glades Counties

Hope es una agencia socia de United Way de Lee, Hendry y Glades, una organización de voluntarios dedicada a mejorar la calidad de vida de todas las personas de nuestra comunidad.



CIRCLE of LIFE

El premio nacional Circle of Life Award y la Citation of Honor fueron recibidas por el Hospicio Hope por sus programas innovadores que mejoran la calidad de vida de los individuos - sin importar la edad, diagnóstico o habilidad para pagar.

Hope HealthCare Services is a registered d/b/a of Hope Hospice and Community Services, Inc., a not-for-profit 501 (c)(3)-status community-based agency, licensed by the State of Florida since 1984.  
Hospice License #5010096

©Hope HealthCare Services 2012 TRANSITIONS #10000s rev 1/2015