

Signos de la muerte y cómo ayudar

Nadie puede predecir exactamente cuándo alguien va a morir. Sin embargo, a medida que el cuerpo se prepara para las últimas etapas de la vida, hay signos que indican que la muerte se acerca. Hay pasos que puede seguir para ayudar a aquella persona que muestre estos signos.

Tenga en cuenta que no todos los signos ocurren al mismo tiempo y es probable que algunos nunca ocurran.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico o enfermero.

Pérdida de apetito o capacidad de tragar

Casi al final de la vida, es normal que las personas pierdan el interés en comer o beber. Muchas personas pierden la capacidad de comer y beber. Puede ofrecerles pequeñas cantidades de alimento o líquido, pero sin forzarla a ingerir nada. La ingesta reducida no le hará daño a la persona, no le causará molestias, ni acelerará su muerte.

La persona podría tener dificultad para tragar o sentir molestias al hacerlo. Podría toser con más frecuencia. Puede ser difícil tragar líquidos ligeros como el agua.

Ayude a la persona a comer o beber de la siguiente manera:

- No utilice sorbetes (pajitas o popotes).
- Administre pequeños sorbos de líquido con una taza, una cuchara, o jeringa sin aguja.
- Ofrezca líquidos más espesos. Una buena opción es agregar polvos para espesar a líquidos, como Thick-It®.

Si los intentos por comer o beber le causa más molestias, la persona podría rechazar toda ingesta. Haga caso a sus pedidos. Muchas veces, simplemente está “escuchando” las necesidades del cuerpo. No la obligue a comer; esto puede ocasionar los siguientes problemas:

- Neumonía, en caso de que se atragante
- Problemas para respirar debido a un aumento en la congestión
- Náuseas o vómitos

Si la boca de la persona luce seca, puede reconfortarla manteniéndola húmeda. La sequedad en la boca es común. Puede humedecer la boca y los labios del paciente de las siguientes maneras:

- Humedecer la zona con una esponja o un hisopo oral
- Ofrecer pequeños trozos de hielo triturado si está lo suficientemente despierto como para tragar
- Recubra los labios con un bálsamo para labios

Patrones de sueño cambiantes

Las personas que están acercándose al final de su vida podrían dormir durante períodos de tiempo más largos que lo usual. Es probable que haya períodos en los que estén despiertos durante la noche, pero duermen durante el día. También es probable que no se despierten con facilidad.

Ayude a la persona con patrones de sueño cambiantes de la siguiente manera:

- No lo sacuda ni le hable fuerte. Permita que la persona duerma si no se despierta con facilidad. Puede intentar despertarla cada cierto tiempo con un tono reconfortante.
- Pase tiempo con ellos cuando estén durmiendo y cuando estén despiertos o alertas. Su presencia y los tonos de voz reconfortantes son importantes.
- Recuerde que, incluso si la persona parece no reaccionar, todavía lo puede oír. Háblele, recuerde viejos tiempos y consuélala durante este período.
- Si está durmiendo más durante el día que durante la noche y esto provoca cansancio en usted y en otras personas, debe hablar con el equipo de atención. El médico podría recetarle un sedante para ayudarlo a dormir durante la noche.

Intranquilidad y confusión

En ocasiones, una persona podría sentirse intranquila y confundida durante las últimas horas o días de vida. Esto puede deberse a muchos procesos que no pueden corregirse. Si estos signos duran más de unas cuantas horas, pida ayuda o asesoramiento al médico o enfermero.

- El equipo médico puede dar medicamentos para aliviar la agitación y provocar sueño, si es necesario.
- Quizás deba involucrar a terceros para ayudar a cuidar a la persona. Una persona confundida está en riesgo de sufrir caídas.
- Si la persona está confundida y ataca, no entre en pánico. Busque ayuda y piense en cómo calmarla.
- En ocasiones, la persona puede tener visiones de lugares o personas del pasado. Muchas veces, esas visiones son reconfortantes. Esas visiones no significan que sea necesario medicar, salvo que sean molestas para la persona.

Ayude a la persona que está confundida e inquieta de la siguiente manera:

- Diga su nombre antes de hablar y luego, identifíquese (por ejemplo, “Mamá, soy María”).
- Evite preguntas repetitivas.
- Intente ayudarla a recordar dónde están y el día qué es.
- Utilice objetos y fotos familiares de seres queridos para ayudarla a recordar a su familia y a su entorno.
- Hable suavemente, con claridad y sinceridad cuando necesite decirle algo importante.
- Antes de trasladar a la persona o de que se le realice algún procedimiento, primero debe informarle a la persona lo que está haciendo.
- Tranquilícela sosteniéndole las manos o con un ligero toque.
- Evite corregir lo que la persona cree como verdadero. Hacer esto puede asustar o alterar a la persona.
- Tranquile a la persona al hablarle acerca de un lugar o acontecimiento preferido que solía disfrutar.
- Ponga música tranquila y reconfortante o lea algo inspirador.
- Pregunte al equipo médico si hay medicamentos para aliviar la agitación y la confusión, si fuera necesario.

Cambios en la función intestinal y vesical

A medida que los músculos del cuerpo comienzan a relajarse, la persona podría perder el control de la vejiga y la función intestinal. Es probable que orinen menos. Su orina se podría volver de color de té, lo que es parte del proceso normal de la muerte. El objetivo general es mantener a la persona limpia, seca y cómoda, así como también conservar su dignidad.

Ayude a la persona con problemas intestinales y de vejiga de la siguiente manera:

- Mantenga la dignidad de la persona al cuidar de ella. Con incontinencia, la persona podría sentir que pierde el control. Proporcione privacidad al cambiar las toallas o proporcionar atención personal.
- Asegúrese de que la persona esté seca y que se cambien con frecuencia las toallas absorbentes.
- Pregúntele al enfermero o médico si una sonda de orina (catéter) podría ser útil.

Retraimiento

Es común que las personas que estén en el final de su vida comiencen a alejarse de los amigos, la familia y del mundo a su alrededor. Eso es parte normal del proceso de la muerte. Es probable que no reaccionen o pudiera parecer que está en coma. Esto podría indicar que se están preparando para la muerte y están desprendiéndose de sus relaciones y entorno. Con el alejamiento, hay menos necesidad de comunicarse con los demás. El tacto y el silencio adquieren más significado.

Ayude a la persona que se ha alejado de la siguiente manera:

- Hable con su ser amado en su tono de voz normal. Identifíquese con su nombre. Los expertos creen que el sentido de la audición se conserva hasta el final.
- Hable abiertamente con ellos acerca de experiencias pasadas
- Sujete la mano del paciente y diga lo que tenga que decir para ayudar a la persona a marcharse.
- Trate de no decir nada en frente de la persona que no diría si esta estuviera despierta.

Cambios en la temperatura corporal

Fiebre

A medida que el cuerpo se debilita, lo mismo sucede con el mecanismo de control de la temperatura en el cerebro. Eso puede provocar fiebre en la persona. La fiebre al final de la vida por lo general no ocasiona ningún malestar.

Ayude a la persona con fiebre de la siguiente manera:

- A menudo, todo lo que hay que hacer es colocarles un paño húmedo fresco en la frente y retirar las sábanas.
- Intente utilizar un ventilador.
- Es posible que el equipo médico administre acetaminofén (Tylenol®) si la fiebre es alta (por lo general mediante supositorio).
- Recuerde que es posible que la persona sienta calor y se quite las cobijas, incluso si usted siente que hace frío.

Enfriamiento de la piel

Casi al final de la vida, la persona se debilita y disminuye el flujo sanguíneo. Las manos, los brazos, los pies y luego las piernas podrían tornarse fríos al tacto. Al mismo tiempo, el color de la piel puede tornarse púrpura o gris. Los labios y los lechos ungueales con frecuencia adquieren un tinte azulado. Este estado no le ocasiona molestias a la persona y es parte natural del proceso de la muerte.

Cambios en la respiración

A menudo los patrones de respiración comienzan a cambiar en quienes se acercan al final de la vida. Su respiración puede comenzar a desacelerarse, quizás bastante rápido o de manera superficial con periodos sin respiración. Las pausas pueden durar 30 segundos o hasta un minuto completo. Esos patrones son muy comunes al final de la vida. Este tipo de respiración no es molesto para la persona y es una respuesta al debilitamiento del cuerpo.

Mientras que el personal y los encargados del cuidado pueden identificar los cambios en la respiración, muchas veces la persona no lo advierte.

Ayude a la persona con problemas de respiración de la siguiente manera:

- Cámbiela de posición. Puede ser útil elevar la cabecera de la cama, colocar la cabeza de la persona sobre las almohadas o ponerlos de lado.
- Sujete la mano de su ser querido y hablele con voz suave.
- Pregunte al enfermero si hay medicamentos que pueden ayudar en caso de sentirse incómodo. Si se vuelve difícil la respiración, es posible que su equipo médico recete morfina u otro medicamento similar para facilitar la respiración y dar alivio. El equipo médico podría recetar medicamentos para secar las secreciones.

Acumulación de saliva y secreciones

En las últimas horas de vida, es probable que la persona esté tan débil que no pueda tragar nada. La acumulación de saliva puede provocar gorgoteos, chasquidos o ruidos estrepitosos en cada respiración. Puede sonar como si la persona se estuviera ahogando. Esos sonidos se parecen al ronquido: pueden ser molestos para todos en la habitación, salvo para la persona que hace el ruido. Sin embargo, estos sonidos pocas veces causan alguna incomodidad al paciente.

Ayude a la persona con aumento de saliva y secreciones de la siguiente manera:

- Dejar de dar líquidos a la persona. Los fluidos pueden dificultar más la respiración.
- Voltear a la persona de lado para disminuir los ruidos estrepitosos.
- Limpie o elimine suavemente las secreciones de la boca.

A veces, el médico puede recetar un medicamento para disminuir las secreciones. Esto viene como un parche, gotas en la boca, o por vía intravenosa (por vena).

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con el médico o el enfermero.