



ACOMPañAR EN LA VIDA Y EN LA MUERTE

Recomendaciones para cuidadoras y familiares sobre el cuidado de personas mayores en fin de vida.



ACOMPañAR

EN LA VIDA Y EN LA MUERTE

Recomendaciones para cuidadoras y familiares sobre el cuidado de personas mayores en fin de vida.



Autoras y autores

Gabriela Huepe Ortega

Directora proyecto

Verónica Aliaga Castillo

Directora alterna

Jame Rebolledo Sanhueza

Co-investigadora

Julia Acuña Rojas

Co-investigadora

Kurt Kirsten Toro

Co-investigador

María Luz Bascuñan Rodríguez

Co-investigadora

Rocío Briceño González

Ayudante de investigación

Constanza Cornejo Guerrero

Ayudante de investigación

ISBN:

978-956-416-111-2

Diseño y diagramación

Ágora Diseño Valparaíso

2023

Este material fue elaborado en el contexto del proyecto FONIS “Significados y prácticas de cuidado y preparación para la muerte de personas mayores en el final de la vida. Recomendaciones para cuidadores, familiares y equipos de Atención Primaria de Salud”, financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID), Subdirección de Investigación Aplicada, FONIS SA2010130, a través del XVII Concurso Nacional de Proyectos de Investigación y Desarrollo en Salud, FONIS 2020.



PRESENTACIÓN

“Acompañar en la vida y en la muerte. Recomendaciones para cuidadoras y familiares sobre el cuidado de personas mayores en fin de vida” constituye uno de los principales resultados de una investigación realizada por un grupo de académicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. Este documento describe algunas recomendaciones en relación con la etapa final del cuidado de personas mayores, cuando está más cercana la muerte y el posterior duelo.

Estas recomendaciones han sido elaboradas a partir de las experiencias de 99 personas que cumplieron el rol de cuidadoras, familiares e integrantes de equipos de atención primaria de ocho comunas de la Región Metropolitana, quienes durante el 2021 y 2023 generosamente compartieron sus vivencias con el propósito de orientar a otros que cuidan o cuidarán a una persona mayor en fin de vida.

A continuación se describen algunas ideas y conceptos claves que emergieron de la investigación y que están a la base de estas recomendaciones:

- El final de la vida es el periodo previo a la muerte, donde el estado de salud empeora y se hace irreversible; es una fase que impacta emocionalmente tanto a la persona en fin de vida como al entorno familiar. Además, tiene una duración variable, que puede ser de horas, días, semanas o meses.
- El cuidar es una experiencia compleja, conlleva desafíos y también aspectos satisfactorios, que varían según la etapa o condición de salud en que se encuentre la persona mayor. La duración de los cuidados también es variable, pero siempre requiere de la participación de otros, como la familia, las amistades, la comunidad y las instituciones, tales como los establecimientos de salud y las municipalidades.
- Cuidar a una persona mayor en fin de vida no siempre es una elección. Sin embargo, el sentido de responsabilidad de algunas personas hace que se hagan cargo de esta labor, lo cual es necesario valorar.
- Comúnmente las mujeres son las cuidadoras principales y esto puede ocasionar mucha sobrecarga en ellas. Todas las personas podemos cuidar y todas necesitamos apoyo para hacerlo. En algunos casos, las familias no están presentes para esta tarea y las redes comunitarias o vecinales toman mayor importancia.

Estas recomendaciones están dirigidas a todos quienes tienen a un familiar mayor en fin de vida, pero también a quienes tienen familiares que aún no están en esta etapa, para que comiencen a conversar y planificar cómo podrán abordar esta situación cuando llegue el momento.

También esperamos que este material pueda servir como apoyo a las labores que realizan los equipos de atención primaria en los cuidados domiciliarios de personas mayores.

“Acompañar en la vida y en la muerte” se organiza en tres capítulos: El primero se centra en aspectos claves requeridos para un cuidado integral de la persona mayor en fin de vida; destacamos que cuidar requiere un aprendizaje y se señala dónde poder obtener esta información y capacitación. El segundo capítulo aborda la importancia de las redes de apoyo y el cuidado de las personas que cuidan. Finalmente, el tercer capítulo, se refiere al reconocimiento del proceso de muerte y cómo sobrellevar el dolor del duelo cuidando la salud mental. Nuestro propósito es que las experiencias y opiniones relatadas por personas cuidadoras, familiares y trabajadores de la atención primaria, ayuden a mejorar los cuidados de fin de vida, la preparación para la muerte y el propio cuidado de quienes cuidan.



Capítulo 1

Cuidado de Personas Mayores

“Por una parte, te limita mucho, es muy cansador, pero tú ahora ves hacia atrás (...) siento como que cumplí con todo lo que hice por mi madre. Le di todo lo que mejor se pudo, estuvo siempre bien atendida.” (María, Cuidadora)

Cuidar a una persona mayor en situación de dependencia y en proceso de fin de vida puede ser una experiencia compleja, difícil y agotadora debido a la carga física y emocional que esta situación conlleva. También puede convertirse en una experiencia satisfactoria por haber aportado a su bienestar y dignidad de la mejor manera posible y de acuerdo con las circunstancias de cada familia.

¿Qué es necesario saber cuando cuidamos a una persona mayor?

Es importante reconocer que es frecuente no saber cómo cuidar y que todos podemos aprender. No sientas la obligación de manejar toda la información que se debe saber para cuidar de una persona mayor en proceso de fin de vida. ¡Cuidar se aprende! Mantén una actitud de apertura y disposición a aprender de la experiencia de otros que han vivido lo mismo y del equipo de atención primaria.

Sin embargo, es importante que busques la mayor información que esté a tu alcance, así como también solicitar orientación o capacitaciones a los equipos de salud que atienden a la persona que cuidas.

Te recomendamos conocer los programas que existen en tu centro de salud familiar (CESFAM) e informarte en la municipalidad y en otras instituciones, como el [Servicio Nacional del Adulto Mayor](#), [Ministerio de Salud](#) y [Ministerio de Desarrollo Social y Familia](#), sobre los servicios que pueden prestar apoyo a los cuidados. Por ejemplo, ¿Sabías que puedes acceder a las “Ayudas técnicas para personas de 65 años y más”? Este es un programa del Ministerio de Salud que entrega de manera gratuita silla de ruedas, colchón antiescaras, andador, entre otros elementos que pueden ser de ayuda. También puedes solicitar la [Credencial de Personas Cuidadoras](#) para tener preferencia al momento de solicitar horas de atención en cualquier centro de salud.

Existen varias herramientas que te pueden servir para informarte sobre aspectos prácticos del cuidado, y también para tu cuidado. Por ejemplo, el manual y videos que se encuentran en la página web del Servicio Nacional del Adulto Mayor:



Manual
“Yo me cuido y te cuido”.



Material audiovisual
“Redes que cuidan”.

Es necesario que desde un principio conozcas la situación de salud de la persona mayor que cuidas, recibiendo información sobre su diagnóstico, sus necesidades específicas y las expectativas de salud. De esta forma, podrás contar con apoyos cercanos y oportunos de los equipos de atención primaria. Te recomendamos que converses con el equipo de salud y aclares todas las dudas que tengas.

Si bien en esta etapa final de la vida no será posible recuperar el estado de salud de la persona mayor, sí se puede mantener o mejorar sus condiciones de vida y contribuir a su buen morir, es decir, una muerte sin sufrimiento, acompañada y respetando sus preferencias y valores.

A partir de las experiencias recogidas en esta investigación, compartimos algunas recomendaciones generales para el cuidado:

- Mantén una relación de respeto y afectuosa con la persona mayor. En algunos casos será necesario ser paciente, mantener la tranquilidad y pedir apoyo.
- Cuida la intimidad de las personas mayores. Por ejemplo, conversar con la persona mayor sobre cómo realizar el aseo de su cuerpo, resguardando su privacidad y procurando que se sienta cómoda.
- Ten a mano los números telefónicos que te haya proporcionado el personal de atención primaria para poder recibir ayuda u orientaciones cuando lo necesites. Además, pide información

de quién o a dónde recurrir cuando se dan situaciones de emergencia fuera del horario habitual de atención.

- Solicita orientaciones y busca información sobre técnicas para movilizar, mudar, asear, alimentar, entre otras acciones posibles, según las características y necesidades de la persona mayor. Por ejemplo, en el Manual “Yo me cuido y te cuido” se incluye en detalle este tipo de información.

¿Cómo debe ser el cuidado de una persona mayor en fin de vida?

“...sería bueno reforzar habilidades cognitivas, habilidades de terapia ocupacional, por ejemplo, para que ellos tampoco se sientan como una carga, sino que también pueda realizar un trabajo más complementario hacia el paciente. No solamente que sea algo técnico, sino que también ayuden en su último proceso a tener una...poder por último compensar su falta de atención, su falta de memoria, o poder mantenerlo, entregar distintas estrategias para que el paciente también pueda estar bien.” (Valeria, familiar)

El cuidado debe ser integral, es decir, debe abordar distintos aspectos que necesite la persona y no solo las necesidades médicas o físicas. Cuando envejecemos, se producen cambios en aspectos biológicos, psicológicos y sociales. El cuidado en esta fase de la vida requiere comprender esos cambios para acompañar a las personas a vivirlos de la mejor forma posible.

El cuidado integral de una persona mayor puede mejorar sus condiciones de vida en esta etapa final. Por ejemplo, puede ayudarlo a mantener su movilidad física, reducir el dolor, mantener su capacidad cognitiva, facilitar su adaptación al entorno, entre otros beneficios.

En el cuidado integral puede participar toda la familia y cualquier red de apoyo que se tenga, como los vecinos o vecinas, amigos o

amigas, comunidades religiosas, entre otras. Averigüe si en su comuna existen organizaciones que apoyan a los cuidados y solicite ayuda.

Los participantes de este estudio consideraron que es riesgoso que exista solo una persona responsable de los cuidados y que todo dependa de ella. Ante situaciones complejas como una emergencia médica, una caída o la ausencia de la cuidadora principal, se requiere del apoyo de otras personas para mantener el adecuado cuidado.

A partir de las experiencias recogidas en esta investigación, algunas recomendaciones que pueden servir para conocer y llevar a cabo un cuidado integral son:

- Permítale comer alimentos que le gusten, siempre y cuando esto no ponga en riesgo su salud. Esto puede ayudar a mejorar el estado de ánimo de la persona mayor.
- Cuide la unión familiar y buena comunicación, ya que puede ayudar a crear un ambiente de afecto, tranquilidad y colaboración donde la persona mayor se sienta segura y protegida. Cuando no hay familiares presentes, mantenga comunicación con otras redes de apoyo.
- Realice actividades que pueden mejorar la calidad de vida de la persona mayor, como, por ejemplo, escuchar música, realizar paseos u otras cosas que la persona mayor disfrute.
- Si es posible motive la autovalencia de la persona mayor según su condición de salud. Darle instancias para que pueda realizar cosas por sí misma, si es posible y así lo desea; ésto beneficiará su estado físico y, sobre todo, psicológico.
- En casos de personas mayores con demencia u otras condiciones de salud críticas, tenga presente que habrá pérdida de memoria, momentos de enojo y otro tipo de situaciones que puedan generar desconcierto, frustración o tristeza en el entorno familiar. El personal de salud y otras personas con experiencia en cuidar personas mayores con estas condiciones, pueden ayudarle a comprender y a saber cómo actuar ante este tipo de situaciones.



Capítulo 2.

Cuidado de quien cuida

“Si una persona, un cuidador, está pasando un mal momento, preguntarle quizá cómo te sientes o cómo estás, son preguntas que quizá uno piensa que son muy básicas, pero quizá para ellos son como todo. Como: “¡Ah! Se está preocupando por mí,” porque quizá el cuidador no siente eso, siente que él está cuidando a una persona, pero no siente que a él lo estén cuidando también.” (Ignacia, Familiar)

Cuidar a una persona mayor en fin de vida puede afectar la salud física y mental de quienes cuidan. Es necesario reconocer esto por quien realiza los cuidados principales y por todos los demás familiares, para conversar y poder implementar, a tiempo y en conjunto, acciones que ayuden a prevenir problemas de salud.

Quienes participaron en este estudio reconocen que el cuidado propio de quien cuida es muy importante, que el estar bien ayuda a cuidar mejor y también a sobrellevar el desgaste y la tristeza del proceso de fin de vida y muerte.

Sin embargo, también reconocen que es difícil ocuparse de la propia salud, ya que no hay tiempo o no hay con quien dejar a la persona mayor para ir al centro de salud, salir a caminar o simplemente descansar un rato, entre otras actividades de beneficio personal.

Asimismo, señalaron que a veces no cuentan con otros familiares que contribuyan a las labores de cuidado o que el equipo de salud es su único apoyo. En esos casos, algunos buscaron y construyeron nuevas redes de apoyo con vecinos y vecinas, iglesias u otros grupos y organizaciones comunitarias.

Cuidar es difícil y requiere de la participación de todos quienes pueden aportar.

Una forma de cuidarse a sí mismo es repartir las actividades de asistencia y acompañamiento para que todos tengan la posibilidad de hacer otras cosas de su interés.

Tener espacio para uno es necesario y contribuye a estar mejor, por lo que no te sientas culpable ni egoísta por querer tener tu propio tiempo.

¿Quién es responsable del cuidado de la persona mayor en fin de vida?

El cuidado de una persona mayor en fin de vida es responsabilidad de varias personas, quienes, por medio de distintas acciones y servicios, contribuyen al mismo objetivo de entregar un adecuado cuidado. Por ejemplo, el equipo de salud, el/la cuidador/a

principal, los demás familiares, amigos/as, etc. Esto constituye un sistema de cuidados donde las personas ejercen diversas funciones.

Frecuentemente la cuidadora principal, que suele ser mujer, siente que debe ser la encargada de entregar o coordinar todos los cuidados. La responsabilidad de coordinar la entrega de los cuidados la puede tener una o varias personas, al mismo tiempo o por turnos. Es importante, cuando sea posible, compartir el liderazgo de la organización de los cuidados y no solo esperar recibir apoyos puntuales.

Si siente que solo usted puede realizar un buen cuidado de la persona mayor, recuerde que los demás, hombres o mujeres, jóvenes o adultos, también pueden cuidar bien. Las tareas de cuidado las puede realizar cualquiera, ya que cuidar se aprende.

Por último, en caso que la persona mayor se encuentre en una situación de abandono o precariedad económica por ausencia de apoyo familiar, solicite orientación legal para iniciar una demanda de pensión de alimentos en el tribunal de familia que posibilite contar con recursos que para su mejor cuidado.

¿Por qué es importante organizar un sistema de cuidados?

Cuando una familia cuenta con un sistema de cuidados en que todos y todas colaboran, logran sentirse más satisfechos y la persona mayor está mejor cuidada. Por el contrario, cuando no se da esta organización, suele ser la cuidadora principal quien asume la mayor carga, pudiendo traer con ello consecuencias negativas para su propia salud y la de todos, incluyendo la persona mayor.

¿Cómo organizar un sistema de cuidados para la persona mayor en fin de vida?

No hay una única forma, ni una “receta” que funcione de la misma manera para todos/as, pero sí es importante pedir, aceptar y valorar

la colaboración de la familia, amigos y otras personas que quieren aportar en el cuidado de la persona mayor.

Las formas de colaborar pueden ser diversas:

- Realizar turnos de cuidado
- Aportar económicamente
- Acompañar a la persona mayor
- Trasladar al centro de salud
- Realizar las compras
- Ayudar en las labores domésticas
- Entre muchas otras formas, sin embargo, las participantes de este estudio valoraron, sobre todo, la entrega de tiempo como el principal aporte al cuidado.

La buena relación y comunicación es fundamental entre quienes están involucrados en los cuidados ¡Esa es la base de un buen sistema de cuidados!

¿Cómo lograr una buena comunicación con la familia?

En momentos difíciles afloran diferencias de opiniones, conflictos y la convivencia a veces se vuelve compleja. Es bueno saber esto para que cada uno pueda anticiparse y logre abordar estas situaciones de la mejor forma posible.

Se recomienda buscar momentos para poder conversar, ya sea de cosas triviales, de la situación que están viviendo, de la salud de la persona mayor, de la salud de todos/as, de las creencias que cada uno tiene sobre qué es un buen cuidado, qué es el buen morir, así como de las emociones que están sintiendo.

Lograr una buena comunicación es central para no sentirse aislado, para tener confianza de compartir lo que se piensa y se siente, ayudando al cuidado de la propia salud mental de quienes cuidan.

¿Qué cosas también ayudan a cuidar la propia salud de quien cuida?

Es difícil en el contexto de cuidar a una persona mayor en fin de vida, disponer de tiempo para poder realizar actividades que se sabe ayudan a la salud de quienes cuidan.

Sin embargo, se recomienda poder buscar momentos para que puedan realizar actividades que son beneficiosas, como por ejemplo:

- Comer saludablemente y a sus horas
- Dormir lo suficiente
- Hacer actividad física
- Distraerse (ver películas, leer, pasear, etc.)
- Cumplir con los controles médicos
- Mantenerse en contacto con amigos/as y otras personas cercanas
- Entre otros hábitos saludables

Quienes participaron en este estudio nos contaron que a veces es más complejo retomar actividades que seguir realizándolas. Por ello, cuando se está iniciando los cuidados en fin de vida de una persona mayor, recomiendan intentar mantener las rutinas o actividades de interés, los estudios, el trabajo, el deporte, entre otras posibilidades.

Otra recomendación es mantenerse en contacto con las amistades, participar en grupos de apoyo o actividades comunitarias, lo cual puede convertirse en un espacio para distraerse, para compartir experiencias, sentimientos, lo que finalmente también ayuda a la propia salud.

Consulte en su CESFAM, en la Municipalidad, con sus vecinos, sobre la existencia de estos grupos a los cuales puede unirse.

¿Cómo saber si requiere ayuda profesional para su salud mental?

Puede ocurrir que en situaciones de tensión y cansancio se afecte la salud mental de quienes cuidan, por lo que es necesario poner atención a algunas señales que pueden alertar sobre la necesidad de pedir ayuda a un profesional, ya que la solución no depende solo de la voluntad de querer estar bien. Consulte o busque ayuda si nota cambios notorios y persistentes en su comportamiento habitual, o si sus cercanos le comentan que ven cambios importantes en usted, como por ejemplo:

- Desánimo, desmotivación, poca energía
- Se enoja fácilmente
- Come poco o casi nada, o quizás come en exceso
- Le cuesta concentrarse
- Se siente solo
- Se siente muy agotado
- Le cuesta dormir o mantener el sueño
- Tiene pensamientos suicidas
- Si aparecen conductas de riesgo como, por ejemplo, beber en exceso o automedicarse, especialmente con medicamentos que se usan para problemas de salud mental

Si sospecha que requiere ayuda profesional para su salud mental, converse con cualquier profesional de su CESFAM u otro establecimiento de atención primaria, ya que pueden ayudarle directamente o identificar si usted requiere de atención más especializada y derivarle con un profesional de la salud mental si es que es necesario.

¿Qué hacer para cuidarse después de la muerte de la persona mayor?

El cuidado propio no termina cuando se deja de cuidar. La salud propia es algo que siempre debiéramos atender, pero las

cuidadoras y familiares nos cuentan que luego de la muerte de la persona mayor esto se hizo más evidente. Algunos decían que es porque tenían más tiempo, otros porque tenían demasiada tristeza o porque sintieron un gran vacío que se expresaba en no saber qué hacer con el tiempo libre.

Para muchos participantes el duelo se entiende como el momento de retomar la vida, de realizar actividades postergadas, desde cosas cotidianas como salir más de la casa, hasta enfrentar los sentimientos de pérdida y desgaste. Vivir el duelo consiste también en permitirse hacer cosas que antes no se permitían, conviviendo con los sentimientos de pérdida, pero también con la tranquilidad de que la persona mayor estuvo bien cuidada.

A partir de las experiencias recogidas en esta investigación, algunas recomendaciones que pueden servir para cuidarse después de la muerte de la persona mayor son:

- Mantener o incluso fortalecer la comunicación familiar. La comunicación y unión familiar ayuda también a procesar la muerte. Durante el duelo, hay veces que se necesita estar solo, pero en otros momentos se requiere contar con compañía de los seres queridos.
- Retomar las actividades que se dejaron de realizar o iniciar nuevas actividades que sean de tu interés.
- No guardarse las emociones del duelo o los recuerdos. Para algunos participantes fue de mucha ayuda recordar a la persona fallecida y conmemorar fechas importantes junto a los más cercanos.
- Unirse a grupos de apoyo o actividades sociales que sirvan de contención durante el proceso de duelo.



Capítulo 3. Preparación para la muerte

“Uno nunca quiere que las personas que uno ama se vayan. Entonces uno las deja ir por amor a ellas, para que pasen a mejor vida (...). Prepararse para que alguien que tú amas se vaya, yo creo que es imposible. Yo de hecho aún no lo supero.” (Jessica, Cuidadora)

La muerte es un evento propio de la vida, es importante que como sociedad podamos hablar sobre la muerte, conversar sobre el final de la vida, expresar nuestros deseos ¿Has conversado con tu familia y amigos sobre la muerte?

La preparación para la muerte es un tema complejo, con muchas formas de comprenderla y es importante abordarla en los cuidados de fin de vida. En este apartado te contaremos de qué se trata.

¿Qué es la preparación para la muerte?

Es un proceso por el cual las personas reconocen la muerte como un evento próximo y natural. Implica aspectos médicos, emocionales, espirituales y prácticos o conductuales. La preparación para la muerte es tanto personal como familiar y cada persona puede experimentarla de un modo distinto.

¿Es posible prepararse para la muerte?

Muchas personas creen que no es posible prepararse para la muerte, pues piensan que siempre habrá dolor. No obstante, la preparación para la muerte no implica evitar el sufrimiento del duelo, sino que busca que sea posible vivirlo con tranquilidad, aceptando la muerte como un proceso natural y sin que conlleve consecuencias negativas para la salud mental.

La preparación para la muerte se experimenta de distintas formas y varía según la condición de salud de la persona mayor, la disponibilidad de apoyo para los cuidados, las creencias espirituales o religiosas, los recursos económicos, las relaciones familiares, entre otros factores.

Como familia ¿Qué podemos hacer para prepararnos para la muerte?

No existe una única forma de prepararnos para la muerte. En este trabajo de investigación hemos aprendido algunos elementos que podrían ayudarte a conversar con tu familia sobre este tema.

- Lo primero es reconocer y respetar que cada persona y cada familia viven el proceso de muerte de un ser querido de un modo distinto.
- Es central que en tu familia conversen sobre la muerte, compartan sus creencias, temores, deseos, sentimientos, en todo momento y no solo cuando existe una persona en fin de vida.
- Si una persona mayor está en el final de su vida, es importante darse tiempo para estar con ella y regalarle. Acompañar a las personas mayores en fin de vida puede contribuir a resolver temas familiares pendientes, permite recordar y agradecer vivencias compartidas, así como también ayuda a despedirse.
- Cuidar es una forma de prepararse y para ello se requiere de apoyos, tanto de las familias como de los servicios de salud. Cumplir con las labores de cuidados es una forma de encontrar satisfacción y tranquilidad con el amor entregado. Como nos contó Viviana, una cuidadora: “Uno sufre menos, porque queda con el corazón llenito de haber contribuido al proceso y al cuidado.”
- Prestar atención a si la persona mayor en fin de vida desea compartir sus emociones, temores o deseos sobre la muerte y no inhibir sus deseos de hablar sobre el tema. Estas conversaciones no siempre son fáciles, por ello recomendamos buscar un momento en que exista un ambiente especialmente tranquilo y de cercanía afectiva.
- Conocer y dar espacios para cubrir las necesidades espirituales o religiosas de las personas mayores y/o de sus familias. Algunas familias encuentran en sus creencias consuelo ante la pérdida.
- Conocer y respetar las preferencias funerarias de las personas en fin de vida puede darle un sentido a la despedida. Como nos cuenta María, una cuidadora: “Mi mamá quería irse con sus joyas, quería irse peinada y pintada.”

- Recomendamos compartir y coordinar entre los integrantes de la familia las tareas a realizar en el momento de la muerte, como, por ejemplo, saber con anticipación dónde y cómo avisar del fallecimiento.
- Es importante buscar el apoyo y la unión de la familia, para acompañarse en el proceso de duelo. Si bien la muerte es parte de la vida, vivir el duelo es complejo y moviliza intensas emociones y profundos cambios psicosociales.
- Buscar apoyo psicológico para prepararse para la muerte. Este apoyo puede provenir de profesionales de la salud, pero también de los demás familiares, amistades, grupos vecinales u organizaciones comunitarias.

¿Cómo apoyar a las personas mayores en fin de vida para prepararse para la muerte?

Las personas mayores llegan al final de la vida en distintas condiciones físicas, mentales, emocionales, espirituales y culturales. En cada caso es importante conocer sus necesidades y deseos sobre el fin de vida para acompañar con lo que podamos y solicitar apoyo cuando sea necesario.

Algunas de las acciones que identificamos en este trabajo para que las personas mayores puedan prepararse para la muerte, son:

- Procurar que las personas mayores estén cómodas, sin dolor y lo más tranquilas posible. Es muy importante mantener permanente contacto con el equipo de salud para que orienten cómo ayudar a la persona mayor en estos aspectos.
- Adecuar el ambiente físico para que la persona mayor se sienta cómoda. En algunos casos no es posible mantener a la persona mayor en su dormitorio para entregarle los cuidados necesarios, por lo que se recomienda, si es posible, adecuar el nuevo espacio con algunos de sus muebles, sus fotos u otras cosas que le son familiares y le agradan.

- Si la persona mayor es callada o no acostumbra a pedir cosas espontáneamente, se le podría preguntar si necesita algo, si requiere conversar con alguien o si tiene alguna preocupación.
- Sentirse acompañadas por sus familiares. En ocasiones preguntan por alguien o desean ver a alguien en particular. Podría ayudar a la persona mayor mantenerla al tanto sobre los hitos o acontecimientos familiares.
- Respetar tradiciones o ritos religiosos o espirituales. Podría ser necesario programar servicios religiosos, realizar oraciones, recibir visitas de representantes religiosos o espirituales, entre otras prácticas, que sean significativas para las personas mayores. Para algunas familias, este tipo de acciones facilitaron la partida de la persona mayor.
- Intentar entregar alegría y dignidad en los últimos días. Esto podría implicar realizar diferentes actividades que sean del agrado de las personas mayores. Por ejemplo, como dice Marta, una familiar, hay que “cantarles, ponerle música, si quieren ver una película, alegrarse o estar con alguien, si quieren ver a alguien, darles en el gusto, lo máximo que ellos permitan o que ellos quieran”.
- Algunas participantes nos contaron que las personas mayores murieron luego de que fueron visitadas por ciertos familiares. Se recomienda facilitar que las personas mayores puedan perdonar, ser perdonadas y reconciliarse para morir con tranquilidad. Como recomienda Karen, una integrante del equipo de salud: “que digan todo lo que tengan que decir, que los quieren, pedir perdón... despedirse, no sé, un beso (...) no tener cuentas pendientes”. Se trata de facilitar o sugerir, no de obligar a este encuentro o a perdonar, por ninguna de las dos partes.
- En ocasiones las cuidadoras o familiares perciben que los más cercanos retienen a la persona mayor y hacen difícil el paso hacia la muerte, por ejemplo, cuando insisten con

cuidados de salud que no son necesarios. En estos casos debe informarse y reconocer los signos de deterioro en los últimos días de vida y comprender esas señales como un último aviso para entregarle cariño y mantenerse presente en el final.

- En la fase final de la vida, también es importante conocer y respetar los deseos de las personas mayores respecto a la hospitalización o la visita a urgencias. En caso de que las personas mayores prefieran permanecer en sus hogares, es recomendable contar con la orientación de equipos de salud para apoyar el proceso de agonía desde el hogar.
- En otras ocasiones las personas cercanas podrían tener excesivas preocupaciones o mucha angustia que interfieren con el proceso de aceptación de la muerte. Es importante reconocer los sentimientos y la angustia presentes en esta situación de final de vida y buscar apoyo familiar o profesional, si se requiere. Cuando la familia está tranquila, es más fácil que la persona mayor también esté tranquila.
- Algunas personas mayores expresan su deseo de morir y sus cercanos pueden recibir esta información para abrir la conversación en torno a la muerte y el sufrimiento, si es que no lo han hecho antes. Esto puede implicar que las personas mayores ayuden a sus familias a aceptar la muerte y en conjunto prepararse para ello.

GUÍA TELEFÓNICA

Esta sección está destinada a registrar los datos de contacto que son necesarios tener a mano, como, por ejemplo, el número de teléfono del CESFAM, de familiares, vecinos, organizaciones comunitarias, etc.

Nombre	Teléfono

