



La capacidad de dar un final de la vida digno y en paz puede ser innata, pero también puede aprenderse

Escuchar al paciente moribundo, acompañarle, darle conversación aunque no pueda hablar y mostrarle cariño son habilidades que favorecen un final de la vida digno y en paz

Cuentan que **George Harrison** quiso morir en un lugar tranquilo, lejos de Londres, con el fin de evitar que su muerte se convirtiera en un espectáculo. Un asesor de las estrellas aconsejó a la familia que "el lugar más apropiado para morir y pasar inadvertido" era Los Ángeles, según relata el crítico musical **Julián Ruiz** en un artículo sobre los últimos días del músico. A **Olivia Trinidad Arias**, su esposa, se le ocurrió entonces que **Paul McCartney** tenía una residencia en la ciudad, recién comprada, y que quizás podrían utilizarla.

La relación entre los dos exbeatles nunca había sido muy buena, pero tampoco tan mala como para que McCartney no se pusiera, como hizo, a

disposición de la familia Harrison. "El mismo Paul me contó en un hotel de Birmingham cómo fueron sus últimos momentos con George", relata el periodista. "Me relató con cierta emoción que durante la hora de conversación final entre ambos, tuvieron las manos agarradas. Cantaron algunas viejas canciones, hurgaron en unos cuantos recuerdos y lloraron los dos".

La anécdota sirve para ilustrar el enorme valor que tiene sentirse acompañado en el momento de la muerte. "La cuestión de la soledad es fundamental, porque cuidar a un ser humano al filo de la vida es estar con él y no abandonarle a los soledad dolorosa de su final", reflexiona el especialista en Cuidados Paliativos, **Jacinto Batiz**, que acaba de dirigir en la clínica de San Juan de Dios de Santurtzi un curso para los 120 voluntarios de la red que atienden a moribundos.

Cientos de personas en España se dedican, como ellos, a estar al lado de los pacientes que se despiden de sus días, especialmente a los que tienen que hacerlo sin familiares ni amigos. La capacidad de dar un final de la vida digno y en paz puede ser innata, pero también puede aprenderse. Nadie quiere morirse solo. "Todo el mundo desea sentirse querido", explica Batiz. "Como dice el doctor **Marc Antonio Broggi** en su libro *Por una muerte apropiada*, quien va a morir agradecerá una escucha atenta y activa, una hospitalidad que valore quién es él y quién ha sido; y sobre todo agradecerá su compañía". La necesidad de acompañar a los que están a punto de fallecer, no ya para aliviarles su sufrimiento, sino para simplemente estar, crece en nuestra sociedad día a día.

El mejor medicamento

Aumenta el número de personas con cáncer, la población envejece, el número de enfermos crónicos avanzados asciende y los casos de enfermedades degenerativas se multiplican. Crece la demanda, aunque no tanto la oferta. "Los voluntarios son cada vez más necesarios", explica el especialista vasco. "Fundamentalmente, porque alivian los momentos de soledad, que condicionan tanto la calidad de vida del paciente. A menudo -añade- el enfermo ve en ellos la presencia de sus hijos, de sus familiares, que no les acompañan en unas ocasiones porque no pueden y en otras muchas porque no se interesan por ellos".

Principales consejos

El especialista ha elaborado un decálogo con las principales consejos que debería tener en cuenta cualquiera que tenga o vaya a tener próximamente que cuidar de un paciente terminal. "Acompañar a alguien -resume el experto- es dedicarle nuestro tiempo, estar a su lado,

visitarle con frecuencia, mostrarle respeto y comprensión, demostrarle nuestra disposición a apoyarle en lo que pueda ocurrir, respetar los momentos en que quiera estar solo y no forzar una conversación activa. El mejor medicamento -concluye- es nuestra compañía".

1. Tener en cuenta que la comunicación es distinta si nos situamos a un metro de la cama del paciente o si nos ponemos a su lado, tocándole con nuestra mano.

2. Un apretón de manos, una caricia, un fuerte abrazo no los lleva el viento. Pesan más que las palabras.

3. En ocasiones, el tacto suele ser la única forma de comunicación y de expresión de cuidado que se le puede dar al enfermo.

4. Es muy importante que el enfermo y quien le cuida mantengan alguna forma de comunicación, sobre todo en los estados avanzados, cuando el paciente ya casi no se puede comunicar verbalmente.

5. Si quien le cuida o acompaña sigue hablándoles, sonriéndole o acariciándolo, esta comunicación afectiva permanecerá intacta aún cuando la comunicación verbal se pierda.

6. La compañía puede hacerse con la mirada, la sonrisa y las caricias.

7. La forma de mirar de dar la mano son importantes en pacientes que no pueden emplear las palabras como los afectados por demencia, sordera o que hablan otro idioma, la sonrisa el tono de voz, los gestos de la manos pueden significar calor e interés personal.

8. Trate al enfermo como un ser humano hasta el momento de su muerte. Tenga en cuenta su dimensión emocional, social y espiritual

9. Permita al enfermo, si puede hacer, expresar sus propios sentimientos y emociones sobre su forma de enfocar la muerte y participar en las decisiones que incumban a sus cuidados. Respete su individualidad y no le juzgue por sus decisiones, aunque sean contrarias a las del cuidador.

10. Imagina el final de tu vida y cuida como te gustaría que te cuidarán a ti llegado ese momento.

Fermín Apezteguia