Entender el proceso de morir

Una guía para las familias — qué esperar y cómo estar presentes

Esta guía la ofrece Knights of Comfort Hospice and Palliative Care a las familias de hospicio. No sustituye el consejo médico profesional.

Introducción

La muerte por una enfermedad progresiva sigue un proceso reconocible. Aunque la experiencia de cada persona es única, los cambios físicos que ocurren están bien documentados y, en general, son predecibles. Entender lo que es normal puede reducir el miedo, ayudarle a sentirse preparado y permitirle estar plenamente presente con su ser querido durante este tiempo tan importante.

Esta guía describe los cambios físicos y de comportamiento que suelen ocurrir en los meses, semanas, días y horas antes de la muerte. No todas las personas presentarán todas las señales, y los tiempos pueden variar. Su equipo de hospicio siempre está disponible para responder preguntas sobre la situación particular de su ser querido.

> No está solo. Millones de familias han recorrido este camino antes que usted. Lo que está haciendo — estar presente, aprender, cuidar — es un acto de amor profundo.

Meses antes

En los últimos meses de vida, los cambios suelen ser sutiles. Pueden pasar desapercibidos o atribuirse a “un mal día”. Sin embargo, con el tiempo aparece un patrón:

- Aumento gradual del sueño y del tiempo de descanso
- Menos interés en actividades que antes disfrutaba
- Cambios sutiles en el apetito — porciones más pequeñas, menos interés en la comida
- Comienza a alejarse de la vida social y de las relaciones fuera de casa
- Mayor deseo de quedarse en casa o en un espacio familiar y cómodo
- Posibles momentos de reflexión, repaso de la vida o de poner sus asuntos en orden

Estos cambios son la forma natural en que el cuerpo comienza a ir más despacio. No son señales de darse por vencido ni de depresión — son parte del proceso de morir.

Semanas antes

A medida que el cuerpo sigue preparándose, los cambios se vuelven más notorios. En las últimas semanas, puede observar:

- Una disminución marcada en lo que come y bebe — el cuerpo ya no necesita la misma cantidad de energía. Esto es normal y esperado.
- Más confusión sobre la hora, el lugar o la identidad de las personas que le rodean.
- Habla con personas que no están visiblemente presentes — puede hablar con familiares o amigos que ya fallecieron. Esto es muy común y no es señal de angustia.
- Duerme la mayor parte del día, con breves periodos despierto.
- Cambios en el color de la piel — palidez, tonos amarillentos o grisáceos.
- Inquietud — puede pellizcar las sábanas, hacer movimientos repetitivos o mostrarse agitado. Su enfermera de hospicio puede ayudar a controlarla.

Días antes

En los últimos días, el cuerpo se está apagando activamente. Estos cambios pueden asustar si no está preparado para ellos, pero son una parte normal del proceso:

- Cambios marcados en la respiración — la respiración puede volverse irregular, con periodos de respiración rápida seguidos de pausas.
- Piel moteada — aparecen manchas moradas o azuladas en las rodillas, los pies y las manos a medida que la circulación se hace más lenta. Es una señal confiable de que la muerte se acerca.
- Cambios en la temperatura del cuerpo — la persona puede sentirse caliente al tacto en un momento y fría al siguiente. Una cobija ligera es apropiada.
- Muy poca o ninguna ingesta de alimentos o líquidos — el cuerpo ya no puede procesar los nutrientes. No obligue a comer ni a beber agua.
- Sueño casi continuo — la persona puede no responder o responder solo a la voz o al tacto.
- Puede hablar con seres queridos fallecidos — es común que converse o que extienda la mano hacia algo que no se ve.

Horas antes

En las últimas horas, las siguientes señales indican que la muerte está muy cerca:

- Respiración irregular con pausas largas (respiración de Cheyne-Stokes) — la respiración puede detenerse de 10 a 45 segundos antes de reanudarse. Esto no es asfixia; la persona no está sufriendo.
- “Estertor de la muerte” — un sonido de gorgoteo o traqueteo causado por secreciones en la garganta. NO es señal de dolor ni de ahogo. La persona no se da cuenta. Cambiar la posición de la cabeza puede ayudar.
- Frialdad y cambios de color en las extremidades — las manos, los pies y las piernas pueden ponerse fríos, azulados o moteados.
- Relajación de la mandíbula — la boca puede quedar ligeramente abierta.
- Los ojos pueden quedar parcialmente abiertos — es una relajación de los músculos, no una señal de que la persona esté consciente o incómoda.

> Importante
> El “estertor de la muerte” suena alarmante, pero NO es dolor. La persona no está consciente de él. Por lo general no se recomienda la succión, ya que puede causar más malestar. Girar suavemente la cabeza hacia un lado o elevarla un poco puede disminuir el sonido.

El momento de la muerte

Cuando ocurre la muerte, usted notará:

- No hay respiración ni latidos del corazón
- La mandíbula está relajada y la boca ligeramente abierta
- La mirada está fija y los ojos pueden quedar parcialmente abiertos
- Es común una expresión de paz
- Puede haber liberación de la vejiga o del intestino — es una relajación muscular normal

> No hay prisa. No necesita llamar a nadie de inmediato. Puede quedarse con su ser querido, tomarle la mano, despedirse, rezar o simplemente estar presente. Tómese todo el tiempo que necesite. Cuando esté listo, llame a su equipo de hospicio — le guiarán en los siguientes pasos.

Lo que esto significa para usted

Usted no está indefenso. Aun cuando parezca que no hay nada que pueda hacer, su presencia es el regalo más poderoso que puede ofrecer. Las investigaciones muestran de manera constante que la presencia de los seres queridos brinda consuelo, incluso cuando el paciente parece no responder.

> Se cree que el oído es el último sentido en apagarse. Dígale palabras de amor, consuelo y tranquilidad. Dígale que está bien. Dígale que le ama. Dígale que usted va a estar bien.

Formas de estar presente

- Tómele la mano — el contacto suave comunica amor
- Háblele con suavidad — comparta recuerdos, diga lo que lleva en el corazón
- Ponga su música favorita a volumen bajo
- Léale — escrituras, poesía o un libro favorito
- Simplemente siéntese a su lado — su presencia es suficiente
- Dele permiso para partir — a veces necesitan escuchar que está bien

Cuándo llamar a su equipo de hospicio

- Dolor o síntomas sin controlar
- Síntomas nuevos que no había visto antes
- No está seguro de si ya ocurrió la muerte
- Necesita apoyo emocional — para eso están
- Después de que ocurra la muerte — le guiarán en los siguientes pasos

---

Fuentes

1. Barbara Karnes, RN — Gone From My Sight — https://bkbooks.com/products/gone-from-my-sight
2. Hospice Foundation of America — What to Expect — https://hospicefoundation.org/End-of-Life-Support
3. National Institute on Aging — Providing Comfort at the End of Life — https://www.nia.nih.gov/health/providing-comfort-end-life
4. Palliative Care Network of Wisconsin — Fast Fact #3 — https://www.mypcnow.org/fast-fact/death-pronouncement/

KNIGHTS of COMFORT

HOSPICE AND PALLIATIVE CARE

Comparta esta guía con una familia que la necesite.

Recursos basados en evidencia para familias que enfrentan el final de la vida

