

Home > Desplazarse por atención del cáncer > Planificación de los cuidados del cáncer avanzado > Asimilación y búsqueda de apoyo cerca de la etapa final de la vida

Printed January 27, 2015 from <http://www.cancer.net/node/30826>

Asimilación y búsqueda de apoyo cerca de la etapa final de la vida [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [2], 10/2013

Saber que el cáncer no se puede curar desencadena emociones intensas, incluidos enojo, miedo, tristeza y pesar. Es normal que sufra y se lamente por la pérdida de sus capacidades, por los seres queridos que dejará y por los días que no tendrá. También puede ser difícil creer o aceptar la situación, lo que provoca sentimientos de ansiedad e incertidumbre. Hablar sobre sus sentimientos e inquietudes con familiares, amigos y cuidadores puede ayudar a que se sienta reconfortado.

Ni los pacientes ni sus familiares deben sentir temor de expresar cómo se sienten a los médicos, enfermeros y trabajadores sociales. La función del equipo de cuidados médicos es ayudar, y muchos de sus integrantes poseen técnicas y experiencia especiales para hacer más llevadera la situación para los pacientes y sus familiares. Además de brindar apoyo emocional e información, su médico puede recetar medicamentos que ayuden a tratar la ansiedad o la depresión. Su médico también puede derivarlo a un consejero, un trabajador social, un psicólogo, un psiquiatra, un grupo de apoyo u otro recurso de la comunidad para obtener ayuda. Además de buscar apoyo, este puede ser el momento de tratar las cuestiones financieras y de otra índole, y completar los asuntos pendientes.

Poner sus asuntos en orden

Planificar con antelación para poner en orden los asuntos legales, financieros y comerciales permite que usted y su familia se concentren en los aspectos emocionales de su enfermedad y el efecto que esta tiene en cada uno. Durante este tiempo, es posible que usted quiera encontrar y organizar documentos legales y financieros importantes, por ejemplo, su testamento, los certificados de matrimonio y nacimiento, la tarjeta del seguro social, las pólizas de seguros, las declaraciones bancarias, los resúmenes de inversiones, los títulos del auto y de la casa, y las contraseñas de sus cuentas. Si su situación financiera es complicada o está preocupado por dejarle a su familia cuentas o deudas médicas elevadas, piense en la posibilidad de hablar con un asesor financiero o un trabajador social. Si bien los profesionales financieros no pueden eliminar las facturas o deudas, pueden ayudarlo a organizar sus finanzas y crear un plan para reducir el estrés de las responsabilidades financieras en usted y su familia.

Además, para algunas personas es útil planificar algunos aspectos de su propio funeral o servicio fúnebre. Puede crear un conjunto de instrucciones por escrito o conversar con sus familiares o amigos cercanos respecto de sus deseos.

Decidir qué es lo importante para usted

A medida que se aproxima el final de su vida, puede que haya ciertas cosas que desee llevar a cabo en el tiempo que le queda. Estas tareas ayudan a dar un sentido de significado y plenitud a su vida. Pueden abarcar desde cumplir el sueño de toda la vida de viajar a algún lado o volver a comunicarse con un familiar o un amigo personal después de mucho tiempo, hasta tener simples experiencias que tenga significado para usted, como volver a leer un libro favorito o pasar tiempo con personas que sean importantes para usted.

Sin embargo, el cáncer y el tratamiento contra el cáncer son exigentes de diversas maneras. Usted se puede sentir fatigado o con náuseas, estar irritable o deprimido, y tener frecuentes citas médicas. Es importante aceptar que no tiene el tiempo ni la energía para todos y ser realista con respecto a lo que puede y no puede hacer. Aún así, usted siempre puede estar listo para un "buen día". Por ejemplo, si realmente quiere llevar a su familia a la playa, haga las valijas y esté listo para ir la próxima vez que se sienta con energía.

Dar un cierre a las relaciones

Encontrar la paz en las relaciones importantes y decir las cosas que más cuentan también son pasos significativos para dar un cierre. Tal vez haya conflictos que desee resolver o disculpas que quiera pedir. Es posible que quiera despedirse de personas especiales y decirles a sus familiares lo mucho que los ama. Si está en condiciones, quizás desee realizar esto en persona o dar un mensaje por escrito, por teléfono o a través de un familiar.

Recuerde que, a pesar todos sus esfuerzos, las personas pueden no responder de la forma que usted quiere. A algunas puede incomodarlas tener que visitarlo o quizás tengan temor de decir algo equivocado. En estos casos, simplemente saber que ha hecho lo mejor para restablecer una relación problemática puede ser suficiente.

Repasar su vida

Tómese tiempo para reflexionar acerca de las cosas que sucedieron en su vida y celébre las: lo que ha logrado, las personas a las que ha amado y las personas y los acontecimientos que lo han hecho quien es. Este puede ser un buen momento para hablar con sus familiares y amigos sobre los eventos y momentos especiales que compartieron juntos. No solamente honrará la vida que compartieron sino que también creará nuevos recuerdos para que ellos atesoren.

Mientras repasa su vida, quizás quiera escribir sus memorias, grabarlas en audio o video, o pedirle a alguna persona que las escriba mientras usted habla. Las historias pueden convertirse en reliquias o regalos para las personas que deja atrás. Compartir sus deseos y sueños para sus seres queridos también puede aliviar el pesar de dejarlos y les dará un sentido de unión con usted en los momentos importantes a lo largo de sus vidas. Para los niños pequeños, puede dejar videos y álbumes que les traigan recuerdos de su amor y su unión.

Religión y espiritualidad

Muchas personas con cáncer en etapa avanzada manifiestan que la religión y la espiritualidad son una parte importante de sus vidas. Para algunos, la religión organizada es un aspecto fundamental de la vida, y el apoyo de la fe y los miembros del clero es una fuente importante de consuelo al final de la vida. Para otros, el consuelo espiritual puede estar en una sensación de conexión con la naturaleza o la gente. Mientras se prepara para el final de la vida, lo que más importa es buscar experiencias espirituales que le brinden una sensación de bienestar, significado, plenitud y paz. Los estudios demuestran que los pacientes que se sienten apoyados espiritualmente tienen una mejor calidad de vida. Hable con un integrante de su equipo de atención médica si necesita ayuda para encontrar apoyo espiritual.

Organizar cuestiones prácticas: Consejo para los cuidadores

Organizar cuestiones prácticas de antemano disminuye algo del estrés del cuidado y ayuda a los cuidadores a concentrarse en pasar tiempo con la persona. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudarlo a organizar su tiempo y a centrar sus esfuerzos:

- Compile una lista de los documentos importantes que se pueden necesitar y su ubicación; esto incluye cuentas bancarias, bienes inmobiliarios, paquetes de acciones y otros documentos financieros, así como también las contraseñas de las cuentas y operaciones bancarias en línea.
- Haga una lista de gente a la que la persona le gustaría ver en las últimas semanas.
- Tenga en cuenta quiénes deberían estar presentes en el momento o cerca del momento de la muerte. Por ejemplo, decidir si un miembro del clero u otro líder espiritual deberían estar junto a la cama para brindar consuelo o realizar los rituales importantes.
- Haga una lista de gente para llamar después de que ocurra la muerte y pida a un amigo o pariente que lo ayude a hacer estas llamadas.
- Elija una funeraria y notifique a la institución que se espera la muerte en un futuro cercano. La mayoría de los cuidados para enfermos terminales llamarán a la funeraria por usted.
- Asegúrese de comprender los deseos de la persona para el funeral y los servicios de entierro, como la cremación.
- Notifique al hospital o al personal de cuidados para enfermos terminales acerca de las costumbres religiosas o culturales sobre la muerte para que puedan tenerlas en cuenta. Esto puede incluir a personas que deberían estar presentes antes y después del momento de la muerte, y las costumbres especiales con respecto al lavado, vestimenta o cuidado del cuerpo después de muerte.

La historia de Myra

Myra terminó su tratamiento para el cáncer de mama hace dos años. Recientemente, el cáncer regresó y se diseminó a sus huesos. Ella y su oncóloga analizaron los resultados de los análisis de laboratorio y el hecho de que el cáncer aún era tratable, pero no curable.

A los diez meses del tratamiento, este dejó de surtir efecto. En ese momento, su oncóloga le informó sobre la existencia de una serie de opciones de tratamiento y le recomendó una de las alternativas, junto con el tratamiento para los síntomas de Myra, como el control de su dolor óseo. En cada encuentro, analizaron la opción conjunta de tratar el cáncer y sus síntomas. Durante estas conversaciones, la oncóloga de Myra le informó que, en algún momento, el tratamiento pasaría de tratar el cáncer a tratar fundamentalmente los síntomas.

Tres años más tarde, el cáncer se había diseminado aún más. Durante la siguiente conversación con la oncóloga, a Myra se le dijo: ¿Recuerda cuando le dije que, en algún momento, la terapia adecuada sería centrarse en el control de los síntomas? Bueno, es momento de hacerlo. Me gustaría suspender los ciclos adicionales de quimioterapia y asegurarme de que nos centremos en que deje de tener dolor óseo, y en ayudarla a respirar con mayor facilidad. Quiero que nuestros expertos en cuidados paliativos manejen su atención. ¿Qué le parece??.

Myra estuvo de acuerdo y, después de algunos meses, su oncóloga recomendó la transición a los cuidados para enfermos terminales en un centro de su vecindario, donde Myra murió unas semanas más tarde. Más adelante, el esposo de Myra dijo: ¿A pesar de lo difícil de la situación, fue más fácil cuando la doctora nos ayudó a entender lo que pasaría en cada etapa del camino. Myra se sintió cuidada hasta el último día?.

Más información

[Asimilación](#) [3]

[Atención durante la etapa final de la vida](#) [4] (en inglés)

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/30826>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/cancernet-en-espa%C3%B1ol/asimilaci%C3%B3n>

[4] <http://www.cancer.net/coping/end-life-care>