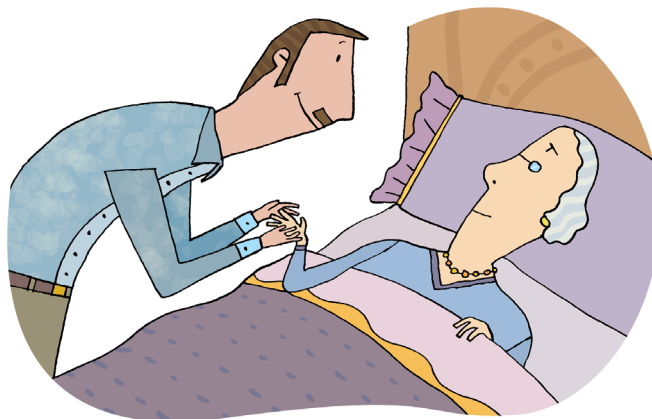


20.6. Cuidados del paciente al final de la vida

Un paciente está al final de su vida cuando tiene una enfermedad grave, incurable, que no responde a los tratamientos conocidos. Son momentos que requieren una especial atención. Debemos esforzarnos todos (familiares y profesionales sanitarios) para que la persona enferma viva cada día de la forma más normal y digna posible. Esta fase es menos difícil cuanto más cerca se vive de los seres queridos.

¿Qué puede hacer?

- **Lávele y dúchele a diario.** Si le faltan las fuerzas o no puede levantarse para ir al baño, use una esponja o toallita jabonosa, seque con cuidado su piel y aplique una crema hidratante. Durante la **higiene** asegure un ambiente de intimidad.
- Lávele la **boca** después de cada comida con un cepillo suave. Si tiene la boca reseca, prepárele enjuagues con manzanilla templada.
- Respételo que coma lo que le apetezca en un **ambiente tranquilo** y sin agobios. Es frecuente y normal que no tenga ganas de comer. No le presione para que coma más. El horario de las **comidas** debe adaptarse a los gustos del paciente, aunque se recomiendan las comidas familiares o con amigos. Es preferible hacer 6 o 7 comidas al día, aunque sean de poca cantidad. La dieta debe ser variada y sencilla, rica en proteínas y fácil de preparar.
- **Acompáñele al servicio** con regularidad. El consumo de agua, frutas y fibra puede ayudarle a evitar el estreñimiento. Valore el momento de utilizar orinales, cuñas, colectores o pañales.
- Procure, mientras pueda, que salga a dar un **paseo** una vez al día, descansando todas las veces que sea necesario. Si camina inseguro, dele unos bastones o muletas.
- Si permanece en cama mucho tiempo, es fundamental que realice **cambios de postura cada 2 horas**, aunque esté durmiendo. Aproveche el momento para arreglar la cama (estirar las sábanas), cambiar los pañales, etc.
- Si es posible, levántele al sillón un par de veces al día.
- Para favorecer el **sueño** puede beber un vaso de leche templada o infusiones de tila o valeriana. El ambiente de la habitación debe ser agradable, sin ruidos y con una luz tenue.
- Siga las instrucciones precisas en cuanto a los **medicamentos**. Los horarios deben ser estrictos, especialmente con los tratamientos para que no tenga dolor. No debe esperar a que aparezca el dolor.
- **Acompañe** al enfermo en la cama. Es imposible mostrar fortaleza en todos los momentos, pero unas palabras reconfortantes, coger sus manos o abrazarle le transmite seguridad y afecto.
- Permítale **decir lo que siente**. Cada persona enfrentará el final de su vida a su modo. Si habla de herencias, de su enfermedad o de su funeral, escúchele y considere lo que dice. Si no sabe qué responder, piense que a veces una sonrisa, un gesto o una caricia expresan más que mil palabras. Cualquier familiar (niños también) o amigo puede visitarle si el paciente lo desea.
- Entérese si tiene hecho un documento de voluntades anticipadas (testamento vital), y si no lo tiene hecho, averigüe hasta dónde quiere que lleguen los cuidados médicos.
- Ayúdele a realizar un relato sobre su vida que le sirva para darle paz y que le ayude a quedarse conforme con lo vivido.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Siempre que usted o el paciente lo consideren oportuno.
- El **dolor** y demás síntomas no tienen horario. Ante cualquier duda, temor o preocupación, puede llamar a su centro de salud o al servicio de urgencias. Se hará todo lo posible para ayudarle.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/cancer-cuestiones-a-abordar-al-final-de-la-vida-de-un-ser-querido/>
- <https://es.familydoctor.org/cuidado-del-paciente-en-la-etapa-terminal-dentro-del-centro-de-cuidado-de-enfermeria>
- <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/cancer-avanzado/opciones-de-cuidado/hoja-informativa-cuidado&h>
- https://saludcantabria.es/uploads/pdf/ciudadania/cp_cantabria-pacientes.pdf
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/proporcionar-cuidados-confort-al-final-vida>