

# Los cuidados paliativos y las actitudes sociales en Navarra ante la muerte

Iosu Cabodevilla



**E**L 8 de octubre se celebró a nivel internacional el día mundial de los cuidados paliativos. Los objetivos de la medicina del siglo XXI se pueden resumir en dos: por un lado, curar enfermedades y, por otro, que las personas mueran bien.

Los cuidados paliativos se entienden hoy en día, como esos cuidados totales al enfermo y a sus seres queridos cuando la perspectiva médica no es la curación. Estos cuidados abarcan todas las dimensiones del ser humano, es decir: su dimensión física o biológica de su cuerpo, su dimensión afectiva o del sentir de sus emociones, su dimensión cognitiva del saber o del pensar, su dimensión social o relacional y su dimensión espiritual, que en el final de la vida está muy relacionado con el sentido y el deseo de paz y reconciliación. Estos cuidados paliativos continuarán, si fuera necesario, en el periodo de duelo. Para este importante cometido, que se podría resumir en procurar el máximo

bienestar posible del enfermo y la familia, es necesario el concurso de diferentes profesionales de la medicina, psicología, trabajo social, enfermería, etc.

Cuando se diagnóstica una enfermedad grave, todos los esfuerzos van dirigidos a erradicar la enfermedad, curar al enfermo. Conforme la enfermedad avanza una nueva actitud se va haciendo más predominante entre los profesionales que atienden a la persona enferma, que no es otra que la de cuidar al enfermo, atender sus necesidades, es decir, que tenga la mejor calidad de vida.

El bienestar de la persona enferma va a depender, en gran medida, de cómo estén su familia y sus seres queridos. Es sabido, que una persona es la que padece la enfermedad, pero son todas las personas de su entorno quienes la sufren de diferente grado y manera. Una familia bien cuidada y atendida, es una garantía de que el enfermo estará en la mejor disposición para afrontar el avance de la enfermedad. Por ello evaluar y cuidar a la familia es parte del trabajo paliativo.

Creo que nadie pone ya en duda que la muerte, es uno de los actos más importantes de la vida, tema central en la existencia humana. La muerte es una propiedad biológica de todos los organismos, es el final de nuestro existir, es el estadio final del ciclo vital normal. Sabemos que morimos y sabemos de nuestra constitutiva caducidad.

Estamos asistiendo en Navarra a la visualización de actitudes de negación ante este hecho incuestionable, el único del que tenemos plena certeza que tendremos que responder en algún momento. Estamos viendo como un sector de la sociedad reacciona oponiéndose ante la posibilidad de abrir velatorios para ejercer la actividad propia de los tanatorios cerca de sus casas. No quieren que les recuerden que estamos de paso. Prefieren vivir como si la muerte no les concerniera. No pueden soportar la idea de que un tanatorio en la puerta de sus casas, les recuerde continuamente nuestra constitutiva caducidad de seres finitos.

Primero fue Berriozar, después Bera, Uhart, el barrio Pamplones de la Txantrea y últimamente hemos sabido de recogida de firmas en Etxarri Aranatz.

Estas actitudes de ocultamiento de la muerte, unen a personas de distinta ideología. Aquí da lo mismo ser españolista que abertzale, de izquierdas que de derechas, para todos ellos la muerte causa escándalo, les resulta una nueva categoría de lo obscuro, de lo impronunciable.

Lo cierto es que seguimos muriendo, este es un hecho indiscuti-

ble. Nos vamos sin poderlo evitar, y también se van quienes nos rodean y a quienes amamos.

La solución no pasa por alejar los tanatorios fuera de nuestros pueblos y barrios, ocultándolos de nuestra vista. Sino más bien por el cambio de actitud. Una actitud que incorpore la muerte a la vida, como un elemento constitutivo de la misma, como un hecho de la propia vida, que admita que el final de la vida es algo inherente a la propia vida, y no como algo más allá o fuera de ella.

Quizás de esta manera facilitaríamos a quienes la viven cercana el poderla integrar y vivir como un periodo de paz, culmen de toda la vida transcurrida, y quizás pudiera pronunciar, como señalaba el poeta chileno Pablo Neruda, "confieso que he vivido". Este cambio de actitud también facilitaría a los deudos vivir sanamente ese periodo que llamamos duelo.

La muerte no es algo opuesto al resto de la vida, sino una parte, una etapa, un momento particular de la misma. Negarla, ocultarla no puede traer más que cada vez más dificultades en poderla integrar y vivirla sanamente. Alejar los tanatorios de nuestra vista no evita que los seres humanos sigamos muriendo, como no podía ser de otra manera, aunque quizás menos preparados para ello, puesto que esta realidad la hemos relegado de nuestras vidas.

Iosu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico

Pedro Calvo Hernando



## UN CASTIGO BÍBLICO

**E**VITAR las terceras elecciones, que es un hecho positivo, va a tener unos costes que seguramente no van a compensar esa positividad ni mucho menos. Deseo fervientemente equivocarme, vaya eso por delante. El Partido Socialista, por supuesto, va a salir abrasado de la aventura y con su credibilidad por los santos suelos, empezando por Antonio Hernando, que tendrá que explicar cómo se pasa del no es no al sí es sí o abstención es abstención. Veremos cómo salen las relaciones del PSOE con su filial catalana, tal vez desvinculadas y quién sabe qué más. Podemos, con su postura mucho más cómoda, podría desplazar al PSOE por muchos años del protagonismo de la izquierda, dicho sea con la tranquilidad de que eso a mí casi me trae sin cuidado. Ciudadanos seguramente será reabsorbido por el PP, con lo cual la jugada de Rajoy habría sido prácticamente maestra. Pedro Sánchez será el socialista que saldrá mejor librado en el juicio de la Historia, y eso antes de aclarar qué piensa hacer en las próximas semanas. El presidente valenciano Puig tiene uno de los destinos más inciertos de esta siniestra historia.

Y millones de españoles estaremos durante siglos preguntándonos cómo otros millones de españoles fueron capaces de indultar políticamente a Rajoy y su partido y precisamente durante unas semanas en las que la macrocorrupción del PP alcanza su escaparate más elocuente, con esos procesos escandalosos, coincidiendo todo también con la publicación de libro del juez Baltasar Garzón. Un libro donde se acredita una de las arbitrariedades más grandes cometidas en este país sin que se nos haya caído a todos el rostro de vergüenza infinita. Jamás en este país había sucedido algo semejante. Es asombroso cómo el juez Garzón conserva la calma, cuando cualquier otra persona se habría echado al monte en circunstancias parecidas a las sufridas por este juez. En fin, son sucesos y situaciones que tendrían que avergonzarnos a todos por su extrema gravedad y sin embargo parece que dejan tan frescos a muchos de los más obligados a rechazarlos de manera rotunda. Pero es lo que hay, mis queridos amigos. No es por asustar, pero tendremos que estar preparados por si llega algún castigo bíblico.

# La importancia del testamento vital

**E**N Navarra, cada año, un número creciente de personas realiza el Testamento vital o documento de Voluntades anticipadas. Más de 3.700 personas lo tienen ya realizado, siendo un 64% mujeres y el 36% hombres. Pero... ¿qué es un testamento vital y para qué sirve?

Todas las personas nos vamos a morir y para reflexionar sobre nuestra propia muerte no hace falta esperar a tener una enfermedad grave porque podemos hacerlo antes de manera más serena. La mayoría de las personas desea un tránsito tranquilo de la vida a la muerte, sin sufrimiento, rodeado de los seres queridos y, si es posible, en el domicilio.

La experiencia de morir puede resultar dramática y dolorosa, tanto para el moribundo como para la familia, o puede ser, dolorosa por la pérdida, pero serena, en paz, con el menor sufrimiento físico y emocional posible.

En nuestras manos está el decidir sobre este proceso o dejar que sea el destino, el sanitario, la familia... quien tome la decisión. Para decidirlo nosotros, si no estamos capacitados cuando llegue ese momento, existe un documento llamado Testamento vital o Voluntades Anticipadas. Es un documento en el que la persona, mayor de edad, capaz y libre, manifiesta anticipadamente su voluntad sobre los cuidados y tratamientos que desea se le hagan, o no se le hagan cuando esté en situación

terminal y no pueda manifestarse. Se puede expresar la voluntad de no prolongar la vida artificialmente y el deseo de que se suministren los fármacos necesarios para paliar al máximo el malestar, sufrimiento psíquico y físico causados por la enfermedad o por falta de fluidos o alimentación.

También se puede expresar la voluntad sobre donación de órganos, tejidos o el cuerpo para trasplante, docencia o investigación. Es recomendable designar un representante para garantizar que se cumplan los deseos de la persona que realiza el Testamento.

¿Cómo se hace? Hay que elaborar el documento, poniendo lo importante para la persona que lo realiza, o se puede utilizar modelos ya existentes. Estos modelos se facilitan en el Registro de Voluntades anticipadas y en los Centros de salud junto con toda la información necesaria. También se pueden buscar en internet en el "Registro voluntades anticipadas navarra" o en "DMD-testamentos vitales-navarra" de la Asociación Derecho a Morir Dignamente.

¿Dónde se entrega? Junto con el documento, firmado por la persona que lo realiza y por la persona representante, (sin necesidad de que esta última esté presente en el momento de la entrega), hay que llevar copia del DNI de ambas personas. Hay varias formas de entrega:

El Registro de Voluntades Anticipadas, Servicio de Ciudadanía Sanitaria, Asegura-

miento y Garantías (C/Amaya nº 2 A, 3ª planta. Pamplona); ante un empleado público, p.e, trabajadoras/es sociales del centro de salud; ante notario. Esto cuesta dinero y hay que asegurarse de llevarlo al Registro posteriormente; o ante testigos, más dificultoso porque hay que reunirse todas las personas implicadas

¿Qué pasa con el Documento? En primer lugar queda inscrito en el Registro Navarro de Voluntades Anticipadas. A este registro puede acceder todo el personal médico, público y privado, mediante claves personales para dejar constancia del acceso. Se envía a la Historia Clínica de Atención Primaria, donde hay un icono de acceso directo a la copia del Documento; y también al Registro Estatal de Voluntades anticipadas disponible en la mayoría del resto de Comunidades Autónomas.

Este documento es de obligado cumplimiento por parte del personal sanitario según la ley Foral 8/2011, de 24 de marzo, de derechos y garantías de la dignidad de la persona en el proceso de la muerte. Tanto en los centros públicos como privados

Es recomendable guardar copia del documento, que tenga otra la persona representante y hablarlo en la familia para que se conozca. Comunicaselo a tu médico de familia, pídele que compruebe si está en tu historia clínica y, si ya está, pídele que lo resalte para que se vea mejor. Si te vas de viaje, llévalo junto con tu historial médico, aunque estará incluido en el registro estatal de VVAA.

Soco Lizarraga Mansoa es médica de Familia y Txaro Osinaga Cenoz, trabajadora social, ambas del Centro Salud de Berriozar

Soco Lizarraga



Txaro Osinaga

