

# Cómo prepararse para la atención de enfermos terminales y cómo lidiar con la pérdida durante la pandemia del COVID-19

El COVID-19 plantea muchos problemas sobre cómo se brinda el cuidado a las personas con enfermedades graves y a los enfermos terminales. Además, debido a la pandemia, algunas personas podrían no estar con un ser querido cuando muere o no podrían hacer el duelo de la muerte de alguien con sus amigos y familiares. Durante estos momentos difíciles, es importante que cuide su salud mental mientras desarrolla un plan claro para poder lidiar con las circunstancias estresantes y difíciles.

## Cómo prepararse para la atención de enfermos terminales

Las personas mayores a menudo viven con una o más enfermedades crónicas y necesitan mucha atención durante días, semanas e incluso meses antes de la muerte. Para algunas personas, el cuerpo se debilita mientras la mente permanece alerta. Para otras personas, el cuerpo continúa fuerte y las habilidades cognitivas disminuyen en gran medida. El cuidado paliativo es una parte importante de la atención médica de los enfermos terminales. Los enfermos terminales necesitan atención en cuatro áreas:

- Comodidad física
- Necesidades mentales y emocionales
- Cuestiones espirituales
- Tareas prácticas una vez que fallecen

Ser cuidador de un enfermo terminal puede ser agotador, tanto física como emocionalmente. Finalmente, acepte que es posible que no exista una muerte perfecta, solo lo mejor que usted pueda hacer por la persona que ama. Además, el dolor de perder a alguien cercano puede disminuir un poco porque hizo todo lo que pudo cuando lo necesitaron.

## Cómo manejar del duelo

Todo el mundo vive en circunstancias difíciles y estresantes. La pandemia será especialmente difícil para las personas que perdieron a un ser querido. Tener un plan claro para lidiar con la pérdida es esencial y algunas de las estrategias a continuación pueden ser parte de ese plan.

- **Tome los descansos necesarios** y hágase cargo de pequeñas tareas diarias alrededor de la casa, como recoger el correo postal, escribir los mensajes telefónicos, lavar una carga de ropa.
- **Configure un mensaje de correo de voz saliente**, un blog, una lista de correo electrónico, una página privada de Facebook, o incluso una cadena telefónica para reducir el número de llamadas que tiene que hacer. Algunas familias crean un sitio web para compartir noticias, pensamientos y deseos.
- **Coordine una fecha y hora** para que la familia y los amigos honren a su ser querido y reciten un poema que hayan seleccionado, una lectura espiritual o una oración desde sus propios hogares.
- **Participe en una actividad** que sea importante tanto para usted como para la persona que haya perdido, como plantar flores o un árbol o preparar una comida favorita, en memoria de su ser querido.

## Haga arreglos funerarios

Puede ser abrumador lamentar la pérdida de un ser querido mientras transita el miedo y la ansiedad por la pandemia COVID-19. Puede ser difícil para las personas tomar decisiones sobre cómo transitar el duelo y honrar a su ser querido. Considere estos consejos para realizar los arreglos.

- Hable sobre sus tradiciones culturales o religiosas, y los deseos funerarios del difunto, si corresponde, con los miembros de la familia y las personas con las que trata (personal de la funeraria, clero u oficiantes).
- Considere las opciones: ¿sería aceptable hacer arreglos funerarios modificados en los que la asistencia se limite a un número pequeño de familiares y amigos inmediatos poco después del momento de la muerte? ¿Podría realizarse de manera virtual o por teléfono en lugar de reuniones presenciales con el personal de la funeraria, el personal del cementerio, el clero u oficiantes, y otras personas para planificar arreglos funerarios?

- Si necesita reunirse personalmente, siga las acciones preventivas diarias para protegerse a usted y a los demás del COVID-19, como usar una mascarilla de tela, mantener la distancia social, lavarse las manos con frecuencia y cubrir la tos y los estornudos.

**Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.**

Fuente: "Proporcionar cuidado y comodidad al final de la vida". Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, [www.nia.nih.gov/health/providing-comfort-end-life](http://www.nia.nih.gov/health/providing-comfort-end-life)