



[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

Spanish | Español

## Cómo tratar los síntomas habituales cuando una persona llega al final de su vida

Independientemente de la enfermedad, hay una serie de síntomas comunes que presentan las personas en su etapa final de la vida. Esta hoja informativa proporciona información acerca de los síntomas habituales y consejos para tratarlos.

Es importante hablar con el equipo de asistencia sanitaria sobre cualquier síntoma que le preocupe. Quizás quiera pedirle a su médico que le derive a un equipo de cuidados paliativos. Los cuidados paliativos se centran en el tratamiento de síntomas complejos, ofrecen apoyo holístico y mejoran la calidad de vida.

Sean cuales sean los síntomas, le sugerimos que lleve un registro de la gravedad, la frecuencia con la que se producen y lo que ha hecho para tratarlos. Esta información ayudará al equipo de asistencia sanitaria.

### Cambios en la respiración

La respiración puede cambiar si una persona está nerviosa o tiene dolores. Los cambios en la respiración pueden ser el resultado de la propia enfermedad o de una parte normal del cuerpo que se ralentiza al final de la vida.

Puede notar que la respiración se vuelve lenta, poco profunda, irregular con largas pausas entre bocanadas, rápida, ruidosa o entrecortada.

Los siguientes métodos pueden ser útiles:

- Quédese con la persona a la que cuida tanto tiempo como pueda
- Utilice un ventilador o abra una ventana para que haya más corriente de aire
- Anime a la persona a sentarse erguida



- Vístala con ropa holgada
- Ponga música tranquila o hágale un masaje de pies o manos
- Anime a la persona a beber más agua
- Administre oxígeno si lo indica un médico
- Hable con su equipo de asistencia sanitaria si el enfermo sigue teniendo dificultades para respirar y eso le causa angustia

## Confusión o delirio

Las personas que sufren delirios tienen dificultades para recordar cosas, concentrarse y, en ocasiones, para distinguir entre el día y la noche. Alguien que delira puede no reconocer a personas o lugares familiares, puede obsesionarse con una cosa o volverse desconfiado. A veces, el delirio puede provocar alucinaciones cuando las personas ven cosas que en realidad no existen.

El delirio o la confusión en la etapa final de la vida pueden ser reversibles o temporales. Por lo general, su causa se debe a un cambio en la función cerebral debido a la propia enfermedad, puede ser el resultado de los medicamentos, puede ocurrir después de una intervención quirúrgica o cuando alguien tiene una infección.

Como cuidador puede resultarle alarmante y también para la persona a la que cuida.

Los médicos que se ocupan del enfermo harán todo lo posible para identificar la causa del delirio y tratarla. Sin embargo, en el caso de las personas que están al final de la vida y a punto de morir es posible que el delirio no desaparezca del todo, incluso con tratamiento.

Las formas de ayudar a su familiar son:

- Mantener el contacto visual.
- Hablar despacio, recordarle quién es usted, dónde están y que está ahí para ayudarle.
- Si la persona a la que cuida está en el hospital, puede ser útil que se quede con ella (siempre que sea posible), ya que pueden responder mejor ante las personas conocidas que ante los extraños.
- Reduzca el número de visitas, la estimulación y los ruidos fuertes como la televisión.

## Estreñimiento

El estreñimiento se produce cuando no se defeca durante varios días. El estreñimiento puede estar causado por muchos motivos como medicamentos, enfermedades y deshidratación. Puede provocar náuseas e incomodidad.

Si el estreñimiento es un problema, hable con el equipo de asistencia sanitaria para que le recete el medicamento más adecuado.

Mantener una buena función intestinal puede ser difícil para alguien que está al final de su vida. Si es posible:

- Procure que beba con regularidad bebidas como agua y zumo
- Sugiera que coma alimentos ricos en fibra (y que beba con regularidad)
- Anímele a dar un paseo corto todos los días si se siente con ganas
- Si a la persona que cuida le recetan analgésicos fuertes, pida también unos laxantes

- Hable con su equipo de asistencia sanitaria si el enfermo no defeca en dos días

## Reacciones emocionales: depresión, ansiedad, enfado

Las personas que llegan al final de su vida se están adaptando a las limitaciones físicas, la incomodidad, la pérdida de independencia y, en última instancia, al hecho de reconocer que van a morir. Es común que en este punto experimenten una serie de reacciones emocionales como ansiedad, miedo, tristeza, enfado, culpa y desesperanza. A veces se enfadarán con quienes les rodean o actuarán de una manera que está fuera de lugar. Otras se mostrarán retraídos y ni si quiera querrán hablar. Esto puede ser por muchas razones diferentes. Podría estar relacionado con su enfermedad o los síntomas, el miedo a la muerte o la preocupación por lo que sucederá con sus seres queridos una vez que fallezcan.

Si en algún momento no se siente seguro por un comportamiento agresivo de la persona, comuníquese de inmediato al equipo de asistencia sanitaria.

Puede ser útil para:

- Darle algo de tiempo a solas todos los días, si lo desea
- Preguntar si hay algo que pueda hacer para ayudar o si el enfermo quiere hablar
- Sugerir algunas cosas amenas para hacer juntos
- Recordar que es normal sentirse decaído o preocupado a veces
- Fomentar su participación en las actividades diarias



- Animarle a hablar con un profesional sanitario

## Fatiga

La fatiga también puede presentarse como una sensación de pesadez en el cuerpo o las extremidades, tener un patrón de sueño alterado, dificultad para realizar las tareas cotidianas, pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, mal humor y falta de motivación.

La fatiga puede ser difícil de controlar, pero los siguientes métodos pueden ser de ayuda:

- Fomentar las siestas cortas durante el día y buenos hábitos de sueño por la noche
- Sugerir la práctica de ejercicio suave, pero con regularidad
- Favorecer el consumo de alimentos y bebidas nutritivos
- Planificar hacer las tareas más intensas (por ejemplo, ducharse) cuando los niveles de energía sean más altos

- Fomentar actividades que no requieran mucha energía (juegos de mesa, audiolibros, ver la televisión o leer)
- Evitar actividades que cansen como mantener conversaciones largas o tener muchas visitas

Hable con su equipo de asistencia sanitaria si cree que la fatiga de la persona a la que cuida ha empeorado, aunque no siempre es posible evitar este declive.

## Incontinencia

Al final de la vida, las personas pueden perder la capacidad de controlar los esfínteres, pueden expulsar orina o heces en la ropa o en la ropa de cama. Esto se conoce como incontinencia.

La incontinencia puede ser el resultado de:

- La enfermedad o afección
- La relajación de los músculos al final de la vida
- La confusión o la incapacidad para expresar la necesidad de ir al baño

El hecho de ayudar a su amigo o familiar a utilizar una cuña o ir al baño puede hacer que tanto usted como la persona a la que cuida se sientan avergonzados e incómodos. Hable con el equipo de asistencia sanitaria si necesita ayuda. Su farmacéutico local también podrá ayudarle con el pedido de productos.

Sugerencias para manejar la incontinencia:

- El equipo de asistencia sanitaria puede prestarle utensilios como cuñas, orinales, un inodoro portátil o una silla con orinal

- Se puede usar un cubrecolchón o un protector de cama para proteger la ropa de cama
- También se pueden utilizar empapadores, pañales para adultos o ropa interior absorbente para atrapar la orina y las heces
- Las toallitas desechables son perfectas para limpiar la piel
- A veces, se puede insertar un catéter urinario que drena la orina en una bolsa a través de un tubo.

## Náuseas y vómitos

Tener la sensación de que se va a vomitar se describe como náuseas. Las náuseas pueden ser el resultado del estreñimiento, la propia enfermedad, la falta de apetito o los medicamentos que esté tomando.

Es bueno tratar pronto las náuseas. Las formas para tratarlas incluyen:

- Administrar cualquier medicamento recetado contra las náuseas según las indicaciones
- Respirar profundamente, escuchar música tranquila, dar un masaje en los pies o las manos o darse un baño caliente
- Dar sorbos de agua o trocitos de hielo para chupar
- Tomar pequeñas cantidades de comida ligera con mayor frecuencia
- Beber té caliente de jengibre o menta
- Evitar los olores fuertes
- Controlar el estreñimiento si sospecha que esa es la causa de las náuseas

# Cómo tratar los síntomas habituales cuando una persona llega al final de su vida



Llame al equipo de asistencia sanitaria si las náuseas no mejoran en pocas horas.

Si la persona está débil, es posible que deba ayudarlo si va a vomitar. Algunos consejos importantes para tratar los vómitos son:

- Si la persona a la que cuida está acostada mientras vomita, póngala de lado para que no se trague el vómito
- Es útil que la persona chupe algunos trocitos de hielo para rehidratarse
- Hay otras formas de administrar medicamentos contra las náuseas que no son por vía oral; pregunte a su equipo de asistencia sanitaria.

Llame al equipo de asistencia sanitaria si:

- La persona ha vomitado más de tres veces en más de tres horas
- Empieza a vomitar sangre o un líquido de color oscuro
- Cree que puede haberse ahogado con el vómito
- Está mareada y confusa
- La orina se vuelve muy oscura

## Dolor

Hay muchas razones para tener dolor en la etapa final de la vida, como la propia enfermedad, el estreñimiento y la movilidad limitada. Puede hacerle estas preguntas a la persona que cuida para comprender mejor el dolor:

- ¿Dónde le duele?
- ¿Cómo se siente? ¿Es un dolor agudo, punzante o ardiente?



- ¿Es un dolor nuevo?
- ¿Cuánto tiempo lleva doliéndole?
- ¿El dolor desaparece si cambia de postura?
- ¿Cuándo fue la última vez que defecó o hizo caca?
- ¿Tiene ganas de vomitar?
- Usando una escala de dolor, ¿cómo calificaría el dolor del 0 (sin dolor) al 10 (dolor muy fuerte)?

Esta información ayudará al equipo de asistencia sanitaria.

Ideas para administrar analgésicos:

- Administre al enfermo un analgésico tal y como se indica en la etiqueta

- Lleve un registro de la frecuencia con la que toma sus medicamentos
- Llame al equipo de asistencia sanitaria si el enfermo sigue teniendo dolores a pesar de haber tomado la dosis permitida del medicamento
- A muchas personas les preocupa que los analgésicos aceleren el fallecimiento, pero no es así.

Formas de tratar el dolor sin medicamentos:

- Pida a la persona a la que cuida que se acueste en la cama y respire profundamente 10 veces
- Pídale que deje de pensar en el dolor y se distraiga leyendo, viendo la televisión o escuchando música
- Hágale un masaje de pies, manos u hombros
- Anímele a cambiar de postura.

Es posible que la persona a la que cuida ya padezca un dolor crónico, pero póngase en contacto con su equipo de asistencia sanitaria si:

- Los analgésicos no le alivian tanto como antes
- El dolor aumenta
- Se produce un cambio en el dolor

## Cambios en la temperatura corporal

Al final de la vida, la temperatura corporal puede ser un problema. A veces las personas tienen la piel muy fría, otras presentan fiebre leve. Puede probar:

- Cuando tiene la piel fría, usar mantas calientes puede hacer que la persona esté cómoda
- Cuando tiene fiebre, puede ser reconfortante usar un paño húmedo y frío sobre la frente y el cuello.

## Problemas de piel

El cuidado de la piel es importante al final de la vida. La piel de la persona puede estar seca y frágil y puede presentar úlceras al pasar mucho tiempo en la cama. Es importante:

- Lavar y secar la piel con cuidado, hay que evitar frotarla
- Comprobar regularmente la piel de la persona para detectar úlceras o heridas
- Usar con frecuencia crema hidratante para pieles muy secas (pregunte al farmacéutico por la marca adecuada)
- Tratar de cambiar la posición de la persona cada dos horas (excepto por la noche)
- Informar al equipo de asistencia sanitaria sobre cualquier problema que note en la piel

## Cuidado bucal

En la etapa final de la vida puede notar que la boca de la persona a la que cuida se vuelve muy seca. Puede ayudar:

- Ofrecerle sorbos de líquidos
- Aplicar un bálsamo labial que hidrate
- O lavar los dientes con un cepillo suave