

«Tener una conciencia de la muerte es básico»: por qué deberíamos estar preparados para morir

Por: **María Hernández Solana. 09/02/2021**

Hablamos de este tema con varios expertos en cuidados paliativos que nos explican por qué nos tendrían que educar desde pequeños sobre la muerte

La pandemia de **coronavirus** nos ha obligado a hablar casi a diario de algo que nos empeñamos en tratar lo menos posible: **la muerte**. Los fallecimientos han encabezado los telediarios durante meses y han protagonizado más conversaciones de sobremesa de las que nos hubiera gustado. A pesar de esto, seguimos tratando a la muerte como un tabú, manteniéndola lejos como si así consiguiéramos evitarla.

Todos vamos a morir en algún momento, queramos asumirlo o no. Y por eso es importante no dejar de lado un tema que es tan natural como la vida misma. Hablamos de este tema con varios expertos en **cuidados paliativos**, en el tratamiento psicosocial del final de la vida, que nos explican por qué nos tendrían que educar desde pequeños sobre la muerte y por qué los cuidados paliativos deberían ser algo mucho más completo y complejo que lo que existe en la actualidad.

Naturalizar la muerte

El principal problema por el que la muerte se ha convertido en algo tan complicado de tratar es que **la hemos desnaturalizado**. «Antes la muerte estaba más naturalizada porque la gente moría en casa, los niños velaban el cuerpo, habían visto a los abuelos morir en casa, ahora todo se enmascara y además, obviamente, con la cultura que tenemos ahora de ser joven y de no envejecer, no está facilitando tampoco naturalizar la muerte», dice Silvia Isern, psicóloga del equipo de atención psicosocial del grupo Mutuam de Barcelona y que forma parte del programa de atención integral a personas con enfermedades avanzadas de la Fundación la Caixa.

«De esto no se salva nadie, eso es lo único seguro 100%», señala Catalina Pérez, trabajadora social sanitaria de un equipo de cuidados paliativos de Badajoz y miembro de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (Secpal). «Estamos en un

momento sociocultural, en un momento histórico y en un contexto donde la muerte está muy vinculada a una muerte muy de película, donde fantaseamos con la realidad de una manera impresionante, donde nos sentimos invencibles y donde el concepto de la muerte no tiene cabida y si la tiene es de una forma escondida, donde **no permitimos el dolor y el sufrimiento**», critica. Por eso, considera que hay que «volver a naturalizar y a humanizar el concepto de vida y de muerte, de permitirnos tiempo, de permitirnos el dolor, de permitirnos el sufrimiento como algo propio del ser humano, como algo propio de la persona y no tanta negación y tanta ocultación».

Foto: Fa Barboza | Unsplash

«Esto es lo que es la parte fundamental que podemos hacer como sociedad es cómo podemos **dar voz a aquello que duele**» apunta, por su parte, Borja Múgica, psicólogo y miembro también de Secpal.

Para naturalizarlo, la pediatra, directora del Institut Borja de Bioètica-Universitat Ramon Llull y colaboradora del programa de atención integral a personas con enfermedades avanzadas de la Fundación la Caixa Montserrat Esquerda considera que «lo primero es **perder el miedo a [acercarnos](#)**» al tema, que es «para hablarlo en casa en la comida del domingo». «No es necesario algo muy especial, es volver a que la muerte sea doméstica», señala.

Hablar desde niños

Para los adultos, hablar de la muerte, en especial de la nuestra propia, es tan complicado porque es así como hemos crecido, como hemos sido educados. Pero probablemente, si desde niños hubiéramos hablado del tema, todo sería mucho más sencillo.

«**Tener una conciencia de la muerte es básico**», afirma Silvia Isern. «Cuando eres consciente puedes realmente valorar mucho más la vida y sacralizarla de alguna manera». Así, considera que «prepararse para la muerte, para mí, es prepararse para la vida también. Cuando uno aprende a vivir en plenitud, cuando llegue [el momento de la partida](#) sin duda va a estar en mejores condiciones para hacer ese tránsito».

Por eso, afirma que es importante hablar con naturalidad del tema desde que somos

pequeños. «Los niños ya de pequeñitos **empiezan a tener conciencia de la muerte**, lo viven con naturalidad y si nosotros lo tenemos integrado y la vivimos también de forma natural, la van a integrar y van a asimilar este concepto que es tan abstracto para ellos», explica Isern.

Foto: Annie Spratt | Unsplash

«Si de alguna manera, socialmente, pudiésemos **hablar mucho más de esto**, se pudiese compartir, de pequeños nos enseñasen a que ese momento va a llegar, desde pequeños nos enseñasen que hay cosas en la vida que van a pasar y no vamos a poder manejar y que no depende de nosotros, en principio ayudaría mucho a la hora de enfrentarnos a esas situaciones», opina, por su parte, Borja Múgica.

El papel de psicólogos y trabajadores sociales

Esta manera de educarnos sobre la muerte de la que hablan los psicólogos sería lo ideal, pero, por el momento, es algo que todavía queda muy lejano. Es por eso que hay mucha gente que, llegado el momento, necesita **ayuda para afrontar el final de su vida**. Para eso están los psicólogos y trabajadores sociales que, junto a los médicos, ayudan a los pacientes en este proceso teniendo en cuenta «todas las dimensiones de la persona, no solamente la dimensión física o biológica que es la que más se trata desde los aspectos médicos», explica la trabajadora social Catalina Pérez.

«También hay que tener en cuenta los aspectos emocionales, los aspectos sociales, los aspectos espirituales del paciente y del entorno cuidador, porque a veces no es un familiar quien cuida, a veces resulta que es una persona con quien tiene mucho vínculo y ellos también van a necesitar todo nuestro apoyo», añade.

«Nosotros hacemos **mucha labor de acompañamiento**, que es simplemente dar espacio a que las personas puedan hablar de lo que les está pasando», explica Borja Múgica. «Simplemente dar ese espacio para que esa persona pueda hablar de eso. Simplemente nosotros como paliativistas dar ese espacio de que eso se pueda hablar, me parece una labor encomiable, porque en el fondo hablan lo que no pueden hablar en ningún sitio. Lo que no pueden hablar y en el fondo todo el mundo sabe, que es curioso, es lo más curioso, que todo el mundo sabe que está pasando y todo el mundo hace como si no pasase nada. Esta es la labor fundamental que hacemos».

Foto: Marco Bianchetti | Unsplash

«Cuando trabajamos con personas que están en situación de enfermedad avanzada o de final de vida intentamos entender y **comprender el momento** en el que se encuentran en ese momento, personalizamos en todo momento la intervención que se realiza», añade Catalina Pérez.

Estos psicólogos y trabajadores sociales suelen trabajar dentro del área de los cuidados paliativos, algo que tendemos a asociar simplemente a una muerte sin dolor. Sin embargo, Montserrat Esquerda apunta que «quizás **los paliativos no tienen que ir tan asociados a la muerte**. Quiero decir, cuando uno entra en una unidad de paliativos no implica que está en un final de vida. Implica que el abordaje curativo de erradicar una enfermedad no es el primordial, porque no hay tratamiento».

Sin embargo, la mayoría de ellos critican que **no hay suficientes profesionales** de estos ámbitos en los cuidados paliativos y, por tanto, realmente no se puede llevar a cabo ese abordaje integral que tan necesario consideran.

«Ahora mismo **no hay una apuesta real** por parte del sistema de salud por los cuidados paliativos», afirma Catalina Pérez. Además, «la figura psicosocial, los trabajadores sociales, los psicólogos, **no formamos parte estructural de los equipos**, me refiero a que la mayor parte de los psicólogos y los trabajadores sociales que intervenimos en los cuidados paliativos estamos interviniendo desde entidades privadas, no desde el propio sistema. Por ejemplo, buena parte de los trabajadores sociales y de los psicólogos dependen del programa de La Caixa, del programa de apoyo psicosocial y espiritual a pacientes con enfermedades

avanzadas», añade. «Y sin embargo, la labor que se desempeña tanto por parte de la psicología como del trabajo social es esencial porque el sufrimiento y el abordaje que hay que realizar en el paciente tiene que ser multidimensional, es decir, se tienen que atender a todas las facetas de la vida porque, evidentemente, la muerte no es solamente una cuestión física».

«Hemos avanzado pero creo que queda mucho todavía», dice, por su parte, Silvia Isern. «Hay equipos que te tienen más en cuenta o no, claro, hasta ahora ellos se han apañado solos, los médicos hacían la labor del psicólogo, de sostener la dimensión emocional y espiritual del paciente, pero obviamente **se requiere de esta figura especializada**, y pienso que nos estamos integrando y que ya estamos ahí, pero todavía falta mucho reconocimiento», añade.

Montserrat Esquerda, como médico considera que «en la atención sanitaria nos falta la pluridisciplinaridad, entender que necesitamos a muchos niveles compartir con otros compañeros de otras profesiones sanitarias». «A muchos ámbitos sanitarios les hace falta la figura del psicólogo, más trabajadores sociales o incluso más personas que puedan realizar un abordaje espiritual, porque no hay que confundir los aspectos espirituales con los psicológicos», apunta.

Morir en paz

Todo este trabajo que desarrollan médicos, psicólogos, trabajadores sociales y otros actores de los cuidados paliativos tiene el objetivo de que la persona pueda «**morir en paz**» o «**morir bien**». Pero ¿qué significa esto?

«Morir bien o morir en paz creo que tiene que ver **con ese trabajo interno y con cómo tú has vivido tu vida**. O sea, si tú has vivido una vida armónica, coherente, tú vas a tener la paz, la paz no te la va a dar otro», dice la psicóloga Silvia Isern. «Ahora, poder garantizar que la persona muera bien es poder tener, primero de todo, un control de los síntomas, que es el objetivo de los cuidados paliativos, eso lo primero, porque si el paciente tiene dolor, ya puedes estar intentando acompañar a nivel emocional que es muy difícil», añade.

«Yo creo que muerte en paz es un concepto **mucho más amplio que muerte digna**», opina Montserrat Esquerda. «Para morir en paz se requiere una sociedad que sea capaz de mirar cara a cara a la muerte, porque ese tabú al alejar la muerte de la sociedad aleja a las personas el final de vida y aleja a las personas el duelo».

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: The objective

Fecha de creación

2021/02/09