

## ENFOQUE

# Reflexión sobre el buen morir



CARMEN FRAILE DUVICQ  
Académica de la Facultad de Medicina UCSC  
Directora del Diplomado en Cuidados Paliativos

Cada segundo sábado de octubre se conmemora el Día de los Cuidados Paliativos, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de brindar un acompañamiento adecuado a las personas en su etapa final de vida. El concepto de buen morir, es fundamental en este contexto, ya que se centra en garantizar que las personas que enfrentan enfermedades terminales reciban el apoyo físico, emocional y espiritual que necesitan. El concepto de buen morir a menudo se asocia erróneamente con la capacidad de decidir cuán-

*Establecer un apoyo comunitario y familiar es clave para evitar situaciones extremas.*

do y cómo morir. Esta interpretación puede ser utilizada de manera engañosa para referirse a la eutanasia. Es crucial reforzar que el buen morir o morir dignamente implica no adelantar ni retroceder el momento de la muerte, sino permitir que esta ocurra cuando corresponda, asegurando que el paciente esté libre de dolor y reciba la asistencia adecuada en todas sus necesidades, especialmente en cuanto a sentirse acompañado.

El buen morir ocurre idealmente en el hogar, donde las personas pueden conectarse con sus recuerdos y su historia de vida. Este entorno familiar no solo brinda comodidad, sino que también permite que el paciente esté rodeado de sus seres queridos, creando un espacio de paz y tranquilidad.

Además, es relevante mencionar que el perfil del cuidador principal ha cambiado. Tradicionalmente, estas funciones eran desempeñadas por mujeres, como esposas, madres o hermanas. Sin embargo, con el envejecimiento poblacional, ahora también vemos hombres cuidando a otros hom-

bres, esposos cuidando a sus esposas, e incluso nietos asumiendo la responsabilidad de cuidar a sus abuelos.

El cuidador desempeña un papel esencial en el proceso de morir dignamente. Su presencia y atención son fundamentales. No se trata solo de realizar tareas físicas, sino de estar allí emocionalmente, ofreciendo compañía y apoyo, a veces, la mera presencia silenciosa al lado de una persona en etapa terminal ya constituye un gran servicio.

**D** Cada persona y cada familia son diferentes, por lo que es fundamental que los cuidadores sean receptivos y capaces de transformar las manifestaciones de necesidad en acciones concretas que puedan realmente satisfacerlas. Ser cuidador puede generar agotamiento, dificultades y momentos extremos que pueden llevar al deseo de abandonar la tarea. Por lo tanto, es importante organizar el cuidado y buscar colaboración. Establecer un apoyo comunitario y familiar es clave para evitar situaciones extremas y hacer que el rol de cuidador sea más manejable y gratificante.