

COVID-19: Muriendo en la Era de la Pandemia

Si usted está viviendo con una enfermedad terminal, y contrae el COVID-19 o coronavirus, es probable que los cuidados paliativos conocidos en Estados Unidos como *hospicio*, continúen disponibles para ayudarle a reducir el sufrimiento en los últimos días de su vida.

De la misma forma, los médicos continuarán apoyando a los adultos con una enfermedad terminal que se encuentran en pleno uso de sus facultades mentales y que califican para la opción de ayuda médica para morir, dentro de los estados que autorizan estas leyes compasivas.

Por desgracia, muchos pacientes que contraen el coronavirus, mueren en un hospital, aislados de sus seres queridos. A continuación, se presentan algunos consejos para hacer una mejor conexión y tener una muerte más compasiva, en la era del COVID-19.

Evite Ir al Hospital

Más pacientes pueden recibir cuidados para controlar los síntomas y cuidados de confort, dentro de la comodidad de su propio hogar, con la expansión de telesalud.

Esta opción generalmente requiere que usted tenga una persona asignada, quizás un familiar, amigo/a, o un vecino que pueda asumir el papel de cuidador principal durante el lapso de su enfermedad.

Si desea evitar tratamientos agresivos y permanecer en su casa, comuníquese ahora con su proveedor médico para explorar sus mejores opciones. Puede preguntar lo siguiente:

- ¿Puedo obtener cuidados respiratorios no invasivos en mi casa?
- ¿Podré obtener control de mis síntomas y el dolor desde mi casa?
- ¿Cómo me recetarán y entregarán los medicamentos para el dolor?
- ¿Me pueden referir a un médico de cuidados de hospicio?
- ¿Me pueden referir para obtener cuidados de hospicio o paliativos?
- ¿Qué tan rápido podré inscribirme para recibir los cuidados de hospicio, si mis síntomas progresan rápidamente?

Su médico podrá controlar sus síntomas y recetar medicamentos para el dolor, incluyendo el oxígeno, en caso de que los cuidados de hospicio no se encuentren disponibles. Asimismo, lo podrá referir a un médico que pueda coordinar los cuidados paliativos en su hogar, si dichos cuidados se ofrecen en el área donde usted vive. Si usted tiene un diagnóstico del COVID-19 y puede permanecer en su casa, los médicos le

recomiendan que se aísle de los demás miembros de la familia, y se les aconseja a ellos también, que sólo entren a su habitación cuando sea necesario. Esto es importante para la seguridad de sus familiares.

Decir Adiós Durante Una Enfermedad:

Los profesionales médicos y los seres queridos, hacen todo lo posible para asegurarse que los pacientes no se encuentren solos a la hora de morir. En el hospital por ejemplo, los proveedores médicos trabajan intensamente para estar con el paciente durante sus últimos momentos, y ellos se comunican con sus seres queridos. A continuación, existen algunas formas en que las personas se despiden de sus seres queridos:

- *Teleconferencia.* Si no puede utilizar el teléfono o la computadora, pídale a la persona que lo está cuidando (un proveedor médico en el hospital, o su proveedor de cuidados paliativos en casa), que llame y le sostenga el teléfono para que usted pueda hablar con sus seres queridos.
- *Visitas a través de la ventana.* Pídale a sus seres queridos que lo visiten a través de su ventana. También, pídeles que hagan tarjetas y compartan pancartas con usted.

Diciendo Adiós Cuando Usted Se Encuentra Bien:

La mayoría de las personas visualizan que morirán en su casa, rodeados de sus seres queridos. Existe una cierta intimidad a ese momento final, que trae consigo un cierre al ciclo de vida. Las familias se reúnen, conocen lo que es importante para cada una de ellas y logran despedirse de la persona.

Estos son momentos muy valiosos que ayudan a mejorar un poco el momento difícil de la partida del ser querido. Los pacientes que tienen un caso grave del COVID-19, no tienen una despedida con sus seres queridos. Muchos ven a sus familiares por última vez, cuando se van al hospital. Por eso recomendamos que haga una "revisión de vida" ahora mismo, mientras pueda hacerlo y que le de un cierre al ciclo de su vida. Existen varias formas de hacer una revisión de vida:

- *Más simple.* Platique con sus seres queridos, comparta sus historias y sus momentos más personales.
- *Más formalmente.* Complete el Proyecto de Cartas de Stanford, que le brinda una forma estructurada para examinar su vida, reconocer y agradecer a las personas importantes en su vida y si es necesario, pedir perdón.

Independientemente de la opción que usted decida, dese el tiempo para decir lo que es importante para usted, antes de ir al hospital. No hará ningún daño compartir estos sentimientos ahora, aún en el caso que usted se recupere finalmente y pueda regresar a casa.

Recordando A Su Ser Querido:

Un funeral tradicional se ha vuelto algo imposible por el distanciamiento social durante la pandemia. El COVID-19 ha privado a las familias de compartir juntos su duelo, durante esos momentos íntimos. Existen opciones que permiten una conmemoración para honrar a su ser querido y dar cierre a su muerte, especialmente si no pudo estar allí en persona cuando murió el paciente:

- Funerarias. Muchas funerarias aún ofrecen servicios que permiten el distanciamiento social. Pueden ofrecer los siguientes servicios:
 - ◆ Servicios tradicionales, siempre y cuando la reunión sea con menos de 10 personas.
 - ◆ Servicios de grabación por teleconferencia o transmisión en vivo. Estos pueden ser vistos públicamente en la página o sitio web de Facebook de las funerarias, o pueden ser privados y accesibles sólo para las personas que tengan el enlace que se comparta entre amigos y familiares.
- Conmemoraciones privadas. Muchas personas están planeando sus propios servicios funerales:
 - ◆ Videoconferencias por Internet, utilizando aplicaciones como *Zoom* o *GoToMeeting*.
 - ◆ Reuniones en persona para el futuro, cuando se puedan reunir sin los riesgos actuales.

Para más información sobre la conmemoración de su ser querido en estos tiempos desafiantes, visite: [Pandemic Care Guide](#) from Oregon Funeral Resources *Guía de Cuidados Durante la Pandemia* - Recursos Funerarios de Oregón.

Recursos Adicionales

De Compassion & Choices

- [COVID-19: Understanding Your Options](#) COVID-19: Conociendo Sus Opciones
- [COVID-19: Using Telehealth to Reduce Your Risk](#) COVID-19: Utilizando la Telesalud para Reducir Sus Riesgos

- [COVID-19: Advanced Care Planning](#) COVID-19: Planificación Anticipada
- [COVID-19: Addendum to Your Advance Directive](#) o *COVID-19: Anexo a su Directiva Anticipada*
- [Plan Your Care Resource Center](#) Planifique su Centro de Recursos para Cuidados de Salud

De Otras Organizaciones:

- [Grief and Loss](#), *National Hospice and Palliative Care Organization* Duelo y Pérdida, *Organización Nacional de Cuidados De Hospicio (como es conocido en Estados Unidos) y Cuidados Paliativos*
- [COVID-19 and the Grief Process](#) *Psychology Today* COVID-19 y el Proceso de Duelo *Psychology Today*
- [Pandemic Care Guide](#) *Oregon Funeral Resources* *Guía de Cuidados para la Pandemia* Recursos Funerarios de Oregón

De los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC):

- [Learn How the Virus is Spread](#) *Conozca Cómo se Propaga el Coronavirus*
- [How to Protect Yourself](#) *Cómo Protegerse a Sí Mismo*
- [Steps to Take When You Are Sick](#) *Pasos a Seguir Cuando Se Llegue a Enfermar*
- [Warning Signs](#) *Señales de Advertencia*
- [Creating a Household Plan](#) *Elaborando un Plan para el Hogar*