
Preparaciones para cuando se acerca el final de la vida

Enterarse de que el cáncer que tiene ya no se puede controlar, o decidir que no quiere continuar con el tratamiento, puede generarle incertidumbre sobre el futuro. Es posible que quiera saber cuánto tiempo de vida tiene, qué esperar a medida que el cáncer avanza y qué puede hacer para prepararse para el final de su vida. Hay cosas que usted puede hacer para prepararse y preparar a sus seres queridos para lo que está por venir.

- [Planificación en la etapa final de la vida](#)
- [Cómo hablar con los demás cuando se acerca el final de la vida](#)
- [Cómo lidiar con las emociones cuando se acerca el final de la vida](#)

Planificación en la etapa final de la vida

La expresión 'final de la vida' se usa para describir el período desde que el cáncer ya no puede controlarse hasta que la persona fallece. En algunos casos, este período puede durar meses, mientras que en otros puede durar semanas o incluso días.

El objetivo de los cuidados al final de la vida es ayudar a las personas a prepararse y tomar decisiones sobre lo que quieren para su atención y el apoyo que desean recibir. Esto puede incluir cuidados paliativos para controlar los síntomas y ayudar a la persona con cáncer y a sus seres queridos a sobrellevar los cambios que se avecinan. A medida que se acerca el momento de la muerte, los cuidados de hospicio también

pueden ser una opción para la persona con cáncer.

- [Averigüe qué puede esperar en la etapa final de la vida](#)
- [Decida qué es importante para usted](#)
- [Cómo tomar decisiones sobre los cuidados para el final de la vida](#)
- [Cuidados paliativos y de hospicio](#)
- [Cómo poner en orden los asuntos personales y financieros](#)
- [Directivas por anticipado](#)
- [Cómo tomar decisiones para atención urgente o de emergencia](#)
- [Donación de órganos, de tejidos y de cuerpo entero](#)
- [Cómo cumplir metas personales](#)

Averigüe qué puede esperar en la etapa final de la vida

Enterarse de que el cáncer que tiene ya no se puede controlar puede ser aterrador, pero saber qué esperar y cuáles son sus opciones puede ayudar en esos casos.

Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer:

- ¿Cuánto tiempo es probable que le quede de vida?
- ¿Qué cambios físicos y mentales es probable que tenga a medida que el cáncer empeora?
- ¿Quién puede ayudarle a controlar o manejar estos cambios?
- ¿Qué tipo de atención es probable que necesite?
- ¿Cuáles son sus opciones de atención ahora y en el futuro?
- ¿Qué decisiones tendrá que tomar sobre los cuidados para el final de la vida?

Decida qué es importante para usted

Haga preguntas, exprese sus deseos y voluntad, empiece a planear de forma activa lo que le resta de vida. Es normal querer estar preparado. Hablar sobre sus opciones y decisiones puede ser útil para todas las personas involucradas en su cuidado. Su equipo de atención médica contra el cáncer debe saber cuáles son sus preferencias para el final de su vida, por ejemplo, en qué lugar quiere recibir atención médica. También necesitan saber sobre cualquier creencia o valores culturales, religiosos o espirituales que puedan afectar sus decisiones. Esto les permitirá, tanto a usted como a su equipo de atención contra el cáncer, tomar las decisiones que sean mejores para usted.

Cómo tomar decisiones sobre los cuidados para el final de la vida

Parte de la preparación para el final de la vida incluye tomar algunas decisiones sobre la atención y cuidados que le gustaría recibir. Entre las cosas a considerar se incluyen:

- El lugar donde prefiere estar al momento de morir
- Qué tipo de asistencia y apoyo desea para controlar sus síntomas
- Qué tipo de atención médica desea al final de su vida
- Si desea recibir tratamientos que prolongan la vida o no

Independientemente de su decisión, el objetivo de la atención contra el cáncer al final de la vida es brindarle la mejor calidad de vida posible. Puede ser útil incluir a sus seres queridos en el proceso de toma de decisiones. A veces, puede ser beneficioso tener una reunión con su equipo de atención médica contra el cáncer que incluya a sus seres queridos para que puedan aprender acerca de sus opciones junto con usted. Y al escuchar lo que el equipo de atención contra el cáncer le recomienda, podrán entender mejor las decisiones que usted toma.

Asegúrese de que sus seres queridos sepan qué decisiones ha tomado y por qué. Este puede ser un proceso difícil y quizás no todos estén de acuerdo con lo que usted elige. Pero recuerde que es su decisión y usted debe estar cómodo con su plan para el final de la vida.

Asegúrese de contar con alguien que apoye sus decisiones y pueda respaldarlo, ya que algunas personas podrían cuestionar sus elecciones. Si alguien lo hace, puede decirle que ha examinado todas las opciones con su equipo de atención médica contra el cáncer y que ha tomado la mejor decisión para usted.

Tenga en cuenta que las decisiones no tienen que ser para siempre. A medida que el cáncer empeora, es posible que tenga que tomar otras diferentes. Pero eso no tiene nada de malo. Usted tiene que hacer lo que es mejor para usted.

Cuidados paliativos y de hospicio

Si sus síntomas de salud física o mental están afectando su calidad de vida, hay cosas que se pueden hacer para ayudarlo a lidiar con esto.

Los [cuidados paliativos](#)¹ se concentran en ayudarlo a usted y a su cuidador a controlar los síntomas mientras recibe tratamiento. Este tipo de atención puede ser beneficiosa siempre que una persona presente síntomas que deban mantenerse bajo control. Los

cuidados paliativos pueden ser una buena opción cuando alguien no está listo para recibir servicios de hospicio.

Los [cuidados de hospicio](#)² son servicios especiales de atención para personas cuya expectativa de vida es de no más de 6 meses. Se centran en la calidad de vida de la persona para que pueda estar tan lúcida y sin dolor como sea posible. La atención de hospicio puede administrarse en la casa del paciente, un centro de vida asistida, un hogar para ancianos y convalecientes o un programa de cuidados terminales para pacientes internados.

Cómo poner en orden los asuntos personales y financieros

Es difícil pensar y hablar sobre la muerte, pero poner sus asuntos personales, financieros y legales en orden es por su bien. Planificar con anticipación y obtener ayuda si es necesario, le permite pasar más tiempo de calidad con sus seres queridos y puede brindarle tranquilidad.

Usted o alguien de confianza (un familiar, amigo o abogado) pueden buscar y organizar los documentos legales y financieros importantes. Estos pueden incluir:

- Su testamento
- Certificados o partidas de nacimiento y de matrimonio
- Tarjeta o número de Seguro Social
- Pólizas de seguros, estados de cuenta bancarios y resúmenes de inversiones
- Contraseñas de sus cuentas

Si sus finanzas son complejas, considere hablar con un asesor financiero. Si le preocupa dejar a su familia con muchas facturas médicas o grandes deudas, un orientador financiero o trabajador social pueden ayudarle a crear un plan que permita reducir el estrés para usted y su familia. Su equipo de atención contra el cáncer puede ayudarlo a encontrar un orientador o un trabajador social. También podría querer que su familia sepa cuáles son sus deseos para lo que sucede después de la muerte. A algunas personas les sirve de consuelo ayudar a sus seres queridos a planificar su funeral o servicio conmemorativo. Si lo desea, puede escribir instrucciones, grabarlas en su teléfono o hablar de ellas con sus seres queridos.

Si tiene una mascota, piense en quién le gustaría que la cuide cuando usted ya no esté. Si ningún familiar o amigo puede hacerse cargo, considere publicar un anuncio en su comunidad, iglesia u otro tipo de grupo en su área. También puede ponerse en contacto con algún refugio de animales o grupo de apoyo local para ver si podrían

ayudarle a encontrar un nuevo hogar para su mascota.

Directivas por anticipado

Las directivas por anticipado establecen por escrito sus decisiones sobre su atención médica futura y son documentos legales que constan de 2 partes.

Testamento vital. En este documento usted indica cuáles tratamientos médicos desea recibir y cuáles no al final de su vida. Por ejemplo:

- Si su corazón deja de latir, ¿quiere que los médicos intenten reanimarlo?
- Si no puede respirar por su cuenta, ¿quiere que le coloquen un respirador artificial?
- Si sus riñones dejan de funcionar, ¿quiere que le hagan diálisis? La diálisis es un proceso mecánico que filtra los desechos de la sangre.
- Si no puede comer o beber, ¿desea que le den alimentos y líquidos por sonda (a través de un tubo)?
- ¿Desea donar sus órganos y otros tejidos del cuerpo después de su muerte?

Poder notarial duradero para atención médica. Usted elige a la persona que tomará las decisiones de atención médica en su nombre si usted no puede hacerlo. A esta persona también se le puede llamar **apoderado, agente o representante para atención médica**. Asegúrese de elegir a alguien que vaya a apoyar sus deseos y voluntad.

Consulte [Directivas por anticipado](#)³ para más detalles sobre los tipos de documentos disponibles, cómo preparar uno que satisfaga sus necesidades y lo que significa que usted tenga uno de estos documentos.

Cómo tomar decisiones para atención urgente o de emergencia

En una emergencia, todo puede pasar muy rápido. Si la persona que usted quiere que tome las decisiones de atención médica en su nombre no está disponible, puede que reciba tratamientos que no desea recibir. En estos casos, puede ser útil contar con un formulario de Órdenes médicas para tratamientos de soporte vital (POLST) y, si se desea, una Orden de no reanimar (ONR o DNR, en inglés).

Un formulario POLST incluye una serie de órdenes médicas específicas y usted lo puede llenar y pedirle a su médico o proveedor de atención contra el cáncer que lo firme. Este formulario indica sus deseos en caso de una urgencia, tales como si desea que se use reanimación cardiopulmonar (RCP o CPR), si quiere ser llevado a un

hospital y que se le coloque un respirador de ser necesario, o bien, si prefiere permanecer en donde se encuentra y que se procure su comodidad en lo posible.

El formulario POLST debe ser firmado por un integrante calificado de su equipo de atención de salud, tal como su médico. El personal de urgencias, como los paramédicos y los técnicos de emergencias médicas (EMT) no pueden actuar conforme a una directiva por anticipado, pero sí pueden hacer lo que se indica en un formulario POLST. Sin un formulario POLST, el personal de urgencias está obligado a proporcionar todo tratamiento al alcance para mantenerle con vida.

En los Estados Unidos, el formulario POLST que debe usar depende del estado dónde viva y puede también llamarse de otra manera. Para ver una lista de los nombres del programa POLST según el estado, visite el [sitio web de NationalPOLST⁴](#) (disponible en inglés).

Una **orden de no reanimar o resucitar (ONR)** solo se aplica si el latido del corazón y la respiración se detienen y no se lo puede despertar. Este tipo de orden le indica a los profesionales de la salud que usted no quiere que intenten restablecer los latidos de su corazón ni su respiración, a lo que se llama **resucitación, reanimación cardiopulmonar, RCP o CPR**.

Si está pensando en preparar una orden de no reanimar, hable con un miembro de su equipo de atención contra el cáncer. La reanimación rara vez funciona para las personas con cáncer avanzado y, si funciona, puede haber daño cerebral permanente. Si el objetivo de una persona es vivir con comodidad durante el mayor tiempo posible y después morir poco a poco, puede que elija una ONR para evitar que le hagan resucitación. Al igual que el formulario POLST, la ONR es una orden médica y debe ser completada por un miembro del equipo de atención médica.

¿Puedo cambiar de parecer respecto a mi directiva por anticipado, formulario POLST u ONR?

Sí, puede cambiar de opinión sobre sus deseos en cualquier momento y hacer cambios a su directiva por anticipado, formulario POLST u ONR. Verifique los requisitos que hay en su estado para hacer cambios a cada uno de estos formularios. Ese tipo de elecciones son siempre decisión suya.

Donación de órganos, de tejidos y de cuerpo entero

A algunas personas les gustaría donar sus órganos o todo su cuerpo después de su muerte, pero puede que la donación de órganos no sea una opción para ciertas

personas con cáncer. Todos los donantes de órganos se someten a un examen para detectar enfermedades, incluido el cáncer. La posibilidad de usar los órganos de una persona dependerá de muchas cosas, como:

- El tipo de cáncer
- Si el cáncer se ha propagado (si hay metástasis)
- Otras afecciones médicas o infecciones
- La edad

Incluso si a alguien no se le permite donar sus órganos, quizás pueda donar otros tejidos, como la piel o las córneas. O podrían estar en condiciones de donar todo su cuerpo a la ciencia, para contribuir a la educación y la investigación médica. Si desea donar parte o todo su cuerpo después de su muerte, hable con su equipo de atención contra el cáncer sobre las opciones disponibles.

Las instrucciones para la donación de órganos y tejidos pueden incluirse en sus directivas por anticipado. Asegúrese de que su familia y sus seres queridos conozcan sus deseos en cuanto a este asunto.

Cómo cumplir metas personales

A medida que se acerca al final de la vida, podría tener algunas metas personales y alcanzarlas quizás le ayude a sentirse realizado y le dé sentido a su vida. Por ejemplo, podría querer hacer lo siguiente:

- Viajar a algún lugar que haya soñado conocer
- Conectarse con viejos amigos o familiares
- Volver a leer su libro preferido o ver su película favorita
- Pasar tiempo con personas que son importantes para usted
- Asistir a algún evento especial

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/atencion-paliativa.html
2. www.cancer.org/es/cancer/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuidados-de-hospicio.html

3. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/directivas-por-anticipado.html
4. polst.org/program-names/

Referencias

American Society of Clinical Oncology. Completing your Life. Cancer.net. Accessed at <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/advanced-cancer/completing-your-life> on October 12, 2023.

Facing End of Life. Cancer Council Australia. July 2023. 1-84. Accessed October 11, 2023 at <https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Facing-End-of-Life-2023.pdf>.

Jolley C. Palliative care. In: Eggert JA, Byar KL & Parks LS, ed. Cancer Basics. Oncology Nursing Society; 2022: 263-276.

National Cancer Institute. End-of-life Care for People Who Have Cancer. cancer.gov. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet> on September 11, 2023.

National Comprehensive Cancer Network. NCCN Guidelines: Palliative Care, v.2.2023. nccn.org. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on September 11, 2023.

National Institute on Aging. Providing Care and Comfort at the End of Life. nia.nih.gov. Accessed at <https://www.nia.nih.gov/health/providing-comfort-end-life> on September 11, 2023.

UpToDate. Palliative Care: The Last Hours and Days of Life. Accessed at uptodate.com on September 11, 2023.

Actualización más reciente: diciembre 19, 2023

Cómo hablar con los demás cuando se acerca el final de la vida

Es importante que comparta sus sentimientos y deseos a medida que se acerca el final de su vida. Podría querer tomarse un tiempo para pensar y hablar sobre su vida y cómo se siente al respecto. Sus seres queridos y las personas que se preocupan por usted querrán saber cómo se siente y si hay algo que puedan hacer para ayudar. Y quizás necesiten la oportunidad de empezar a prepararse para la pérdida que deberán enfrentar cuando llegue el final de su vida.

- [Su pareja](#)
- [Su familia](#)
- [Sus amigos](#)
- [Consejero religioso o espiritual](#)

Podría ser útil que su familia se reúna con el equipo de atención contra el cáncer para ayudarles a prepararse para sus últimos días. Podrían querer más información sobre el proceso de la muerte, cuáles son sus deseos a medida que se acerca ese momento y lo que pueden hacer para lidiar con sus sentimientos de pesar y duelo.

Su pareja

El cáncer y el final de la vida pueden ser difíciles tanto para la persona con cáncer como para su pareja. Recuerde que su pareja está lidiando con sus propias emociones y probablemente siente mucha presión para demostrar que es fuerte y para satisfacer sus necesidades.

La pérdida de una pareja es uno de los eventos que más tensión puede generar en una persona. A veces las parejas tratan de protegerse mutuamente del dolor que cada uno está sintiendo. De ser posible, hable con su pareja sobre los sentimientos que cada uno está experimentando. Puede que descubran que ambos están teniendo los mismos tipos de sentimientos. Traten de aceptar lo que cada uno diga sin emitir juicios, discusiones ni tener actitudes defensivas. Simplemente dejen que cada uno diga lo que siente.

Esta es otra oportunidad para tratar de reconciliarse de previos conflictos y reconfortarse mutuamente. Pero tener cáncer no implica que no puedan enojarse o frustrarse entre ustedes. Procuren enfocarse en el consuelo que puedan ofrecerse y no distraerse con cosas sin importancia. Concéntrense en los buenos tiempos y los

recuerdos felices, así como en las ocasiones en las que se han apoyado el uno al otro.

- Traten de pasar tiempo disfrutando de la compañía del otro. Vean películas o televisión. Si pueden, salgan a caminar. O simplemente disfruten de estar juntos.
- Hablen de los buenos tiempos y de los momentos no tan buenos. ¿De qué están más orgullosos en su vida juntos? ¿Qué dificultades atravesaron juntos? ¿Cuáles son sus recuerdos más felices del tiempo que han estado juntos?
- Tómese el tiempo para compartir sus miedos y preguntarle a su pareja qué miedos tiene. Incluso cuando los temas sean incómodos, procure ser abierto y comprensivo.
- Asegúrese de que su pareja entiende y que apoyará sus deseos para su atención al final de la vida. Y hágale saber que está bien si siente que no va a poder cumplir sus deseos. Busque algún amigo o familiar que pueda hacerlo. A las parejas a veces les resulta difícil lidiar con la muerte de su ser querido y sus deseos respecto al final de la vida.

Tiempo para estar solo(a)

Puede ayudar que cada uno se permita un espacio personal y tiempo de privacidad. Asegúrele a la otra persona que aún la ama, pero que está bien si ambos necesitan un tiempo para estar solos. Es una necesidad común para cualquier persona que enfrenta el final de su vida o la pérdida de un ser querido. Aprovechen cada día al máximo y sepan que cada nuevo día es otra oportunidad de disfrutar de la compañía mutua.

Relaciones sexuales e intimidad

En esta etapa del cáncer, puede que sea difícil tener intimidad sexual como solían tenerla antes. Puede que sienta cansancio, algo de dolor o simplemente no tenga interés por el sexo.

Pero todavía puede tener contacto físico e intimidad en su relación. Hable con su pareja acerca de sus necesidades y si usted siente que puede tener relaciones sexuales. Cada persona es diferente y puede tener diferentes necesidades. Pero está bien si solo desea tocar, abrazar o tomarse de la mano con su pareja.

Hable con su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre las relaciones sexuales y la intimidad. Pregúnteles qué puede hacer para continuar con las relaciones íntimas.

Ayude a cuidar de su pareja

Hable con su pareja si le preocupa ser una carga porque está cuidando de usted. Pregúntele cómo se siente. Su pareja podría mostrar signos de estrés físico y emocional, como depresión, dolores de cabeza y dificultad para dormir.

Recomiéndele a su pareja que también se cuide. Pida la ayuda de algún amigo o familiar si cree que lo que hay que hacer es demasiado para una sola persona. Si decide pedirle ayuda a otros, asegúrese de decírselo a su pareja. De esa manera usted también puede ayudar a cuidar de su pareja.

Su familia

Cada integrante de su familia está lidiando con la idea de perderlo. Hay cosas que puede hacer para ayudarlos. Hable con su familia y amigos sobre los momentos que han compartido en reconocimiento a su vida juntos y para crear nuevos recuerdos que podrán atesorar.

También es posible que desee resolver conflictos, despedirse de personas especiales y decirle a los miembros de la familia cuánto los quiere. Si no puede o prefiere no hablar en persona, considere escribir, llamar, chatear por video o enviar un mensaje a través de un familiar.

Recuerde que algunas personas pueden no responder de la manera que usted esperaba. Podrían no sentirse cómodos visitando o tener miedo de no decir lo correcto. O es posible que no puedan dejar de lado ciertas cuestiones o problemas del pasado. Pero usted puede estar tranquilo de haber hecho lo posible para reparar la relación o conectarse con ellos. Las historias pueden ser un regalo para quienes nos sobreviven. Quizás quiera escribir o grabar sus recuerdos. O puede pedirle a otra persona que los escriba o grabe mientras habla. Compartir los deseos y sueños que tiene para sus seres queridos puede ayudar a aliviar la preocupación que siente por dejarlos. También puede ayudarlos a ellos a conectarse con usted en los momentos importantes de sus vidas.

Adultos

Usted puede ayudar a los miembros adultos de su familia hablando abiertamente sobre su cáncer, cualquier noticia que le haya dado su médico y cualquier otra necesidad que pueda tener. Explore los pensamientos y sentimientos de sus familiares con ellos. Dígale a su familia que:

- Está dispuesto a hablar sobre lo que sea.
- Puede que haya momentos en los que no tenga ganas de hablar y que usted les avisará cuando ese sea el caso.
- Preferiría no tener que fingir que está feliz si se siente cansado o deprimido. Explíqueles que esto no significa que no esté bien.
- Será tan honesto con ellos como pueda y que espera que hagan lo mismo.

Comparta con su familia la información que reciba de su equipo de atención médica contra el cáncer sobre su expectativa de vida, qué cambios pueden ocurrir y qué tipo de atención podría necesitar. Esto les ayudará a prepararse y poder apoyarlo a medida que se acerca el final de su vida. También es útil que comparta la información sobre las señales que espera tener relativas al proceso de morir y cómo deben tratarse cuando surjan.

También comuníquese a su familia qué decisiones y planes ha hecho o necesita hacer. Pida su opinión si lo desea, pero sepa que la decisión final es suya.

Si tiene hijos adultos que tienen sus propias familias, puede que ellos tengan a su vez que atender a sus propios hijos y sus trabajos además de cuidar de usted, lo que puede ser muy estresante. La comunicación abierta y honesta ayudará a que se apoyen entre sí durante esta etapa.

Niños y adolescentes

Muchas personas tratan de proteger a los niños de las malas noticias, incluida la muerte, pero los niños de todas las edades necesitan ayuda para prepararse para la pérdida de un ser querido. Los niños por lo general pueden percibir cuando hay algún cambio o problema en el hogar, y saben cuándo algo no está bien. Muchas veces lo que los niños se imaginan es algo incluso peor que lo que usted les dirá.

También es posible que desee crear y dejar algún tipo de recuerdo para que se lo den a los niños en algún momento después de su fallecimiento. Podría escribir una carta, hacer una grabación, crear una presentación de diapositivas, hacer un álbum de recortes o una caja de recuerdos de ciertas cosas que quiera que sepan. Estos recuerdos pueden ayudar a los niños a tenerlo presente y saber cuánto los amaba.

Para más información sobre cómo hablar con los niños y los adolescentes, consulte [Cómo informar a los niños sobre el cáncer de un ser querido](#)¹.

Sus amigos

Saber que alguien cercano se está muriendo puede ser difícil para algunas personas. Si bien algunos amigos pueden ser cálidos, solidarios y querer pasar tiempo con usted, otros podrían sentirse incómodos en su presencia. Podrían no saber qué decir o cómo comportarse.

Hablar con ellos podría ayudarles a superar esto. Explíqueles que usted sigue siendo la misma persona y que le gustaría que pasen tiempo juntos. Aun así, algunas personas seguirán sintiéndose incómodas y podría sugerirles otras maneras de mantenerse en contacto o de apoyarlo. Podría ser más fácil para ellos enviarle tarjetas, pequeños regalos o mensajes rápidos en las redes sociales.

Consejero religioso o espiritual

Las preguntas espirituales son comunes en una persona que trata de encontrar el sentido tanto de la enfermedad como de su vida. Esto puede aplicarse no sólo a la persona con cáncer, sino también a sus seres queridos.

Éstas son algunas sugerencias para las personas que podrían considerar útil el apoyo espiritual:

- Asegúrese de que su equipo de atención médica contra el cáncer esté al tanto de cualquier creencia que podría afectar sus decisiones de cuidado.
- Un consejero espiritual podría ayudarle a encontrar respuestas reconfortantes a preguntas difíciles.
- Los rituales religiosos, tales como el perdón o la confesión, pueden ser reconfortantes y brindarle una sensación de paz.
- La búsqueda del significado del sufrimiento puede conducir a respuestas espirituales que sean reconfortantes.
- Puede ser muy beneficioso tanto para el paciente como para sus familiares contar con una comunidad de personas dispuestas a ayudar y con la fortaleza que produce el apoyo espiritual.

Para quienes están interesados, un ministro, sacerdote, rabino, otro representante de la iglesia o un consejero pastoral capacitado pueden ayudarle a identificar sus necesidades espirituales y encontrar apoyo espiritual.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer/como-sobrellevar-el-tratamiento/como-hablar-con-los-ninos.html

Referencias

American Society of Clinical Oncology. Completing your Life. Cancer.net. Accessed at <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/advanced-cancer/completing-your-life> on October 12, 2023.

Joeh H, Kim S & Lee I. The communication I had with him back then is still stuck in my mind." Bereaved families of cancer patients' experiences for endoflife communication. *Supportive Care in Cancer*. 2023; 31: 277

Jolley C. Palliative care. In: Eggert JA, Byar KL & Parks LS, ed. *Cancer Basics*. Oncology Nursing Society; 2022: 263-276.

Keeley MP, Generous MA. Final Conversations: Overview and Practical Implications for Patients, Families, and Healthcare Workers. *Behavioral Sciences*. 2017; 7(2):17.

Keleman A & Groninger H. How to Address Sexuality and Intimacy with People Living with a Serious Illness. *Capc.org*. Accessed at <https://www.capc.org/blog/how-to-address-sexuality-and-intimacy-with-people-living-with-a-serious-illness/#footnote-6> on October 12, 2023.

National Cancer Institute. End-of-life Care for People Who Have Cancer. *cancer.gov*. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-sheet> on September 11, 2023. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Palliative care. Version 2.2023. Accessed at www.nccn.org on September 22, 2023.

Actualización más reciente: diciembre 19, 2023

Cómo lidiar con las emociones cuando

se acerca el final de la vida

Enterarse de que el cáncer que tiene ya no se puede controlar puede hacerle sentir muchas emociones diferentes. Algunas personas podrían sentir conmoción o temor, mientras que otras podrían preocuparse por ser una carga y cómo su muerte afectará a sus seres queridos. Puede ser difícil hablar de estos sentimientos, pero sepa que son normales.

- [Duelo](#)
- [Enojo o ira](#)
- [Miedo](#)
- [Arrepentimiento](#)
- [Ansiedad y depresión](#)
- [Soledad](#)
- [Reflexionar sobre su vida](#)
- [Encontrar la paz espiritual](#)

Cuando se entera de que el cáncer que tiene ya no se puede controlar, podría sentir muchas emociones diferentes. Sepa que sus sentimientos son completamente normales. Es importante permitirse sentir estas emociones y lamentarse por lo que está perdiendo. Podría sentir algunas o todas las emociones que se indican a continuación:

- Duelo
- Enojo o ira
- Resentimiento
- Miedo
- Arrepentimiento
- Tristeza
- Soledad
- Alivio
- Calma
- Aceptación

También puede sentir ansiedad o depresión cuando tiene cáncer avanzado. Si bien estos sentimientos son normales, su equipo de atención médica puede ayudarle a lidiar con ellos. Es posible que le puedan recomendar un consejero que tenga experiencia trabajando con personas con cáncer avanzado o recetarle algún medicamento que lo ayude. Muchas personas también descubren que hablar de sus sentimientos y

preocupaciones con sus familiares, amigos y cuidadores les resulta reconfortante. Obtenga más información sobre el duelo y la pérdida.

Duelo

Es normal sentir una pena o aflicción intensa durante la última etapa de su vida. Ese sentimiento de duelo se debe a la pérdida de la vida que esperaba tener. O puede que ya haya tenido pérdidas, como la energía para ir de un lugar a otro como lo hacía antes, o el interés por las actividades que solía disfrutar. También puede sentirse distanciado de aquellos que no están afrontando bien el hecho de que usted está en su última etapa de la vida. Hay muchas pérdidas físicas y emocionales que suceden antes de la pérdida de la vida en sí.

Sus seres queridos también están afligidos porque saben que pronto ya no estará con ellos. Trate de hablar con sus seres queridos sobre la aflicción y la sensación de pérdida que todos están sintiendo. Lograr algún tipo de conexión espiritual podría ayudarles a usted y a sus seres queridos a recuperarse tras su pérdida.

Hablar con alguien sobre estos sentimientos, ya sea su pareja, un amigo cercano o alguien de su confianza, puede ayudarle a superarlos. A algunas personas también les resulta beneficioso hablar con un terapeuta o consejero espiritual. Si está recibiendo cuidados paliativos o de hospicio, es probable que tenga a alguien con quien poder hablar sobre su dolor.

Enojo o ira

La ira es a menudo una parte del proceso de duelo y es normal estar enojado. Muy pocas personas sienten que están listas para morir. Es normal estar enojado si el cáncer que tiene no se puede controlar. Puede usar su ira como combustible para resolver problemas o conseguir lo que necesita. Pero si siente que su ira está afectando sus relaciones o le impide hacer lo que quiere hacer, pregúntele a su equipo de atención contra el cáncer, de cuidados paliativos o de hospicio si hay algún consejero disponible con el que pueda hablar.

Miedo

Muchas personas tienen miedo de morir, pero podría ser útil entender a qué aspectos de la muerte les temen.

- ¿Le preocupa el lugar donde podría morir?

- ¿Tiene miedo de estar solo cuando muera?
- ¿Le tiene miedo al sufrimiento o al dolor?
- ¿Tiene miedo de lo que viene después de la muerte?
- ¿Tiene miedo de que su vida no tenga propósito o significado?
- ¿Tiene miedo de cómo van a sobrellevar su muerte sus seres queridos?

Estos son solo algunos de los miedos que la gente tiene sobre la muerte. Compartir sus temores con sus seres queridos y su equipo de atención médica les permite ayudarle a encontrar formas de sobrellevar y aliviar algunos de sus miedos. Preparar un plan sobre cómo le gustaría pasar su tiempo en la última etapa de su vida puede ayudarle a aliviar muchos temores.

Arrepentimiento

Algunas personas se arrepienten o se sienten culpables por cosas que han hecho o no han hecho o cosas que han dicho. No se puede cambiar el pasado, pero hay cosas que podría hacer hoy. Considere disculparse por las cosas de las que se arrepiente. Tal vez pueda pedir perdón o perdonar a los demás y perdonarse usted mismo. Tal vez sea mejor tratar de dejar ir las cosas que no se pueden cambiar.

Este es un buen momento para [hablar con sus hijos](#)¹ sobre las cosas importantes que quisiera decirles. También es el momento ideal para hablarles sobre cómo sobrellevar sus sentimientos y la pérdida que pronto sufrirán. Fortalezca sus relaciones con sus seres queridos. Puede que quiera escribir cartas a las personas que ama, dejarles mensajes grabados o videos que puedan ver para ayudarles a recordar el tiempo que compartieron con usted.

Ansiedad y depresión

Muchas personas se sienten [ansiosas o deprimidas](#)² cuando se acercan al final de su vida. Hablar con alguien cercano, un terapeuta o un consejero espiritual puede ser beneficioso. Si la ansiedad o la depresión interfieren con su calidad de vida o le impiden hacer las cosas que le gustan, hay medicamentos que podrían ayudar. No tenga miedo de pedir ayuda. Lo importante es que se sienta lo mejor posible para disfrutar de su tiempo.

Soledad

Cuando alguien sabe que ha llegado a la última etapa de su vida, puede sentir una

soledad que es distinta a cualquier otra. Es una soledad que se siente aun cuando hay gente a su alrededor. Es un sentimiento común para las personas con cáncer cuando llegan al final de su vida. La soledad puede afectar su salud mental y podría empeorar sus síntomas.

Se siente más a menudo cuando alguien no tiene gente a su alrededor con la que pueda hablar sobre sus emociones con comodidad. La soledad también puede sentirse cuando la persona deja de participar en las actividades sociales que solía disfrutar.

A veces las personas se retiran de sus redes sociales porque les da vergüenza o las pone incómodas que los demás vean cómo lucen o se sienten. Es posible que no quieran agobiar a sus amigos y seres queridos con sus sentimientos acerca de la muerte o podrían tener dificultades para manejar las reacciones de sus seres queridos que están afligidos.

Otras veces, los familiares y amigos evitan a la persona con cáncer porque se sienten incómodos al ver los cambios que ocurren a medida que el cáncer empeora. Esto puede hacer que la persona sienta que la han abandonado en la etapa final de su vida.

Para lidiar con la soledad, comparta sus sentimientos con sus seres queridos. O puede darse cuenta de que necesita ayuda de otras personas no cercanas a usted, como un terapeuta o consejero espiritual. Su equipo de atención médica contra el cáncer también puede brindarle apoyo y ayudarlo a obtener cualquier otro tipo de ayuda que necesite.

Además, trate de continuar con sus actividades sociales preferidas por tanto tiempo como le sea posible, lo que podría incluir dejar que la gente venga a visitarlo. Incluso si le preocupa cómo pueden reaccionar, es mejor darle una oportunidad a la gente. Siempre puede poner límites a los temas de los que van a hablar y las cosas que van a hacer.

Reflexionar sobre su vida

Considere tomarse un tiempo para pensar en su vida. Puede celebrar las metas que ha alcanzado, las personas que ha amado y los eventos de su vida que han hecho que sea quien es. Puede que empiece a buscarle el sentido a su vida y a su muerte. Podría ser útil hablar con alguien sobre sus sentimientos acerca de la muerte, cómo vivió su vida y cómo le gustaría prepararse para el final. Si no tiene un familiar o amigo cercano con quien se sienta cómodo hablando sobre la muerte, hable con su equipo de atención contra el cáncer, de cuidados paliativos o de hospicio. Esto puede ayudarlo a encontrar algunas respuestas o sentirse mejor.

Encontrar la paz espiritual

Algunas personas descubren que la paz espiritual es tan importante como la comodidad física y el consuelo emocional. Si usted valora la religión o la espiritualidad, su iglesia o comunidad espiritual puede ser una fuente de consuelo en este momento. Puede que quiera dedicar tiempo a hablar con un líder religioso, como un capellán, sobre su vida, sus creencias y lo que se aproxima.

También podría encontrar consuelo espiritual en la naturaleza o en otras opciones que no sean una comunidad religiosa tradicional. Piense en dónde podría encontrar paz. Por ejemplo, quizás quiera pasar algún tiempo en contacto con la naturaleza en su parque favorito. Pídale a sus amigos o familiares que lo ayuden.

Las experiencias espirituales pueden darle consuelo, sentido a su vida y paz. También pueden hacerlo sentir realizado. Muchas personas que reciben apoyo espiritual tienen una mejor calidad de vida en sus últimos días. Si necesita ayuda para encontrar este tipo de apoyo, pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer, de cuidados paliativos o de hospicio. Muchos de estos grupos cuentan con un capellán disponible si usted no tiene una relación establecida con algún líder religioso.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer.html
2. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad.html

Referencias

Abedini NC, Choi H, Wei MY, Langa KM, Chopra V. The Relationship of Loneliness to End-of-Life Experience in Older Americans: A Cohort Study. *J Am Geriatr Soc.* 2020;68(5):1064-1071.

American Society of Clinical Oncology. Completing your Life. Cancer.net. Accessed at <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/advanced-cancer/completing-your-life> on October 12, 2023.

Ho KHM, Yang C, Ng MSN, Tao A, Chan HYL. Loneliness at end-of-life: A scoping review. *J Clin Nurs.* 2023;32(17-18):6179-6195.

Jolley C. Palliative care. In: Eggert JA, Byar KL & Parks LS, ed. Cancer Basics. Oncology Nursing Society; 2022: 263-276.

Kukla, H., Herrler, A., Strupp, J. et al. “My life became more meaningful”: confronting one’s own end of life and its effects on well-being—a qualitative study. BMC Palliat Care 21, 58 (2022).

National Cancer Institute (NCI). End of Life Care for People Who Have Cancer. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet> on October 6, 2023.

National Institute on Aging. Providing Care and Comfort at the End of Life. Nia.nih.gov. Accessed at <https://www.nia.nih.gov/health/providing-comfort-end-life> on October 13, 2023.

Actualización más reciente: diciembre 19, 2023

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345