

## Acompañar al final de la vida

### Comunicación y preparación en el final de la vida

- ✓ **Crea espacios seguros para que la persona se pueda comunicar**, no le pidas “que no llore” ni le fuerces a expresar algo diferente a lo que siente.
- ✓ **En esta situación no hay “nada que arreglar o resolver”**, evita consejos innecesarios, acompaña con tu cuerpo, usa el contacto físico.
- ✓ **Date permiso para expresarte y mostrarte tal y como te sientes**. Si notas que no puedes expresarte de forma regulada y lo haces de forma muy intensa y desbordante, pide ayuda.
- ✓ **Dale a la persona la oportunidad de poder revivir recuerdos, de llevar a cabo una despedida**. Los rituales (escribir, grabar un testimonio, ver fotos antiguas) pueden facilitar la aceptación de esta etapa.
- ✓ **El final de la vida sigue siendo parte de la vida**. Respeta las decisiones de la persona, ayúdale a tener momentos placenteros, si así lo desea.
- ✓ **Mantener la esperanza de mejoría, es algo natural, pero si detectas bloqueo o negación** (por ejemplo, rechazo a lo que dicen los médicos, dificultad para expresar tristeza o emociones similares, intenciones de hacer planes a largo plazo, negación del estado físico actual) **consulta con un profesional de salud mental**.

### ¿Qué podemos hacer diferente para garantizar el bienestar y acompañar adecuadamente en esta difícil etapa?

- **No des nada por hecho**, pregúntale lo que necesita, cómo se encuentra en ese momento y hasta donde cree que puede llegar en ese día.
- **Date permiso para sobrellevar los días malos y también los mejores**. Un día puede necesitar estar todo el tiempo en la cama y otros puede tener fuerzas para salir a dar un paseo. El viaje hacia el final de la vida está plagado de obstáculos.
- **Trata de no ser rígido/a con las pautas de alimentación**. Respetar sus necesidades, es la mejor forma de cuidar.
- **Dale espacio y permiso para darse algún capricho** (por ejemplo, para comer algo que le apetezca incluso aunque no sea lo más “saludable”).
- **Respeta su autonomía y acompáñale por si surgen necesidades**.

