

**Rincón Médico**

## **La prevención en los Cuidados Paliativos**

Dra. Luz Elena Navares

*"Al día siguiente no murió nadie. El hecho, por absolutamente contrario a las normas de la vida, causó en los espíritus una perturbación enorme, efecto a todas luces justificado, basta recordar que no existe noticia en los cuarenta volúmenes de la historia universal, ni siquiera un caso para muestra, de que alguna vez haya ocurrido un fenómeno semejante, que pasara un día completo, con todas sus pródigas veinticuatro horas, contadas entre diurnas y nocturnas, matutinas y vespertinas, sin que se produjera un fallecimiento por enfermedad, una caída mortal, un suicidio conducido hasta el final, nada de nada, como la palabra nada" (José Saramago, *Las intermitencias de la muerte*)*

Imaginar vivir por siempre, sería en principio una ilusión agradable, pero al llegar la vejez con todo lo que implica, o padecer enfermedades incurables, soportando fuertes sufrimientos en ambas situaciones, y saber que no hay esperanza de que algún día terminará, nos traería el fuerte anhelo de añorar y desear la muerte...

Hecho controversial que se vive en el marco actual del área de la salud es el mantener la vida y evitar la muerte: este es un concepto muy arraigado en nuestros profesionales de la salud, muchos de los cuales carecen de la formación curricular e integral necesaria que garantice brindar una atención de excelencia para **disminuir el sufrimiento, controlar los síntomas y preservar la calidad de vida de pacientes y familiares**. Son profesionales que ignoran los términos "calidad de vida" y "calidad de muerte".

Los avances tecno-científicos han llevado a controlar diferentes enfermedades, pero no a controlar la muerte. Y en esta época de tantos avances, el profesionista debe re-aprender a ver la muerte como un fenómeno irreversible e inherente al ser humano, y jamás verlo como un fracaso terapéutico. Es prioritario que aprendan la existencia de los cuidados paliativos, los cuales no son el último recurso de un grupo de "perdedores" a quienes la medicina no puede salvar, sino un apoyo al que todo ser humano tiene el derecho de aspirar, como lo refiere Ramón Bayés.

El conocimiento de la existencia de los cuidados paliativos, el por qué y para qué funcionan, la preparación en esta área de los profesionales de la salud en todos los niveles de atención es el **inicio preventivo de la aplicación de los cuidados paliativos**, del tal manera que estos cuidados se utilicen desde el primer momento que se necesitan y no cuando ya el sufrimiento del paciente y sus familiares está en etapas muy avanzadas. Sabemos que es nuestro derecho tener calidad de vida, pero también tener calidad de muerte.

Callahan (*Death and the research imperative*) refiere dos objetivos de la medicina en el siglo actual: el primero es cuidar la salud a través de la prevención, curación y rehabilitación; el segundo, ayudar a los seres humanos a morir en paz. Es en este segundo

objetivo donde los cuidados paliativos (CP) nacen como una respuesta al sufrimiento que el proceso de morir puede engendrar.

¿Cuáles son los factores para que este hecho de nuestra propia naturaleza, nos genere en pleno siglo XXI conflictos, miedos, angustias y tanta intranquilidad? Quizá, el mayor problema es el morir en sufrimiento y en soledad. Y en los profesionales haber perdido la lucha por la vida contra la muerte.

De aquí la importancia de entender el uso preventivo de los cuidados paliativos, porque existen personas y profesionales que lo usan como última alternativa o definitivamente los niegan.

Entenderemos lo importante que es incidir de manera preventiva con la aplicación de estos cuidados, siguiendo la definición de Cuidados Paliativos según la OMS: “Enfoque que mejora la calidad de vida de pacientes y familias que se enfrentan a los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, a través de la **prevención y alivio del sufrimiento** por medio de la **identificación temprana e impecable evaluación y tratamiento del dolor** y otros problemas, físicos, psicológicos y espirituales”. La definición se completa con los siguientes principios sobre los cuidados paliativos:

- Proporcionan alivio del dolor y otros síntomas. Esto se hace manera **preventiva**. Básicamente, es el control de síntomas - incluyendo el dolor - con la finalidad de evitar mayores malestares o inclusive complicaciones que incrementen el sufrimiento del paciente y por ende a sus familiares.
- Afirman la vida y consideran la muerte como un proceso normal. **Prevenir**: tomar conciencia del proceso natural del hombre, expresado ya en párrafos anteriores.
- No intentan ni acelerar ni retrasar la muerte. **Prevenir**: sigue el curso natural de la enfermedad, dando el cuidado necesario para brindar calidad y calidez en su proceso de enfermedad y muerte.
- Integran los aspectos espirituales y psicológicos del cuidado del paciente. **Prevenir**: somos seres integrales con necesidades - además de físicas - psicológicas, espirituales y sociales. Al facilitar estos apoyos a los pacientes y sus familias, se brinda un mayor alivio del sufrimiento.
- Ofrecen un sistema de soporte para ayudar a los pacientes a vivir tan activamente como sea posible hasta la muerte, con la finalidad de **prevenir** mayores y rápidos deterioros, que afecten la calidad de vida.
- Ofrecen un sistema de soporte para ayudar a la familia a adaptarse durante la enfermedad del paciente y en el duelo (**prevención**).
- Utilizan una aproximación de equipo para responder a las necesidades de los pacientes y sus familias, incluyendo soporte emocional en el duelo, cuando esté indicado. Este apoyo del equipo interdisciplinario que debe actuar desde la detección de la enfermedad crónico terminal **prevendrá** complicaciones y sufrimientos innecesarios.

- Mejoran la calidad de vida y también pueden influenciar de manera positiva el curso de la enfermedad. Entre más pronto se apliquen, la condición y la calidad del paciente serán mejores.
- Son aplicables de forma **precoz** en el curso de la enfermedad, en conjunción con otros tratamientos que pueden prolongar la vida, tales como quimioterapia o radioterapia, e incluyen aquellas investigaciones necesarias para comprender mejor y manejar situaciones clínicas complejas.

El uso en sí de los cuidados paliativos es prevenir trastornos (físicos, emocionales, mentales, sociales y espirituales) a pacientes que no tienen ya la posibilidad de curarse, pero pueden y deben vivir con calidad en el curso de una enfermedad progresiva y finalmente letal.

### **¿Cuál es el mejor momento de dar los cuidados paliativos?**

Nunca es demasiado pronto para comenzar a recibir cuidados paliativos. De hecho, los cuidados paliativos se dan al mismo tiempo que el resto de los tratamientos para la enfermedad y no dependen del avance de la misma. No hay razón alguna para esperar. Las enfermedades graves y sus tratamientos pueden provocar un gran cansancio, ansiedad y depresión. Los equipos de cuidados paliativos saben que el dolor y otros síntomas afectan su calidad de vida y pueden quitarle la energía o la motivación para seguir haciendo las cosas que le gustan. Además, saben que el estrés que está sufriendo el paciente puede afectar de manera profunda a su familia. El equipo puede ayudarlo a usted y a sus seres queridos a sobrellevar esta difícil experiencia.

### **Cuidados Paliativos, la oportunidad de vivir mejor**

La calidad de vida y comodidad de los pacientes antes de su muerte pueden ser mejoradas considerablemente mediante la aplicación de los conocimientos actuales de los Cuidados Paliativos, cuyos instrumentos básicos son:

- Control de síntomas: saber reconocer, evaluar y tratar adecuadamente los numerosos síntomas que aparecen y que inciden directamente sobre el bienestar de los pacientes. Mientras algunos se podrán controlar (dolor, disnea, etc.), en otros será preciso promocionar la adaptación del enfermo a los mismos (debilidad, anorexia, etc.).
- Apoyo emocional y comunicación con el enfermo, familia y equipo terapéutico, estableciendo una relación franca y honesta.
- Cambios en la organización que permitan el trabajo interdisciplinar y una adaptación flexible a los objetivos cambiantes de los enfermos.
- Equipo interdisciplinar, ya que es muy difícil plantear los Cuidados Paliativos sin un trabajo en equipo que disponga de espacios y tiempos específicos para ello, con formación específica y apoyo adicional.

Es importante disponer de conocimientos y habilidades en cada uno de estos apartados, que constituyen verdaderas disciplinas científicas. Es requisito indispensable el adoptar una actitud adecuada ante esta situación, a menudo crítica para el propio enfermo, familia y equipo terapéutico.

Los tratamientos curativos y paliativos no son mutuamente excluyentes, sino que son una cuestión a señalar. Así, se irán aplicando los cuidados paliativos conforme avanza la enfermedad al punto en que se dirigen los objetivos terapéuticos a favorecer el bienestar del enfermo y su familia.

Como conclusión, quiero mencionar las palabras que refiere en la editorial de la revista *Medicina de Buenos Aires*, la Dra. Vilma Tripodoro: “Desde Hipócrates se conoce que los cuidados paliativos son el despliegue de un aspecto de la propia misión de la medicina. De hecho, cuando nos recibimos de médicos nos comprometemos con orgullo y pasión con los principios hipocráticos: “El objetivo de la medicina es **disminuir la violencia** de las enfermedades y **evitar el sufrimiento** a los enfermos, **absteniéndose** de tocar a aquellos en quienes el mal es más fuerte y están situados más allá de los recursos del arte”. Luego de 25 años de mi juramento, entiendo que los cuidados paliativos son una forma de ser, de situarse ante el morir humano, superando el riesgo de la tecnocracia deshumanizador”.

*«Si puedes curar, cura.  
Si no puedes curar, alivia.  
Si no puedes aliviar, consuela»*  
Augusto Morri