



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Reflexiones sobre la vida y la muerte. Plática 2: Cuando yo muera.

Ciclo de conferencias CIESAS, mayo, 2021. Cecilia Amador

La muerte es el único hecho trascendente en nuestra vida, en el sentido de que va más allá de nuestra personalidad e intereses, sin contar el nacimiento, que es algo que nos sucede. Reflexionar sobre la muerte no está de más; podemos quizá evitar sufrimiento para nosotros y las personas cercanas a nosotros si hacemos esta reflexión y decidimos qué es importante para nosotros. Uno puede encontrar su propia muerte con el mismo afán, con el mismo interés, con el mismo empeño con el que uno quiere vivir. De cualquier manera, prepararse para morir ciertamente es un reto, peronada está más íntimamente relacionado con cómo hemos vivido que cómo recibimos nuestra propia muerte.

Una manera práctica de prepararnos para morir es considerar qué podemos hacer para facilitarle las cosas a las personas cercanas a nosotros que tendrán que hacerse cargo de la situación. Tener un plan para ellos es una manera compasiva y amorosa de despedirnos. Por supuesto este plan no supone rigidez ni exigencias es solo una guía para los que tendrán que encargarse de estos asuntos.

Este plan se deja por escrito, en algún lugar donde las personas allegadas a nosotros puedan encontrarlo fácilmente y consta de varios documentos que especifican cómo nos gustaría que las cosas sucedieran. Va dirigido a familiares, amigos, médicos y personal de salud en general. Al mismo tiempo es una reflexión de vida, nos hace considerar cómo vivimos, cómo nos relacionamos con otros y con la sociedad, y cómo queremos que sean los últimos momentos de nuestra vida, entre otras cosas.

Para los médicos (Instrucciones de atención médica por anticipado):

- Si deseo ser resucitado (RCP) y en qué casos; por ejemplo: si hay posibilidad de que me recupere del padecimiento que he contraído
- Si deseo que se me conecte a un respirador y en qué casos
- Si deseo ser alimentado por otras vías cuando ya no pueda comer por la boca
- Si deseo cualquier otro tratamiento que prolongue mi vida (operaciones mayores, transfusiones desangre, antibióticos, diálisis) cuando ya no haya posibilidad de que me recupere y pueda llevar una vida independiente
- Si solo deseo cuidados paliativos para quitar dolor y otras molestias
- Si deseo donar órganos en caso de que sean útiles
- En caso de estar inconsciente o no tener la capacidad, quién quiero que tome decisiones médicas por mí (nombre, dirección, teléfono, e-mail).





GOBIERNO DE
MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Para los familiares (Última voluntad):

- Si prefiero morir en casa o en hospital
- Si quiero compañía en esos últimos momentos y de quién
- Cuando legalmente pueda decidirse, si estoy de acuerdo en que se haga autopsia en caso de que sea conveniente, ya sea como estudio científico o por otra razón
- Si deseo ser cremado o enterrado y dónde
- Si tengo alguna sugerencia para mi velorio (número de días, lugar, música, rituales). Es conveniente tener junto con estos documentos otros como:

- Acta de nacimiento
- Acta de matrimonio (si procede)
- Copia INE
- Testamento legal
- Números de cuentas bancarias y beneficiarios
- Si tengo alguna preferencia sobre qué hacer con cosas personales

Quizá quiera dejar cartas para algunas personas.

- Y si los tengo:
- Documentos de la funeraria
- Seguros de vida
- Escrituras de propiedades.

Es conveniente avisar a las personas cercanas y/o médicos sobre su existencia. Es importante ponerla fecha en estos documentos y si en el futuro se hacen modificaciones aclarar que los últimos documentos invalidan a los anteriores.

