

## Cuidado al final de la vida: Cómo planificar su cuidado con anticipación - [End-of-Life Care: How to Plan for Your Advanced Care]



El plan anticipado de atención médica, llamado también instrucciones médicas por anticipado, es un plan por escrito sobre su atención médica. Se usa sólo si usted está tan enfermo que ya no puede tomar decisiones por sí mismo.

El testamento vital y el poder legal permanente son las dos principales formas de instrucciones médicas por anticipado. El testamento vital indica qué atención médica desea usted. El poder legal permanente nombra a la persona que tomará las decisiones sobre su atención médica cuando usted ya no pueda.

### **Testamento vital**

Este formulario legal indica qué tratamiento desea usted hacia el final de su vida. Por ejemplo, indica si usted quiere o no quiere que el médico recurra al mantenimiento artificial de la vida. El testamento vital entra en vigor sólo si usted se pone muy enfermo y ya no puede decir lo que quiere.

### **Poder legal permanente**

Este formulario legal permite que otra persona tome las decisiones médicas por usted, cuando usted ya no pueda tomarlas por sí mismo. Esta persona se llama su representante de atención médica o apoderado de atención médica. El representante de atención médica se basa en el testamento vital, así como en los deseos que conoce de usted, para tomar decisiones sobre su tratamiento.

### **¿Por qué debo planear con anticipación?**

Es mejor hacer con anticipación los planes sobre su atención médica. Aunque ahora esté sano, un accidente o una enfermedad repentina pueden dejarlo incapaz de tomar decisiones por sí mismo.

Si usted ya no puede decirles a los demás lo que usted quiere, el plan escrito puede ayudar a asegurar que se sigan sus deseos en materia de atención médica. Con un plan escrito, su médico y sus familiares no tienen que adivinar qué tipo de atención desea usted.

Sin un testamento vital y un representante de atención médica, las decisiones sobre su atención podrían ser hechas por un médico que no lo conozca a usted o por algún tribunal. En algunos estados, el personal del hospital debe tomar todas las medidas para mantenerlo con vida todo el tiempo posible, si no se conocen sus deseos. Esto significa que usted podría ser mantenido con vida artificial por mucho tiempo, aun cuando eso no fuera lo que usted quisiera.

Mientras usted pueda dar a conocer sus deseos, no se usarán las instrucciones médicas por anticipado. Usted puede cambiarlas o cancelarlas

(revocarlas) en cualquier momento. Tener instrucciones médicas por anticipado puede reducir sus preocupaciones sobre:

- El hecho de que sus familiares tengan que tomar decisiones difíciles sobre su atención médica.
- Tratamientos médicos costosos, innecesarios o no deseados.
- Aspectos legales.

## **Cree instrucciones médicas por anticipado**

Hay cuatro pasos importantes:

1. Consiga los formularios válidos en su estado del testamento vital y/o del poder legal permanente.
2. Elija a quien usted quiera que sea su representante de atención médica.
3. Llene los formularios y llévelos a un notario o testigo, según lo requieran las leyes de su estado.
4. Asegúrese de que su médico, sus familiares y su representante de atención médica tengan una copia.

Lo mejor es pedir que su médico o un abogado examine los formularios para asegurarse de que manifiesten sus deseos con claridad. Las leyes varían de un estado a otro. Aunque usted puede redactar sus instrucciones médicas por anticipado por sí mismo, sería conveniente obtener asesoría legal.

Conserve los documentos originales en un lugar seguro. Asegúrese de que los pueda encontrar fácilmente la persona que tomará las decisiones de atención médica por usted si usted ya no puede tomarlas. Su estado podría ofrecer un registro en línea. Esto es un lugar donde puede guardar sus instrucciones médicas por anticipado para que los proveedores de atención médica autorizados puedan encontrarlas de inmediato.

"Aging With Dignity" es una organización que puede ayudarle a hablar con otras personas acerca del fin de la vida. Esta organización ofrece un formulario llamado "Five Wishes" (Cinco Deseos), que combina en un solo formulario el testamento vital y el poder legal permanente. Llame al 1-888-5WISHES (1-888-594-7437) o visite [www.agingwithdignity.org](http://www.agingwithdignity.org) (en inglés).

## **Reanimación cardiopulmonar (RCP) y opciones de mantenimiento de la vida**

Muchas personas piensan que el mantenimiento artificial de la vida sólo son las máquinas que mantienen respirando a la persona o latiendo al corazón. Además, el mantenimiento artificial de la vida incluye los medicamentos intravenosos (IV) para elevar la presión arterial, los tubos de alimentación o las vías intravenosas que permiten administrar nutrientes y líquidos, y la diálisis de los riñones. Usted necesitará decidir con anticipación cuáles de estos tratamientos quiere, si es que quiere alguno. Usted puede decidir si quiere o no reanimación cardiopulmonar (RCP) si le deja de latir el corazón. Hable con su médico y sus familiares sobre estas opciones lo más pronto posible.

Si usted tiene una enfermedad terminal, quizá no quiera un tratamiento que pueda mantenerlo con vida artificial. En cambio, usted podría desear sólo que el tratamiento le reduzca el dolor y le haga sentir lo más cómodo posible hacia el final de su vida. Las investigaciones han demostrado que las máquinas de mantenimiento de la vida, la RCP y los tubos que le administran nutrición y líquidos por lo general no elevan la calidad de la vida ni la extienden por mucho tiempo. Estos tratamientos pueden hacer que se sienta incómodo también.

Decidir no someterse a un tratamiento que podría ayudarle a vivir un poco más es una decisión difícil, pero si usted está muy enfermo,

podría ser una buena decisión. Puede evitar que sus familiares y usted sufran innecesariamente. Decidir suspender el soporte vital puede ser más difícil que decidir no iniciarla en primer lugar. Usted puede hacerle un regalo a su familia señalando claramente si quiere o no vida artificial, incluyendo máquinas y tubos, y por cuánto tiempo.

## **Hable sobre sus instrucciones médicas por anticipado**

No espere a que su médico plantee el tema de las instrucciones médicas por anticipado. Aunque por el momento usted esté sano, piense en el tipo de tratamiento que querría o no querría

en diferentes situaciones para que tenga una idea más clara de sus deseos. Involucre también a sus familiares para que ellos sepan lo que usted quiere.

Sea abierto y directo cuando hable de sus planes para el final de la vida. Sus médicos pueden darle información, responder preguntas y asesorarlo. Sin embargo, las decisiones serán de usted.

Usted puede tomar muchas decisiones sobre su atención médica con anticipación. Hacer planes mientras todavía es capaz de hacerlos le calmará el ánimo y hará que sus últimos días sean más plácidos para usted y para las personas que usted quiere.

