



Preparar una despedida amable

Guía para facilitar la toma de decisiones tras el fallecimiento de un familiar o ser querido

Equipo de Atención Psicosocial (EAPS)



Obra Social "la Caixa"



Prólogo

Desde antiguo, en todas las culturas y civilizaciones, se ha procurado integrar una sana reverencia al hecho de la muerte, como un paso decisivo de la vida humana. Es una realidad, que pertenece a la vida humana, a la esencia de la persona.

Rituales, ritos, lugares de recuerdo, memoriales, etc., ayudan a construir una sociedad más sana y relacional, con más sentido y significado.

Creemos que es necesario responder a las expectativas y preguntas de las personas que pasan por el dolor ocasionado por la muerte. Ayudar a las personas en este momento es una tarea de esta pequeña guía. Deseamos que los familiares del difunto puedan despedirse de él en paz también después de que haya tenido lugar la muerte. Que podamos conservar y perdurar su memoria con dignidad y esperanza.

Realizar, pues, un rito es igual a completar y cerrar una vida hasta el final para así colmar la profunda esperanza de la persona.

Los ritos representan una tregua en el devenir del día a día. Cumplen su función.

Los ritos son momentos de riqueza personal y de maduración interior. Son homenaje gozoso a nuestra dignidad humana y responsabilidad individual. Porque la persona es alguien y también el cuerpo muerto tiene su dignidad. Ha sido imagen viva, querida, presencia visible de la persona y muchos recuerdos que nos unen.

Celebrar un rito es una mediación del adiós, que permite expresar el dolor, dar espacio a la reflexión y al agradecimiento. Por ello, la persona que muere, es digna, y es sujeto del gran derecho y dignidad como persona. Su vida continúa en otra dimensión. Los rituales aportan apoyo y contención a las emociones generadas por crisis vitales; favorecen cambios en el estado de conciencia... En definitiva, tienen efectos terapéuticos muy positivos. No se restringen únicamente a las ceremonias, sino que incluyen el proceso completo de preparación, la experiencia misma de ejecución y la reintegración posterior a la vida cotidiana. Nos recuerdan que, bajo la crispación que crea la diferencia de ideas e intereses, hay una comunidad de sentimientos en que todos nos encontramos. No es poco.

Trabajamos como Equipo de Atención Psicosocial (EAPS) en el Centro San Camilo en colaboración con la Obra Social la Caixa dentro del Programa de atención Integral a personas con Enfermedades Avanzadas. La misión del Centro San Camilo es “cuidar y enseñar a cuidar”, así como también lo es del Programa del que formamos parte y colaboramos. Y tratamos de hacerlo día a día cuidando a personas que viven situaciones de enfermedad, fragilidad y vulnerabilidad y están próximas al final de la vida, así como también a sus familiares que les cuidan. Siempre desde un estilo centrado en la persona, con gran competencia profesional y humanidad.

Con este espíritu nace esta breve guía, que pretende ayudar a resolver dudas y preguntas a las personas que cuidamos. Dudas que, a veces por pudor, temor o prejuicios, no nos atrevemos ni a preguntar ni a hablar de ellas.

Carlos, el *alma máter* de dosabrazos (www.dosabrazos.com) con su empeño, su formación, su motivación y el EAPS San Camilo con Cristina, Elisa, Esther, Neri y Yolanda por su experiencia diaria y conocimiento ofrecen, con este documento, respuestas y orientaciones a algunas de las muchas preguntas que nos surgen en situaciones cercanas a la muerte.

La experiencia y el conocimiento del EAPS San Camilo y de todo el equipo de la Unidad de Cuidados Paliativos y del Centro San Camilo, nacen del diario contacto con pacientes y cuidadores y sabe que esta guía puede ayudar para que las personas puedan completar con gozo la tarea de cuidar hasta el final.

Su consulta puede ser muy útil a las personas que cuidan a los familiares cercanos para resolver asuntos que nos pueden producir inquietud y malestar y que, por otra parte, pueden tener una propuesta de resolución.

Deseamos que sea de utilidad no solo para la ayuda e información que aporta, sino por la satisfacción que pueda producir el saber que con ello hacemos bien a nuestros seres queridos.

Bernardino Lozano

Coordinador EAPS San Camilo

Llegado el momento

Llegado el momento del fallecimiento de tu familiar vas a tomar una serie de decisiones en muy poco tiempo que seguramente te abrumen, te bloqueen y te resulten poco agradables.

Se trata de un momento difícil y doloroso en el que puedes pensar que ya da igual todo lo que se haga, y te enfrentes a estas decisiones sin encontrarles un sentido.

Sin embargo, hacer una despedida lo más amable posible te ayudará a ti y a tus seres queridos a sentirlos reconfortados y a dar sentido al ciclo de la vida.

Cuestiones tales como tener en cuenta los deseos de nuestro familiar, o elegir las fórmulas que más nos reconforten a todos harán posible una despedida más dulce y menos dolorosa.



Qué va a pasar

Cuando fallezca tu familiar en un hospital alguien de una compañía funeraria hablará con un miembro de la familia. Os dará las primeras orientaciones y os ofrecerá sus servicios, con el objetivo de ayudaros a tomar decisiones que pueden ser complejas.

Piensa que quizás te sea más fácil acompañarte por otro familiar o amigo en este momento de informarte y tomar decisiones.

Recuerda que puedes elegir el tanatorio y la compañía que quieras y que no tienes por qué contratar todo con esta persona. Si deseas otras opciones indícaselo, y seguramente te facilite los trámites y un empleado de la funeraria elegida acudirá al Centro para hablar contigo.

Si tu familiar fallecido tiene un seguro de decesos es conveniente que llames a la compañía para que te facilite todo el proceso. Ten a mano el DNI de tu familiar, así como el teléfono de la compañía de seguros, y si lo sabes, el número de póliza. Esto te hará más fácil el caos de estos momentos.

Durante esta conversación llegará el momento de tomar decisiones sobre aquello que el fallecido deseaba, y piensa también en lo que puede resultar más reconfortante. Si él o ella no ha expresado nunca sus deseos o preferencias en relación con este asunto, la decisión que tomes será la adecuada, ya que habrá puesto su confianza en ti para ello.

Son momentos muy difíciles, pero no por hacerlo todo rápido para que pase cuanto antes será mejor o más tolerable. Si estás muy abrumado o confundido indica a la persona de la funeraria que necesitas algo de tiempo. Trata, de esta manera de dar un sentido a la despedida.

Si tienes un seguro de decesos, te informarán de cuáles son las opciones incluidas en el seguro, y ellos se ocuparán de hacer varios de los trámites; en caso contrario infórmate bien de precios y formas de pago.

Qué decisiones tenemos que tomar

Si antes has hablado sobre estos temas con la persona que ha fallecido, estas decisiones serán más fáciles de tomar; si no lo has podido hacer, piensa en cómo hacer la despedida de forma que sea un homenaje a la vida de tu ser querido, y que sus amigos y familiares se puedan despedir de él/ella de una forma amable.

1. En qué tanatorio velarle

Además del precio, ten en cuenta la facilidad de accesos y comunicaciones. Si el/la fallecido/a tiene amigos mayores o que no conduzcan, facilita que puedan ir a despedirse buscando un sitio bien comunicado.

Trata de tener en cuenta también el ambiente y los servicios. Si piensas incinerar el cuerpo, hay algunos tanatorios que tienen el crematorio anexo, lo cual siempre es más cómodo para todos. Y si vas a enterrar a tu ser querido, ten en cuenta también que algunos tanatorios tienen cementerio anexo. Muchos seguros de decesos incluyen los desplazamientos para el cuerpo y también para los familiares, si esto fuese necesario.



“La muerte es lo más propio de la condición humana; constituye la evidencia física, empírica, brutalmente irrefutable, de esa cualidad metafísica de la realidad de la realidad de ser humano que llamamos finitud”

(J.L. Ruíz de la Peña.

La muerte, destino humano y esperanza cristiana).



2. Dentro del tanatorio

Hay decisiones que parecen poco importantes, pero que pueden hacer más fácil la despedida, puedes hablar de ellas con el personal de la funeraria:

- **Caja abierta o cerrada.** La caja abierta facilita la despedida y la toma de conciencia sobre lo que estaréis viviendo. Si la enfermedad ha sido muy dura y la persona está muy cambiada o transformada en el momento de su muerte quizá sea mejor cerrar la caja. En este caso podéis poner su foto. Para mucha gente será importante poder verle/a de alguna forma en su despedida.
- **Vestido.** Por defecto visten a los fallecidos con un sudario blanco, pero si el cuerpo del ser querido va a estar expuesto, otra opción es valorar si vestir al difunto con alguna ropa representativa para él o ella. Ten en cuenta que en la funeraria se le peinará y le maquillará para hacer que su aspecto sea lo más natural posible y así poder recordarle como era.
- **¿Hay que estar toda la noche?**

Es una decisión personal, hay familias que quieren estar toda la noche velando a su familiar. Esto puede ser muy cansado físicamente, aunque

hay quien necesita hacerlo. En todo caso no os sintáis obligados, y aprovechad el tiempo que estéis en el tanatorio para recibir el cariño de los que os quieren. Por otro lado, pensad que es algo más que un trámite, y hay que dedicar el tiempo necesario.

- **¿Qué actos religiosos de despedida podemos hacer?** Los tanatorios disponen de capillas o salas multiconfesionales, donde poder realizar una oración o una eucaristía. Si esto es algo importante para vosotros, no dudéis en solicitarlo. Ten en cuenta que, en ocasiones, el horario es muy limitado y os tendréis que adaptar a la disponibilidad. Si tienes un sacerdote conocido o amigo invítale a que celebre los actos de despedida. Siempre es más reconfortante un sacerdote conocido. Por otro lado, también pueden ofrecerte realizar una oración (responso) dentro de la sala.
- **¿Qué otros actos puedo hacer?** Muchos tanatorios te ayudarán con un homenaje laico, basta una lectura, algo de música y unas bonitas palabras para que sintáis que vuestro familiar tiene una despedida digna.
- **¿Hay algo más que dé sentido a la despedida?**
 - Piensa en llevar alguna foto grande de tu familiar, una foto que tenga significado para vosotros y ponédla en la sala.
 - También puedes poner en alguna mesa algún objeto personal que le identifique y un libro de condolencias en el que invitar a la gente a escribir sobre él o ella. Esto servirá para que se convierta en el centro del homenaje de este día tan triste.
 - Si quieres hacer recordatorios no tienen por qué ser los que te ofrece la funeraria, puedes pedir que te impriman una frase de tu familiar o un texto y/o una foto de algo significativo para él o ella y poner su nombre para que la gente tenga recuerdo.
 - Seguramente hay gente que te enviará flores, algunas personas prefieren que el dinero de las flores vaya a parar a una ONG. Si este es vuestro deseo, indicáselo a la gente cuando comuniquéis la pérdida. Será otra forma de dar sentido a la muerte.

Incineración o entierro

Seguramente esto es algo sobre lo que ya habéis pensado. Es necesario que, llegado el momento, tengáis claro lo que deseáis hacer, y siempre es mejor si la persona que fallece ha expresado su voluntad.

Además de estas dos opciones siempre está la opción de donar el cuerpo para la ciencia, lo que, sin duda, ayudará a sanar a muchas personas.

Incineración

El acto de incineración suele estar precedido, si lo deseáis, de un acto religioso en el crematorio (una oración o una eucaristía). Puedes también pedir un acto laico. Es importante realizar un acto, aunque sea breve de este tipo, pues será la despedida final. Es bueno usar música, piensa alguna canción que al ser querido le gustase, o algún texto de un autor significativo para él o ella. Con esto darás calor a un acto tan importante de despedida.

Al día siguiente te darán las cenizas en una urna. Pensad dónde queréis que reposen esas cenizas. Puedes solicitar esparcirlas o guardarlas en un cementerio, o llevarlas a algún lugar significativo. También ese momento puede ser preparado con cariño y calidez.

Puedes solicitar que te den dos urnas, si quieres que unas cenizas estén, por ejemplo, en el cementerio, donde poder visitarlas y otras en otro espacio. No hay un lugar “bueno o malo” para hacerlo, sino que cada familia considera dónde, cómo...



Entierro

Los entierros suelen ser actos fríos, pero no siempre, tienen por qué ser así. Con las nuevas tecnologías es fácil poner algo de música mientras dais el último adiós. Puede ser algo muy cálido escuchar algo de música mientras le dedicas una oración o un pensamiento una vez que el cuerpo repose en la tierra.



También es un buen momento para unas palabras de despedida o para realizar alguna lectura u oración.

Puedes poner junto a la caja una fotografía familiar o un objeto vuestro que queréis que acompañe al difunto e introducirlo en la sepultura. Es bonito realizar estos símbolos en momentos tan difíciles. Posiblemente las personas encargadas del entierro te preguntarán si deseas que las flores estén dentro o fuera de la sepultura.

Recordar al difunto pasados unos días

Pasados unos días desde el fallecimiento es bueno realizar algún acto de recuerdo del ser querido. Esto ayuda a cerrar un ciclo y a tomar contacto con la pérdida. Si sois creyentes será fácil celebrar un funeral en su memoria, y si no lo sois, hay también muchas cosas que se pueden hacer para recordarle y despedirle.

No importa cuál sea la religión, todos los rituales están creados para hacer más tolerable la pérdida y poder honrar la vida de los que se fueron. Hoy en día, los ritos funerarios actuales han cambiado generalmente aunque todos están basados en los antiguos rituales ya que suelen compartir ciertas similitudes.

El Funeral o Misa de Acción de Gracias

La **celebración que despide a un fallecido**. Este rito varía dependiendo de las creencias religiosas del difunto y la familia. Sea cuál sea tu religión, tienes libertad para escoger la ceremonia religiosa o civil que acompañe tu último adiós. Debemos acompañar y respetar las decisiones de la familia en momentos tan delicados.

Destacamos la religión cristiana por vivir en un espacio donde es la religión mayoritaria. El **Cristianismo** católico celebra la eucaristía, pasados unos días. Y esto es, para los creyentes, algo saludable, y para los no creyentes un gesto de solidaridad y apoyo. Una eucaristía preparada con cariño será un momento emotivo y de mucha importancia espiritual.

Es bueno hablar con el sacerdote y preparar todo con delicadeza. Puedes, junto con otros seres queridos, elegir las lecturas, preparar las moniciones e incluso elegir las canciones que quieres que se canten ese día. Cada vez es más habitual llevar a coros musicales para realizar una celebración más emotiva y amable.

También puedes, junto con el sacerdote, elegir si prefieres una misa de difuntos o una misa de acción de gracias. La liturgia es algo diferente. Lo importante es que todo lo que hagáis tenga el máximo de significación.

Para los **cristianos evangélicos** durante el sepelio se vela el cuerpo en el tanatorio acompañados de los miembros de la comunidad. Antes del entierro, se celebra un servicio religioso con cánticos y lecturas de la Biblia.

El **budismo** cree que la muerte es solo un tránsito hacia la nueva vida. Según sus **creencias**, todos renacemos en otros seres dependiendo de la calidad de nuestro karma, acumulado durante nuestra vida. Por este motivo, el cuerpo debe permanecer recto y ser tocado lo menos posible. Además, el **féretro** debe ser lo más sencillo posible y sin motivos religiosos. El budista permite tanto el **sepulcro** como la **incineración**.

El **islamismo** concibe el paraíso como un jardín en el que disfrutar de todos los placeres. **Green** en la resurrección y al fallecer el cuerpo se lava y perfuma. Se entierran envueltos en sudarios y **sin féretro**.

El **judáismo** cree que la principal misión es terrenal. Es por ello que los judíos preparan el cuerpo cerrando sus ojos y tumbándolo en el suelo rodeado de velas. Además, deben estar siempre acompañados hasta el momento del entierro. No pueden portar objetos materiales y su cuerpo deberá estar completo sin que se le quite ningún órgano. El **ataúd** debe contener varios agujeros para facilitar la vuelta a la tierra.

Homenajes Laicos

Los **funerales laicos** son cada vez más demandados por la sociedad. Aunque están abiertos a momentos religiosos y espirituales, se centran en ensalzar la figura del **difunto**. Se realizan distintos discursos en los que familiares y amigos recuerdan y reflexionan sobre cómo fue la vida, logros y demás esencias del fallecido.

Si decidís no hacer funeral debido a vuestras creencias, no tienes que renunciar a realizar otro tipo de homenaje en memoria del ser querido. Es importante que os podáis reunir a recordarle con cariño pasados unos días del fallecimiento.

Si la persona que ha fallecido pertenecía a alguna asociación, club deportivo, institución etc... podéis acudir a ellos para que te ayuden a encontrar un local u organizarlo.

¿Qué podemos hacer en ese acto?

Al contrario que la liturgia no hay nada definido, por lo que todo lo que hagáis estará bien hecho. Os ofrecemos, a modo de ejemplo una guía básica de cómo podría ser un acto de este tipo

- Inicio con música. En directo o reproducida con algún dispositivo. Puede ser música significativa para vuestro ser fallecido, o alguna música que a los acompañantes os guste y os relaje

- Acogida por parte de algún familiar que cuente el sentido del acto y lo que va a pasar
- Lectura de textos. Puedes elegir fragmentos de libros, textos de poetas, de pensadores, etc.
- Música
- Palabras de los seres queridos. Es muy emotivo y gratificante que distintas personas hablen del fallecido, de cómo ha sido su vida y de su relación con él.
- Hay que intentar que sea en un lenguaje positivo y sin dramatismos, recordar al ser querido con ternura y cariño, agradeciendo su vida
- Se puede proyectar algún video o fotos de la persona que ha fallecido
- Música
- Lectura de otro texto
- Agradecimiento y despedida
- Música
- Generar un espacio para que los asistentes puedan dar el pésame y compartir unos minutos con las familias

Tanto en el funeral como en el homenaje podrás poner alguna fotografía y un libro de recordatorio o condolencias.

Realizar todos estos ritos con cariño y dotándoles de un significado no evitará que sean dolorosos, pero os ayudará a todos a tomar conciencia, a daros apoyo social y a comenzar a elaborar un duelo sano.

Recuerda adecuarlo en tiempo, no haciendo un rito excesivamente prolongado para los asistentes ya que en estas circunstancias es un momento de alta emotividad.



¿Preguntas qué te puedes hacer?

¿Cómo decírselo a los niños? (Hijos, nietos sobrinos)

A partir de los 9 años los niños pueden empezar a comprender el concepto de muerte. Sin embargo, mucho antes ya podrán entender lo que significa la ausencia de alguien a quien quieren.

Hay que explicarles a los niños lo que ha pasado en función de lo que ellos puedan asimilar y entender, y sin usar eufemismos para hablar sobre lo que ha pasado. Hay que hacerlo con delicadeza, pero sin ocultarles la verdad ni crearles falsas esperanzas de regreso del ser querido. Sus reacciones pueden ser muy diversas. El adulto debe de acogerlas y estar cerca de ellos/as en esos momentos, tanto física como emocionalmente.

No debemos ocultar delante de ellos nuestra tristeza, sino explicarles por qué estamos tristes e invitarles a que expresen sus sentimientos.



“Las despedidas forman parte del recorrido como seres humanos en proceso que somos y que nos vamos configurando como personas a través – entre otras cosas- de pérdidas y encuentros”

(Ana Gimeno-Bayón).



“Toma una lágrima, y deposítala en el rostro del que no ha llorado”

(Mahatma Gandhi).

¿Deben ir los niños al funeral y entierro?

Hay que explicar a los niños qué es lo que va a pasar en el tanatorio, entierro o funeral, qué cosas van a ver y por qué se hacen, explicarles por qué verán a gente triste y qué significa que todo el mundo se reúna allí.

Con esa información y vuestra ayuda deben ser ellos los que tomen la decisión de ir o no ir a estos actos. Asistir a ellos e incluso participar puede ser muy positivo para los niños. Y les podemos invitar a que hagan un dibujo, escriban unas palabras o lleven un objeto a modo de despedida. Los ritos son muy importantes para ayudar al niño a entender lo que ha pasado y elaborarlo con normalidad.





Trámites posteriores

Tras el fallecimiento de tu ser querido, hay una serie de trámites que tendrás que hacer, no son agradables, pero es necesario realizarlos para poder volver a una cierta normalidad.

Las funerarias y empresas de seguros te ayudarán con algunos de ellos. No dudes en preguntarles, forma parte de su trabajo y lo harán con amabilidad.

Te indicamos los más frecuentes a modo de ejemplo:

- Certificado de defunción. En el hospital te darán el original que se lleva al Registro Civil. En él se realiza la inscripción de la defunción y se emiten la Partidas Literales de Defunción. **Son estas Partidas las que necesitará para casi todos los trámites.** Las funerarias suelen enviar varias copias. Si no, tendrás que pedirlos en el registro civil.
- Para muchas gestiones necesitarás DNI original de tu ser querido.

- Tendrás que pedir **certificado de últimas voluntades** (Ministerio de Justicia). En él se indicará si tiene testamento o no, y dónde lo tiene. Si hay testamento, deberás contactar con la notaría en la que se encuentre. Si no lo hay, tendrás que acudir a cualquier notaría con este certificado.
- Para saber si tu familiar tenía seguro de vida o no, tendrás que pedir un Certificado de seguros contratados, también en el Ministerio de Justicia.
- Recuerda dar de baja a tu ser querido (lo hace de oficio el Registro Civil con el Certificado de Defunción), cuentas bancarias, clubs a los que perteneciese, etc... y cambiar el titular, si procede en contratos de luz, agua, gas... No tengas prisa para hacer esto y tómate tu tiempo, pero es importante que lo hagas para evitar posteriores problemas.
- También puedes solicitar su baja en todas las redes sociales en las que tuviese un perfil. Si tienes las claves puedes borrar tú el perfil directamente, si así lo deseáis.
- Infórmate en la Seguridad Social de cómo tramitar pensiones de baja, viudedad y orfandad.
- Ten en cuenta que el año siguiente al fallecimiento deberás ocuparte de hacer la declaración de la renta de tu familiar.



“El madurar implica, entre otras cosas, una serie de tropiezos contra las partes duras del mundo: las orillas de las mesas, las estufas calientes, el pavimento áspero y los límites de la tolerancia de los adultos. Ninguna de estas cosas en sí mismas hacen daño al autodesarrollo, en tanto puedan ser asimiladas apropiadamente dentro del funcionamiento corriente”

(James Kepner).

Asuntos legales

Tratar asuntos legales que tienen que ver con el final de la vida no es fácil, pero es importante para paciente y familia tener tratados estos temas para que, en los momentos que rodean el final de la vida, podamos estar con la calma necesaria para poder acompañar y cuidar a nuestro familiar. Así dedicaremos todo el tiempo y momentos necesarios para estar con la persona y dejar resueltos todos los aspectos administrativos y de “papeleos” que, de otra forma, nos restarían dedicación y energías para cuidar mejor. Además, también disminuirán la ansiedad, la preocupación, el desconcierto, y las dudas que muchas veces actúan como una nebulosa, que no nos ayuda a tener claridad en esta situación de incertidumbre e inseguridad.

Aunque nos parezca simplificar las cosas y ser reduccionistas, una de las cosas que más nos puede angustiar en situación de final de vida o enfermedad avanzada, es no tener todos los asuntos pendientes resueltos. Por eso todo aquello que tiene solución, contribuye clara y fácilmente a reducir esa ansiedad y a añadir, en este momento biográfico, mayor libertad, dignidad, reconocimiento, autonomía y protagonismo a la persona en el final de su vida.

Aunque hay muchos asuntos pendientes y sin resolver que la enfermedad no nos permitirá abordar, sí que hay algunos que podemos solucionar y que no debemos dejar para el último momento (por confusión, nerviosismo, ansiedad...) momento en el que el paciente tampoco estará ni con ánimo ni con facultades para hacerlos.



“Cuando las estrellas callan es que quieren escuchar la música de tus lágrimas”

(José Bergamín).

Comentamos aquí los que se suelen plantear con más frecuencia:

Testamento

Hacer testamento es un procedimiento sencillo y económico que permite decidir sobre el destino de los bienes, y saber que se cumplirá cuando la persona ya no esté. Es la mejor manera de ordenar los deseos, ya que se hace constar de forma legal la voluntad, facilitando la transmisión de los bienes y evitando problemas a familiares y allegados.

La opción más recomendable, segura y cómoda es el testamento abierto que se realiza ante notario, quien asesora sobre las distintas posibilidades de cómo hacerlo y ayuda en su redacción, según la legislación aplicable y la voluntad del testador. Pese a denominarse abierto, su contenido es secreto para todos excepto para el testador, ya que hasta el momento del fallecimiento de éste, nadie puede acceder a su contenido salvo que el testador lo permita.

Si no hay testamento es la ley quien designa a los herederos, siguiendo un orden de parentesco: primero hijos o descendientes. Después iría el cónyuge, viudo o pareja estable, y colaterales hasta el cuarto grado (Derecho Común). Conviene saber que la posición del cónyuge en la línea de herederos no es privilegiada y éste es otro motivo por lo que conviene hacer testamento.

Qué se necesita:

- Que el testador esté en perfecto estado mental.
- DNI en vigor.

Elaborado con la ayuda del cuaderno Cuidando-nos publicado por el EAPS del Hospital San Rafael de Madrid



Matrimonio In extremis

En situaciones donde uno de los contrayentes está a punto de morir, la ley permite urgir los trámites necesarios.

Habrà que contactar con el Registro Civil correspondiente de su localidad y adjuntar los DNI de ambos contrayentes y un informe médico que justifique situación de últimos días.

Qué se necesita:

- los contrayentes deben estar en perfectas condiciones psíquicas.
- la presencia de 2 testigos.



*“Lo que ha de durar una eternidad,
ha de tardar otra en hacerse”*

(Baltasar Gracián).

Instrucciones previas o PDA (Plan Anticipado de Decisiones).

Las Instrucciones Previas son los deseos que una persona manifiesta anticipadamente sobre el cuidado y tratamiento de su salud o el destino de su cuerpo, para que esa voluntad se cumpla en el momento en que esa persona llegue a determinadas situaciones clínicas, al final de su vida, que le impidan expresar su voluntad personalmente.

Las pueden ejercer ciudadanos mayores de edad y con capacidad de obrar que manifiesten su voluntad libremente.



Si desea llevar a cabo sus Instrucciones Previas debe realizar, en primer lugar, un **otorgamiento**, siempre por escrito, por medio de cualquiera de las modalidades que se indican más abajo:

- Ante tres testigos.
- En las unidades administrativas y en los servicios de atención al paciente de las instituciones y **centros sanitarios y socio-sanitarios**, públicos y privados.
- Igualmente los pacientes **de manera excepcional** y en un contexto de riesgo vital podrán manifestar sus instrucciones previas en cualquier soporte que de forma fehaciente exprese su libre e inequívoca voluntad. En este supuesto, dicha voluntad deberá incorporarse en la historia clínica; además, será precisa la firma del médico y de la enfermera responsable de dicha atención. Para garantizar el respeto de la voluntad del paciente, la dirección del centro lo notificará al Registro de Instrucciones Previas de la Comunidad de Madrid a los efectos oportunos.

Realizado el otorgamiento, si usted lo desea, puede realizar la **inscripción** del Documento en el Registro de Instrucciones Previas, decisión opcional pero aconsejable, dado que el médico encargado de atenderle en su proceso, de esta manera, lo obtendría de forma inmediata a través del sistema informático.

Si no se registra, llegado el momento de tener que emplearse, alguien tiene que entregar el Documento de Instrucciones Previas presencialmente al médico que tenga que aplicarlas.

El Registro de Instrucciones Previas de la Comunidad de Madrid se encuentra ubicado en la calle Sagasta nº 6, 1ª planta.



<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/instrucciones-previas>

Donación de cuerpo

La donación de cuerpo para la enseñanza e investigación es un acto sencillo, pero de una enorme trascendencia social y sanitaria.

- Miles de **estudiantes de Medicina** pueden adquirir un conocimiento completo y exacto de la estructura del cuerpo humano y de su variabilidad.
- Cientos de **médicos y cirujanos en ejercicio**, así como profesionales de la enfermería o fisioterapeutas, pueden actualizar sus conocimientos para que su formación y puesta al día de estos profesionales pueda beneficiar a pacientes e, indirectamente a sus familias y a toda la sociedad.
- Gracias a los Donantes, **médicos e investigadores** pueden llevar a

cabo estudios y diseñar nuevos procedimientos más eficaces y menos complejos e invasivos.

Todas las personas adultas podemos ser Donantes de Cuerpo para Enseñanza e Investigación. No hay límite de edad, ni es problema el estado de salud (salvo padecer alguna enfermedad infecto-contagiosa grave en el momento del fallecimiento). No obstante para ser donante hay que cumplir una serie de requisitos.

Recomendamos que, si desea información, contacte con cualquier Facultad de Medicina próxima o pida información a alguna Empresa Funeraria.

Ayuda social para enterramiento

Aquellas personas que no cuenten con medios económicos suficientes, entendiéndose como tales la cantidad igual o menor a la vigente de la pensión no contributiva, no dispongan de capital para hacer frente a los gastos y que no cuenten con familiares obligados al pago con medios suficientes, aportando el certificado de declaración de rentas.

Estas gestiones deben hacerse **antes** de que la persona fallezca. Habrá que dirigirse al Ayuntamiento o Centro de Servicios Sociales de la localidad donde estuviese empadronado la persona afectada y solicitar cita o información con el servicio de Trabajo Social. Básicamente le van a pedir: certificado de empadronamiento, y declaración de bienes y haberes de la persona afectada. En todo caso depende de cada ayuntamiento establecer los criterios para percibir la ayuda.





10 AÑOS
ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS
CON ENFERMEDADES AVANZADAS



Centro Asistencial San Camilo
Sector Escultores 39
28760 Tres Cantos (Madrid)
Tel. 91 803 40 00

www.humanizar.es