

## REFLEXIONES SOBRE LA VIDA Y LA MUERTE

En esta vida el gran misterio del hombre es su muerte. Es un gran misterio porque nadie sabe con certeza qué hay después de la muerte. ¿Caer en el vacío, en la nada o caer en una felicidad y descanso eternos?. Esto hace que la concepción de la muerte, y el fin de nuestra vida terrenal tengan un sentido diferente.

“La muerte es algo que le ocurre a los demás” Valery. Ver morir a otros nos convence de nuestra propia mortalidad, pero mientras estemos vivos es “otra” la persona que se muere. Y esa otra persona puede ser un familiar o un amigo, y muere una parte de nosotros. Pero también esas otras personas pueden ser unos anónimos, que al parecer no nos afectan tanto. Las guerras y la violencia con sus numerosas muertes, nos han vuelto insensibles. A diario en nuestro país de la violencia, vemos morir y para tranquilizarnos pensamos: Esto no es conmigo.

“La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene”  
Jorge Luis Borges.

Se murieron nuestros padres, nuestros abuelos, nuestros bisabuelos y nuestros tatarabuelos con todas sus familias. Se mueren también los profesores y sus discípulos. “Se muere todo mundo”. Las cenizas de todos nuestros seres queridos están bajo la tierra: “Que sus recuerdos vivan, pero sus cenizas sean olvidadas” William Bentley- “Mueren y mueren y seguirán y seguiremos muriendo”. La muerte ha estado siempre entre nosotros y ha sido una constante a través de toda la historia. La muerte no perdona ni al rico ni al pobre. Ni al negro, ni al blanco, ni a ningún ser humano. Estamos programados para la muerte. “ La pálida muerte lo mismo llama a las cabañas de los humildes que a las torres de los reyes” Horacio. “A largo plazo todos estaremos muertos” Keynes. “Y también a largo plazo nada nos pertenece” a excepción de nuestra alma si creemos en la vida eterna. La conciencia de la muerte puede darnos un sentimiento profundo de libertad, del apego a nosotros mismos, como el apego a los demás y a las riquezas terrenales. “Aquí el espíritu renace sobre lo material” ( Autor desconocido). “ La muerte es el gran maestro de la vida. El sabio acepta la muerte como su gran amiga íntima” ( Leo Buscaglia). “No perdiste a nadie. El que murió simplemente se adelantó, porque para allá vamos todos”. “Además lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón ” ( Facundo Cabral) A un paciente mío con cuadro de insuficiencia cardíaca de difícil manejo le pregunté sobre la muerte y me respondió “Doctor, ahí vamos uno tras de otro, sin afanes pero con temor” . Falleció a los 3 meses y me hizo recordar el “ahí vamos uno tras de otro”.

Todos los días nos enfrentamos a ella. Y más, como médicos que somos. Debemos trabajar con la Naturaleza porque ella es más sabia que todos nosotros. Cuando ella no se deja ayudar no hay nada que hacer: “El hombre domina la naturaleza cuando empieza a obedecerla”. Cuántos de nuestros pacientes reposan sus restos en el Cementerio Metropolitano y en una eternidad desconocida, a pesar de todos nuestros tratamientos. ¿Y el alma de ellos dónde estará? . Y los familiares agradecidos nos siguen trayendo a sus enfermos porque comprenden que nosotros somos

tan humanos y tan mortales como ellos y no jugamos a ser dioses en su manejo.

Cuántas veces jugamos a Dios, ante enfermedades incurables, donde no aceptamos la muerte y hacemos tratamientos que lindan con la futilidad. No nos debemos frustrar ante la muerte. Todos tenemos una raya a la cual llegar. No antes ni después. Hay que aprender que la muerte llega cuando quiere: “Ni un segundo antes ni un segundo después”. Tampoco podemos jugar a Dios quitar la vida con la Eutanasia directa y activa. No somos dueños de la vida porque nadie se dio la vida a sí mismo. Debemos ser respetuosos de la vida y de la muerte. “No hiciste un solo pelo de tu cabeza, por tanto no puedes ser dueño de nada”. La muerte es parte de la vida.

Aquí la muerte nos ganará siempre la partida, y debemos aceptarla en bien del paciente y evitarle sufrimientos y costos innecesarios. “La muerte es de un solo instante, no así el proceso de morir, que puede ser largo y doloroso y nosotros podemos contribuir a ello” JGJ. “Un hombre moribundo necesita morir” y no lo dejamos morir. “El proceso de morir es más temido que la misma muerte”.

“Sólo para la muerte no hay remedio” nos decía con cariño nuestra madre amorosa cuando nos enfrentábamos a la solución de un problema. “Lo último que se pierde es la esperanza”. “Ella está entre la vida y la muerte”.

En este año en una enfermedad grave que tuve, la vi de cerca, y dejó en mi espíritu un sentimiento de fragilidad en mi saco biológico. Somos en cualquier momento vulnerables. Nunca había pensado en mi muerte. No se me había pasado por la mente pedir los santo óleos. La muerte me tiene en su lista, y yo la ignoro con frecuencia. No parece contar conmigo. “No basta con pensar en la muerte, sino que se debe tenerla siempre delante. Entonces la vida se hace más solemne, más importante, más fecunda y alegre”. Stefan Zweig

“Todo llega en este mundo y todo pasa”. “El pasado es irrecuperable”. El pasado se nos va y se nos va para siempre, solo queda en nuestra memoria remota como recuerdos del ayer que no volverá. O queda en nuestras fotos del recuerdo. Observa cómo eras cuando niño y ahora obsérvate cuando viejo. ¿Eres el mismo? Ni por asomo. Observate en el espejo: Han aumentado las entradas de tu frente, y la nieve invade tu negra cabellera. Aparecen arrugas en tu cara, y tus párpados se abotagan. Ya pasó nuestra niñez, ya pasó nuestra juventud y ahora estamos en nuestra vejez más cerca de la meta. Antes era el chiquito de la casa, ahora soy el viejo ante nuevos personajes que no existían: nuestros hijos, nuestros nietos, nuestros otros familiares que también han crecido y se han reproducido, nuevas amistades. La vida se renueva y todo sigue evolucionando. “Ya se murió mi viejo, y ahora el viejo soy yo” dice uno de nuestros sentidos bambucos. “En la juventud aprendemos, con la edad comprendemos”. “La vida sólo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero sólo puede ser vivida mirando hacia delante”. Vemos día a día que nuestra reserva fisiológica se va agotando cada vez más. Ya no vemos como antes. Nuestra agudeza auditiva disminuye. Nuestra memoria empieza a fallar y cae en el vacío. Los nombres de las personas los tenemos en la punta de la lengua con

gran dificultad para recordarlos. La hipertensión nos amenaza. El corazón se siente también amenazado. Nuestras arterias vitales se pueden obstruir sin nosotros saberlo. En verdad “los años no vienen solos” dice el refrán popular. “Me alegro por no haber tenido que pasar por la prueba de la extrema vejez, de no estar destinado a conocer ese endurecimiento, esa rigidez, esa sequedad, esa atroz ausencia de deseos” (memorias de Adriano). La vejez no debe ser un estorbo. Debe ser una satisfacción por la misión cumplida. Debe ser afecto, amor y gratitud. Debe ser serenidad para lo que pueda venir.

“Cuando mi cuerpo no pueda valerse por sí mismo, cuando mi mente entre en las nebulosas de no ser consciente de lo que hago, de que mis seres queridos sean unos extraños, prefiero morir” (JGJ).

En nuestro proyecto de vida, hemos logrado subir unos escalones en el progreso. Ojalá que los que nos siguen no destruyan esos escalones y sigan avanzando. Hemos sembrado unas semillas (discípulos) con nuestro ejemplo, nuestras actitudes y nuestra orientación, que ojalá den un buen fruto. “La vida es una pasantía” Gloria H.

El crecimiento de nuestros hijos y nuestros nietos nos envejecen cada vez más y mucho más rápido. Y a pesar de nuestra vejez no pensamos en la muerte.

El tiempo no se detiene. El tiempo va muy rápido para detenerlo. “Y va tan rápido que ya un saludo es una despedida”. Nadie lo puede detener. La expectativa de la vida ha aumentado. Ya la he superado al pasar de los 73 años. Hemos vencido a las infecciones, pero vienen el cáncer y las enfermedades degenerativas. Ninguno de los medicamentos inventados o por inventar nos dará la vida eterna porque así es nuestra naturaleza. Es decir no tenemos escapatoria :”de algo tenemos que morir”(JGJ). A medida que nos envejecemos el tiempo corre más rápido. Los años se vuelven semestres, los semestres meses y los meses vuelan como los días. “Todos queremos vivir muchos años, pero nadie quiere ser viejo” Juann Tenorio. El ver el crecimiento de nuestros hijos y nietos nos hace envejecer cada vez más. “No dejes que la tristeza del pasado y el miedo del futuro te estropeen la alegría del presente”. “La edad se apodera de nosotros por sorpresa sin sentirla llegar” Francis Bacon.

Cada quien envejece a su manera. No es lo mismo la edad cronológica que la edad biológica: “Hay jóvenes que parecen viejos en su edad biológica, y hay viejos que parecen jóvenes en su edad cronológica” JGJ. Todo depende de la actitud que tengamos sobre la vida. “Nadie envejece por vivir, sino por perder el interés de vivir”.

“? Qué son 80 a 100 años de vida ante toda una eternidad?” JGJ. “La vida es un rato”. “EL tiempo sigue su marcha” frase preferida de un noticiero de mi época. En el tren de la vida, hacemos muchas amistades. Varias de ellas se bajarán en la próxima estación y no volveremos a saber de ellas. Si murieron o están vivas, pero dónde?. Cuando miro hacia atrás recordando el pasado, definitivamente la vida es un sueño. “La vida es un sueño y la muerte un despertar”.

No sabemos cuándo vamos a morir por esto “vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre” Gandhi. Ni nosotros como médicos podemos precisar el tiempo de la muerte aun en enfermedades incurables.”Uno no escoge el momento de nacer o de

morir". ¿Cuánto podrá mi padre vivir con esta enfermedad? Nos preguntan con frecuencia los familiares del paciente. Recuerdo una paciente de edad que llegó al servicio de pensionados del Hospital en estado de coma profundo por un accidente cerebro vascular hemorrágico. El neurocirujano les dijo a los familiares que la enferma moriría antes del amanecer. Los familiares hicieron los arreglos de la funeraria. Al día siguiente los encontramos a todos de luto y con los ojos enrojecidos por el llanto. Amaneció y la paciente seguía con vida. Y los familiares nos seguían preguntando y ¿cuándo?. "No sé" eran las respuestas del neurocirujano. Murió a los dos meses de hospitalización. Otra anécdota fue la de un internista que le dijo a los familiares de un paciente con insuficiencia renal: "su padre no llega a la Navidad. Y por 20 años seguidos el paciente desahuciado le siguió mandando tarjetas de Feliz Navidad a su médico. Por toda esta ignorancia no pensamos en la muerte. Mejor así. Los miércoles de ceniza nos recuerdan a la muerte:"Acuérdate hombre que polvo eres y en polvo te has de convertir".

No sabemos si la muerte escoge al joven o al viejo. Todos estamos haciendo fila pero algunos se brincan esa fila sin anunciarse o pedir permiso. La muerte hizo que esa fila se rompiera sin respetar edades. "Todos estamos en fila delante de la Parca; felizmente, no sabemos en que lugar de la fila".

Cómo duelen las muertes de los jóvenes. "La muerte para los jóvenes es naufragio y para los viejos es llegar a puerto": Baltasar Gracián. Los accidentes, la violencia hacen que la muerte venga precozmente. Y esa muerte duele más, porque fue antes de tiempo. Existe la muerte trágica inesperada y la muerte violenta: Esa muerte que produce un nudo en nuestra garganta, con dolor del alma. Las muertes violentas en nuestra patria compiten con las muertes cardiovasculares y el cáncer. La violencia en nuestro medio cobra muchas vidas y nos va volviendo insensibles a esta tragedia, como insensible fue Stalin cuando con su sarcasmo dictatorial decía: "Un muerto es una tragedia, varios una estadística". Las guerras durante toda la existencia del ser humano, han dejado millones y millones de muertos. El hombre es el peor enemigo del hombre. Recordemos la bomba atómica sobre Hiroshima. Todos los días, en la prensa, en la radio, en la televisión hay muertes trágicas causadas por el mismo hombre o por accidentes de la naturaleza, cuando hemos alterado el medio que nos rodea. El terrorismo cobra vidas inocentes. Muchos de mis discípulos y condiscípulos, muchos de mis amigos y colegas ya han partido. ¿Dónde están ellos? "En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro" J. Montoya Carrasquilla. No los volveremos a ver. Pero el espíritu trasciende al tiempo y a la materia. Y espiritualmente los volveremos a recordar. "Somos seres espirituales que pasan por una experiencia terrenal" Pierre Teilhard de Chardin. "De la cuna a la tumba es una escuela; por eso lo que llamas problemas son lecciones".

Al hacer filosofía de la vida y de la muerte son más las preguntas que tengo y menos las respuestas. ¿Qué es la vida?. ¿Qué es la muerte? "Cuando uno no sabe aún lo que es la vida como podría conocer lo que es la muerte"? Confucio. "La vida es ahora". Tenemos que vivir el presente. "Solo sé que nada sé" decía Sócrates. También decía él sobre la

muerte: “El temor a la muerte , no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, ya que es creer sobre aquello que no se sabe. Quizá la muerte sea la mayor bendición del ser humano nadie lo sabe, y sin embargo todo el mundo le teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males”.

Filosofar es prepararse para morir, y ahora lo estoy haciendo con este escrito. “No morimos porque estamos enfermos sino porque estamos vivos”: Montaigne.

Para las enfermedades crónicas incurables como varios casos de cáncer la muerte es una solución, un descanso. No debemos frustrarnos ante la muerte, cuando ya la naturaleza no tiene nada que hacer para “salvarnos”. “La muerte es el remedio de todos los males; pero no debemos echar mano de éste hasta última hora” Molière. La muerte nos crea sentimientos de ambivalencia. Nos da temor y a veces la queremos. Cuantas veces en nuestra labor médica, deseamos que la muerte llegue rápido para dar fin al sufrimiento de nuestros pacientes ante enfermedades terminales pero que no terminan rápido. “Debemos agregar vida a los años, y no años a la vida”.

“Todos estamos condenados a la muerte” decía mi hermano sacerdote en el entierro de un ser querido. Para las religiones incluyendo la nuestra, la católica la muerte es vida eterna, es estar con Dios en una felicidad eterna sin ningún sufrimiento. “Dios es amor”.

“La muerte es el comienzo de la inmortalidad”. Para llegar a Dios debemos darle un sentido ético a nuestra existencia. Cada uno de nosotros tiene una tarea que cumplir. Cada uno de nosotros es un proyecto de vida, que madura con el tiempo. “El cuerpo se desintegra, el alma es inmortal” Maximilian Robespierre. Las religiones y entre estas la católica han dado sentido a la muerte. Si somos verdaderos católicos debiéramos mirar la muerte como un premio, si la hemos vivido haciendo siempre el bien. Es un acto consolador de fe. Para nuestra religión la muerte es vida. Sería desconsolador que no hubiera vida después de la muerte: Dicen los ingleses y decimos también nosotros: “Pasó a una mejor vida”. “ Donde está, está mejor que acá” es nuestro pensamiento de cristianos al pensar en una vida mejor, el cielo al abandonar este valle de lágrimas. La muerte puede adquirir la dimensión horrorizante de la nada. Si hay el pensamiento de una vida eterna en unión con Dios, el proceso de morir puede ser más importante que el proceso de vivir. Por eso Kafka en sus estados depresivos decía

“ El hombre no puede vivir sin una confianza perdurable en algo indestructible”. “Así como una jornada que se haya empleado bien produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte”:Leonardo da Vinci. “Nuestro cuerpo es finito y nuestra alma infinita”. “A sus hijos modela y templea en el amor al bien, al deber, la justicia y la fe” reza en una de sus estrofas el himno de nuestra querida Universidad del Valle.

Lo que más duele con la muerte es la separación de nuestros seres queridos. La despedida duele. “Toda despedida es morir un poco”(JGJ). Es la huella imborrable del amor. La muerte hace brotar el amor hacia todos nuestros seres queridos. El temor a no volverlos a ver porque los queremos, porque los amamos. “La vida de los muertos perdura en la

memoria de los vivos” Marco Tulio Cicerón. “Los quiero mucho” es frase que repetimos con frecuencia, y nuestra alma se irá a la eternidad. El amor puede ser eterno. El amor es el motor de la vida.

No nos llevaremos ninguno de los bienes materiales.. “La muerte es renunciar a todo lo terrenal”. “No nos vamos a llevar nada de este mundo excepto nuestra alma”. “En este mundo todo es prestado”.

Hoy supe de un condiscípulo que tiene cáncer de pulmón con invasión a huesos. Qué pensamientos negativos pasarán por su mente?. Ya por lo menos sabe de qué va a morir. Al aceptar la verdad, podrá sortear con más entereza su final. Y si es católico ferviente, la muerte será para él un descanso.

“La vida es un sueño y los sueños, sueños son” Calderón de la Barca. “ Morir es dormir.¿ No más? Y por un sueño, diremos, las aflicciones se acabaron y los dolores sinnúmero, patrimonio de nuestra débil naturaleza? Éste es un término que deberíamos solicitar con ansia. Morir es dormir...y tal vez soñar. Hamlet acto III William Shakespeare.

Miramos para atrás y verdad que todo parece un sueño. Hace poco yo era el chiquito de la casa y los que me amaban ya no están, y los años han volado y ahora ya no soy un niño, ya estoy en la tercera edad más cerca de la muerte que antes, aunque desde que nacimos empezamos a morir.

Los hijos y los nietos nos han ido desplazando pero a la vez creando más amor hacia ellos. El amor se ha extendido a otros seres que antes no existían. Pero los hijos también se nos van: “Los hijos son como las flechas: una vez salidas del arco, ya no vuelven”. Afortunados los que los tenemos en el mismo sitio.

“El tiempo es la materia de la que he sido creado”.

“Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único” Aghata Christie.

El tiempo sigue su curso. Los segundos siguen inexorablemente con su tic – tac permanente. “La muerte es una cuenta regresiva”. Al cumplir los setenta y tres años pensé para mis adentros: “El pasado es más largo que el futuro”. El tiempo puede mitigar nuestras penas pasadas y llevarlas al olvido. “No existe dolor que el tiempo no suavice o aminore” Cicerón. Pero la película puede repetirse al traer recuerdos de los seres querido que se nos fueron sin decir un adiós o un hasta luego. En nuestro computador cerebral existen muchos recuerdos de los seres queridos que salieron de este mundo. Y esos recuerdos regresan en momentos especiales como el día de la madre, el día del padre, la Navidad, el fin de año... Y al regresar inundan de lágrimas nuestro espíritu.

“Ocurra lo que ocurra, aun en el día más borrascoso las horas y el tiempo pasan” (William Shakespeare)

“Cada instante de la vida es un paso hacia la muerte”. “La muerte es sólo cuestión de tiempo”(JGJ). “Cuando eres consciente de la muerte, acabas asumiendo tu propia soledad”. La disminución día por día de nuestra reserva fisiológica nos anuncia que nos vamos acercando a ese “fin”. “El tener presente a Dios nos ayuda a nunca estar solos, aún ante la visita de la muerte”. “Al aceptar la no permanencia en este mundo, disminuye nuestro apego y el consiguiente dolor por las eventuales pérdidas, reales

o no y ganamos en compasión, alegría, amor, bondad y sabiduría al confiar por completo en nosotros mismos; implica en definitiva un pararnos sobre nuestros propios pies, siendo responsables de y por nosotros mismos” ([www.monografias.com](http://www.monografias.com))

“Todo en esta vida pasa”. “Duerme con el pensamiento de la muerte y levántate con el pensamiento que la vida es corta”. “Hay un tiempo para vivir y hay un tiempo para morir”. La vejez nos lleva a hacer filosofía sobre la vida y la muerte. Cada segundo está más cerca la muerte. “Un día mas de vida y uno menos que vivir”. ¡ Oh Dios mío cuántos se han muerto. Cuántos se siguen muriendo y ¿yo cuándo?” Frase de mi madre al hacer un balance de todos los familiares muertos. Y ella tampoco tuvo escapatoria.

Tenemos temor a la muerte. “No le temo a la muerte, sólo que no me gustaría estar allí cuando suceda” Woody Allen. La ocultamos a nuestros niños para que no sufran, y para que no se enfrenten a la realidad de la vida. Recuerdo mi niñez cuando se nos atemorizaba con el infierno y su fuego eterno para los pecadores. Y hay controversia si el infierno existe como tal. El infierno puede estar aquí mismo: ¿y nuestros secuestrados no lo estarán viviendo en lo profundo de la selva?.

El infierno como un sitio de castigo eterno nos hizo coger más miedo a la muerte, y por eso era mejor no hablar de ella y tenerla de lejos. Nunca se me olvidará el cadáver de la madre de dos de mis condiscípulos, o de una amiga de mi juventud. Sus rostros pálidos y sus ojos cerrados como si durmieran en un sueño eterno y el pensamiento triste que no los volveremos a ver. Los cadáveres son maquillados que parecen seres dormidos.

Marlene Dietrich: ¿“Miedo a la muerte” ? “Uno debe tenerle temor a la vida, no a la muerte”. La vemos muchas veces como solución a nuestros problemas de salud graves e incurables. “Siquiera descansó” consolamos a los parientes del muerto. ¿Descanso eterno? ¿Desintegración del cuerpo? ¿Y nuestro espíritu o el alma adónde irán? Preguntas sobre la filosofía de la muerte, que no sabemos con absoluta certeza a menos que tengamos un acto de fe.

La muerte no es la desgracia de nuestra vidas, sino algo inherente a nuestra naturaleza humana:”nacemos, vivimos y morimos”. Esto nos iguala a todos los seres humanos sin ninguna escapatoria.

“Diferentes en la vida, los hombres son semejantes en la muerte”. La muerte nos humaniza por ser mortales y nos hace conscientes de ello. “Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para poder diferenciarlas”.*Reinhold Niebhurr*. No podemos evitar la muerte, por eso miremos con serenidad su llegada. Esto nos enseña a vivir y disfrutar el presente con serenidad. “La muerte está tan segura de su victoria que nos da toda una vida de ventaja” Anónimo.

Pero el proceso de la muerte y nuestra propia muerte es individual: “vivo mi propia vida y vivo mi propia muerte”.

Todos vamos a ser protagonistas de nuestras propias muertes.

No tengo más remedio que morirme tarde o temprano. ¿Y cómo quisiera yo morir?. La muerte súbita sería dichosa, porque no habría sufrimientos. Qué bueno sería morir de un infarto fulminante. Este deseo es muy frecuente cuando se pregunta como queremos morir. Pero no siempre el infarto mata de repente, sino que nos puede dejar incapacitados por un tiempo largo.

Sí preferiría morir en mi casa y no en una Unidad de Cuidado Intensivo.

Valgan estas frases como testamento vital a mi familia para que me lo hagan respetar. Quisiera en mi parte terminal poder dormir y soñar y después morir. “No hay necesidad de hospitalizar la muerte.” No quisiera oír en mis momentos finales los pitos de las bombas de infusión o el ruido tenebroso y rítmico de un respirador. Tenemos equivocada la meta de nuestra profesión al no dejar morir, cuando no hay ninguna esperanza. La vida no tiene un valor absoluto, por la que tengamos que luchar a toda costa. 80% de las muertes naturales son hospitalizadas. El orden tecnológico va reemplazando al orden moral. Tenemos que mantener los órganos funcionando: el respirador, los inotrópicos, el balón de contrapulsación, el riñón artificial y otros recursos tecnológicos pueden sostener una vida sin otras consideraciones. La tecnología y sus procedimientos rituales llevan a despersonalizar al paciente. La tecnología es de por sí fría al no poder pulsar los sentimientos del que sufre. Estudia bien los órganos pero no considera el alma. El avance tecnológico no va a la par de la satisfacción de la atención, sino se considera integralmente al paciente.

La muerte no es un hecho reversible cuando toca. Nuestro destino final lo define la naturaleza. Podemos ayudarla pero no podemos ir en contra de ella.

El manejo paliativo en casa, rodeado del amor familiar es una buena alternativa, ante enfermedades terminales.

Tengo el temor que la muerte me produzca una emboscada imprevista. Una muerte violenta, una muerte accidental, un secuestro que es muerte en vida. Pero para todo debemos hacer la “voluntad de Dios”, porque Dios es parte de la vida.

Esta actitud de distansia (alejar la muerte) nos lleva a acciones que lindan muchas veces con la futilidad y sufrimiento de paciente y familiares. “Mientras haya un soplo de vida habrá esperanza” es el pensamiento que muchos de mis colegas tienen, al exagerar la nota de tratamiento en enfermos terminales. Esto se ve mucho en pacientes con cáncer. El proceso de morir se ha prolongado, rodeado de la frialdad de la alta tecnología. Al estar conectados a respiradores, sondas por todo lado; al perder la independencia de no poder valernos por sí mismos, no poder ir al baño; al estar con dolor intratable todo eso contribuye a hacernos perder la dignidad inherente a ser humanos y concientes de lo que estamos padeciendo.

Terminar en mi hogar, rodeado de mi familia, aceptar que esa es la realidad. La mayoría no sabemos cómo ni cuándo vamos a morir, a excepción de que nos dé un cáncer o una enfermedad incurable y terminal.

La muerte nos vuelve pensadores, y a pesar de esto seguimos sin saber qué pensar de la muerte. “ Ni el sol ni la muerte pueden mirarse de frente”

La Rochefoucauld. Pensar sobre la muerte nos hace pensar de rebote sobre la vida.

“Qué hay después de la muerte? ¿O mejor respondamos qué vida hay antes de la muerte”?...

Vivamos y disfrutemos el presente como si fuera el último día de nuestra vida. “No tome la vida demasiado en serio, porque no podrá salir de ella vivo” : Elbert Hubbard. Y vivamos el presente disfrutando del placer de servir a los demás: “Estoy siempre para servirle” fue una de las frases favoritas de mi padre cuando uno de sus pacientes le manifestaba gratitud. “El que no vive para servir, no sirve para vivir”. Todos necesitamos de todos. El rodear todos nuestros actos de amor nos hará felices. “No estamos aquí para nosotros mismos” Van Gogh. El servir siempre con amor nos hará sentir más felices. “El servicio es una felicidad segura”. “Da sin medida y te darán sin medida”.

“Dar para recibir”. Disfrutemos los momentos felices de la vida. La felicidad en la vida no es verdadera felicidad si no la compartimos.

La depresión puede hacernos morir en vida. Podemos tener todos nuestros órganos sanos, pero nuestro espíritu está enfermo. La depresión nos hace ver todo oscuro. El llanto invade mi alma. No tenemos ninguna ilusión. Para qué vivir. Todo se nos vuelve una rutina. Un pasar el tiempo. Nada nos atrae. La existencia de Dios se nos vuelve una incertidumbre. “No me provoca nada”. La depresión es una enfermedad terrible. “Quiero que no me quieran, y no quiero querer a nadie” decía mi inolvidable tía y madrina en sus últimas depresiones cíclicas y poco antes de irse de este mundo. Y debe haber otro mundo donde el amor renazca en unión a Dios. La depresión puede negar el amor y el amor es parte indispensable de la vida. La vida es un estado mental: “La felicidad es interior, no exterior; por tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos”.

Henry Van Dyke (1852-1933) Escritor estadounidense.

“Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”.

Jean Paul Sartre (1905-1980) filósofo y escritor francés. “Nuestra única defensa contra la muerte es el amor”.

La jubilación me da el temor de ser un cero a la izquierda. La ilusión de mi vida hasta el último momento es poder seguir sirviendo a mis pacientes y poder seguir enseñando y amando a todos mis seres queridos. Estoy contagiado del virus de la docencia a la cual he dedicado con gusto los mejores años de mi vida. Y espero que ese virus termine conmigo. He sido consciente en la docencia de crear actitudes, y considerarme un posible modelo para mis estudiantes. He aprendido con ellos, y juntos hemos aprendido a desaprender.

El pasado ya no existe sino en nuestra memoria nostálgica. “Todo tiempo pasado fue mejor” pensamos con el deterioro de nuestro saco biológico. “No nos lavamos dos veces las manos en el mismo río” Heráclito de Éfeso. El futuro es incierto aunque la muerte sí es lo más seguro que tenemos. Es absolutamente cierto que todos moriremos, y absolutamente incierto cómo y cuándo.

La muerte nos produce un sentimiento de ambivalencia: Temor cuando se acerca, o invocación de ella cuando nos enfrentamos a enfermedades incurables. “Señor no quiero vivir más” son nuestros rezos en estas

situaciones especiales. El derecho a morir dignamente, es un derecho que respeta la autonomía del paciente y evita el encarnizamiento tecnológico. “Doctor déjeme morir”.

Santa Teresa de Ávila decía:

**VEN MUERTE TAN ESCONDIDA  
QUE NO TE SIENTA VENIR  
PARA QUE EL PLACER DE MORIR  
NO ME VUELVA A DAR LA VIDA.**

Cuando hemos estado cerca de la muerte, vemos que nuestro organismo es frágil, y esto nos vuelve hipocondríacos; cualquier dolor precordial, nos anuncia el infarto; si hay dificultad urinaria pensamos en el cáncer de próstata: ¿Y no han muerto varios de nuestros amigos con esa enfermedad muchas veces fatal?. Y acaso esta no es una enfermedad de la edad?

Las enfermedades degenerativas y el cáncer vendrán a medida que logremos vencer las infecciones. El precio de vivir más años es morir de cáncer, o de una insuficiencia renal o cardíaca, o de un Alzheimer. No tenemos escapatoria.

Los años inexorablemente van pasando, y esto nos hace más frágiles y más sensibles. Nuestros ojos se encharcan más fácilmente. El recuerdo del pasado nos produce nostalgia. Y demandamos cada vez más afecto, porque la soledad nos hace más mella. “Ya a mi edad no se le teme a nadie, cuando no se le teme a la muerte”

La vida es una lucha continua y sólo descansaremos con la muerte.

“Morir es salir del tiempo, pero también es ganar la eternidad y la omnipotencia y así lograr la verdadera vida”.

Si hemos vivido la vida honestamente haciendo siempre el bien, bienvenida la muerte porque nuestra conciencia está tranquila. El amor a la justicia, al servicio, a la honestidad, al principio de beneficencia debe ser nuestra mayor recompensa en este mundo.

La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross estableció varias etapas por las cuales pasa un paciente que va a morir: 1) Negación: es un mecanismo de defensa: El paciente duda de nuestro diagnóstico. Aquí debemos comprender sus sentimientos y facilitarle la interconsulta con otro colega. 2) Aislamiento : no quiere hablar con nadie más. La conspiración del silencio de los familiares y del mismo paciente para evitar hablar sobre esa terrible verdad, propicia ese aislamiento.

3) Ira: ¿“porqué a mí”?... “No es justo”. 4) Pacto: “ me someto Doctor a lo que Usted me ordene”... Aquí debemos evitar las mentiras piadosas. Siempre andar con la verdad y con una actitud positiva de ayudarlo, teniendo en mente el manejo paliativo. 5) Depresión y finalmente aceptación de la realidad. Aquí es muy importante dedicar mucho tiempo para oírlo, sin tenerle temor a las lágrimas. La visita médica caracterizada por la brevedad en el tiempo, debe cambiarse por dar tiempo para oír a nuestro paciente, en estos momentos que necesita ser oído. No abandonarlo en la soledad de sus sentimientos que deben aflorar para el alivio de su alma. El fonendoscopio, el tensiómetro, el laboratorio deben dar campo para poder pulsar el alma con todos sus sentimientos. Las lágrimas desahogan los sufrimientos del alma. Cuando se llega a la aceptación de esa dura realidad, el manejo se facilita. Cada paciente es

uno solo. No todos pasan en forma secuencial por estas etapas. La individualización de cada paciente es básica en el proceso de morir.

Viví la experiencia con un gran amigo a quien le encontramos un tumor cerebral cuando ya no se le podía hacer ningún tratamiento. La supervivencia no era mayor a 6 meses. El paciente y la familia pidieron que se les dijera la verdad, y así se hizo. Se envió a varios especialistas, que estuvieron de acuerdo con el diagnóstico y con el pronóstico. Como médico y amigo le ofrecí mi ayuda para un manejo paliativo de acuerdo con lo que se presentara. Se le recomendó que arreglara todos sus asuntos como si se fuera a morir al día siguiente. Se oyó a la familia. Fueron muchas las reuniones individuales que tuve con él, para darle tiempo a que fuera asimilando la triste y dura realidad. Acá el fonendoscopio, el tensiómetro, el martillo de reflejos, fueron reemplazados por una actitud de saber escuchar y saber comprender. Si un paciente está desahuciado, es cuando más se debe acompañarlo con compasión positiva y dejar a un lado los exámenes de laboratorio o medidas terapéuticas que no van a ayudar para nada. Debemos evitar que caiga en manos de explotadores y mercantilistas de la salud. Debemos aliviar sus dolores, debemos tratar su depresión, o toda molestia que se presente.

“Cuanto más pasa la muerte a buscar a los nuestros, más nos aferramos a los que quedan”: Nicolás da Rocha. Cuando se muere un ser querido, él se fue a esa eternidad desconocida si es que existe, y los que quedamos tenemos que seguir viviendo por los vivos e irradiar hacia ellos amor y ayuda. No nos podemos enterrar en vida con los que ya murieron.

Tampoco podemos dar muerte a la muerte. “La madurez es el arte de vivir en paz con lo que es imposible cambiar”.

“Descansa en paz” (R.I.P.). Los problemas de la vida terrenal solo se acaban con la muerte. “Nuestra naturaleza está en movimiento. El reposo absoluto es la muerte” Blaise Pascal. En esta vida no hay un verdadero descanso, porque aunque económicamente estemos protegidos, siempre habrá problemas para solucionar bien sea los propios o los de los otros. La muerte sigue siendo el gran misterio en la vida del hombre. Debemos aceptarla con serenidad como algo irremediable e inherente a nuestra naturaleza humana. Vivamos el presente para cumplir nuestro proyecto de vida hasta cuando Dios decida hasta donde llegamos.

**DR.**

**Javier Gutiérrez Jaramillo.**

**Profesor Depto. Medicina Interna. Universidad del Valle y CES.**

**Internista Cardiólogo Clínica Fundación Valle del Lili.**

**Ex Presidente Comité Etica e Investigación y Comité Etica Médica Clínica Fundación Valle del Lili.**

**Agradecimiento especial al Dr. Pablo Barreto por la corrección gramatical y redacción del artículo.**

**REFERENCIAS:**

- 1) <http://www.monografias.com>

- 2) <http://www.mundocitas.com/buscador/Muerte>
- 3) <http://nocastelo.blogspot.com/2007/07/frases-sobre-la-muerte-jos-saramago.html>
- 4) <http://www.frasedehoy.com/call>
- 5) <http://www.proverbia>
- 6) Fernando Salvater: Preguntas sobre la vida. Editorial Ariel. Barcelona.
- 7) Max Brod: Kafka. El arca de Cemecé. Tercera Edición: 2.000.
- 8) Padre Alfonso Llano Escobar S.J Un alto en el camino. Grupo Editorial Norma. 1996.
- 9) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: Vivencias de un médico como paciente en una Unidad de Cuidado Intensivo.
- 10) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: La Empatía.
- 11) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: La Vejez.
- 12) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: Espíritu Docente.
- 13) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos Etica Médica y Relación Médico Paciente.
- 14) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: Ortotanasia vs Eutanasia.
- 15) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: El derecho a morir dignamente.
- 16) Javier Gutiérrez Jaramillo JGJ: [www.cardiolili.org](http://www.cardiolili.org) Artículos: Etica Médica y Relación Médico Paciente.