



The process of dying remains a relative mystery to most of us. The changes that occur at this time may be physical, social, psychological or spiritual but we can rest assured these changes are normal.

The changes are a natural way in which the body prepares itself to shut down and the most appropriate response to this process is to provide comfort to your loved one. This is not the time to try to change your loved one, but a time to share stories, pictures, favorite foods, and sacred moments in silence, a time to celebrate life.



Signs and symptoms at the end of life:

1. Withdrawal - Your loved one may seem withdrawn from family and friends. This does not mean they are depressed or no longer love you. It is a normal stage of the dying process. This social withdrawal may reflect a loss of interest in favorite activities. Your loved one may wish to focus on where important documents or objects are stored.

■ *Suggestion:* Allow your loved one to openly remember good and sad times. Listen attentively to your loved one when they speak because every word is important for them.

2. Sleeping - Your loved one may spend an increasing amount of time sleeping both day and night. These normal changes are due in part to changes in the body's metabolism. Your loved one may appear to be uncommunicative, confused when awake, withdrawn or unresponsive.

■ *Suggestion:* It is possible for hearing to remain to the end. Speak to your loved one in a normal tone of voice, and identify yourself by name when you speak. Hold hands, and say whatever you need to say—he or she will hear you even if they do not respond to your voice. Ask your loved one if they need your presence or if they would rather be alone.

3. Lack of energy and increased fatigue – The symptoms associated with a serious illness can be profound and deplete the body of energy. So be aware that there will be good days and bad days.

■ *Suggestion:* Help your loved one with activities of daily living. Conserve your loved one's energy by minimizing activities and visitors.

4. Weight loss and decreased appetite - Your loved one may want little or no food or fluids. This means that the body is conserving energy for other functions.

■ *Suggestion:* Do not try to force them to take food or fluids. Instead offer portions of foods they enjoy. Small chips of ice, smoothies, juice, or popsicles are well tolerated at this time. Use a flexible straw if they have difficulty swallowing. Keep the lips moist with Vaseline, and the mouth clean and moist with a cool, damp washcloth.

5. Confusion and disorientation - Your loved one may seem to be confused about the time, place and identity of people. They may experience nightmares, visual and auditory hallucinations or visions of relatives that have died. Your loved one may share with you that they went on a journey or saw many lights, or butterflies, angels, The Virgin Mary, God or other symbols that we can't see.

■ *Suggestion:* Gently validate their experiences. If these experiences are frightening to your loved one, reassure them they are in a safe place.

The final stages of life:

1. Your loved one's hearing may be maintained until the end of life. If your loved one is unconscious continue to speak in a normal tone. Recite their favorite prayers, scripture readings or poems.

2. Urine output normally declines because of decreased fluid intake. There may be an odor to the urine and the color may change or become darker. Keep your loved one clean, dry and comfortable.

3. Stay close to your loved one; you may even hold their hand unless it causes pain or discomfort. Let them know you are close and present.

4. The regular breathing pattern of your loved one may change. It may be slow or rapid, with congestion. These changes in breathing pattern with cycles of irregular breathing are usually not painful. If the family has concerns over the breathing patterns please contact your hospice professionals for information and assistance.

5. There may be decreased circulation of blood to the extremities. The fingers, feet or limbs may become purplish or blue and cold. This is usually not painful. Keep your loved one warm with a light blanket.

6. Giving permission to your loved one to let go may be difficult. Let your loved one know you will be okay. Give him or her assurance that it is all right to let go whenever they are ready. This is one of the greatest gifts you can give at this time.



For more information, or to find a hospice near you, contact Caring Connections:

Helpline: 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)

www.caringinfo.org · caringinfo@nhpco.org

Signos y síntomas al final de la vida:

1. Retiro de los amigos y la familia - Las personas en las últimas etapas de vida a veces pueden alejarse de familiares y amigos. Esto no significa que su ser querido esté enojado o deprimido. Es parte del proceso final de la vida. Esta disminución social puede causar que su ser querido pierda el interés sus novelas y actividades favoritas. A lo mejor quieren hablar sobre dónde están guardados los documentos u objetos importantes.

■ **Sugestiones:** Es importante dejara su ser querido que se acuerde de los momentos de alegría también como los momentos de tristesa. Escuche lo que diga su ser querido porque cada palabra es muy importante para el.

2. El sueño - Es posible que su ser querido duerma mucho más, tanto de día como de noche. Estos cambios son metabólicos y natural. En ocasiones, pueden parecer somnolientos y confundidos cuando acaban de despertarse, y no tener ganas de platicar o responder.

■ **Sugestiones:** Como es posible que su ser querido pueda oír hasta el final, háblele en forma natural. Dígale a su ser querido que es usted y tómele la mano (o las manos) para que sepa que usted esta presente. Asegúrese de preguntarle si prefiere que Ud. se quede con el o si prefiere estar a solas.

3. Falta de energía y aumento de fatiga - Los síntomas asociados con una enfermedad grave son profundos y le pueden robar al cuerpo de energía. Habran días buenos y días malos.

■ **Sugestiones:** Es importante ayudarle a su ser querido con actividades de rutina. El limite a los visitantes y las actividades de rutina ayudarán a conservar la energía de su ser querido.

4. Pérdida de peso y disminución de a apetito - Disminución del apetito es normal esta etapa; su ser querido necesitará menos alimentación. Esto significa que el cuerpo esta conservando energía para otras funciones.

■ **Sugestiones:** No le de comidas o bebidas a la fuerza y no le haga trucos para que coman. Ofrézcale pequeñas cantidades del alimento que más le guste. Debido a que la masticación consume energía, es probable que prefiera los batidos, helados o postres cremosos. Si puede tragar sin dificultad, ofrézcale sorbos de líquidos. Utilice una pajita flexible en caso de que tenga dificultades para tragar líquidos. Cuando la persona ya no pueda tragar, ofrézcale pequeños trocitos de hielo. Manténgale los labios humectados con protector labial, y la boca limpia y húmeda con un paño suave y mojado.

5. Confusión y desorientación de la conciencia - Cuando el final de la vida se acerca, las personas tienen episodios de confusión del tiempo, lugar, y persona. A veces, pueden manifestar que vieron o hablaron con seres queridos que han muerto. Pueden contar que se fueron de viaje, que vieron luces, mariposas, ángeles, la Virgen, Dios u otros símbolos que nosotros no podemos ver.

■ **Sugestiones:** Valide las experiencias de su ser querido. Si estas experiencias asustan a su ser querido, asegúrele que está en un lugar sano y salvo.

Etapas finales en la vida:

1. Es posible que la habilidad para oír se mantenga hasta el final. Siga hablándole, aunque esté inconsciente; quizá pueda escucharlo. Háblele, comparta sus recuerdos favoritos u oraciones.

2. Notará que la cantidad de orina disminuye porque su ser querido ya no esta tomando líquidos como antes. La orina puede cambiar a un color oscuro y tener olor fuerte. Continúe manteniéndole la cama seca y limpia, y brindándole cuidados personales con suavidad.

3. A menos que le cause dolor a su ser querido, usted puede tomarle la mano o las manos. Dígale que usted esta cerca y presente.

4. El ritmo respiratorio también cambia: se torna más lento o más rápido y congestión pulmonar también ocurre en esta etapa. Estos síntomas la mayoría de las veces no causan dolor pero, si a usted le preocupan estos cambios, coméntelo con el equipo de Cuidado de Paliativo o Cuidado de Hospicio.

5. En las fases finales, la circulación de la sangre fluye más lentamente a las extremidades. Los dedos de los pies, los dedos de las manos, y otras extremidades se ponen de color violeta o azul, y fríos. Esto no es doloroso ni incómodo; simplemente mantenga a su ser querido cubierto con una manta liviana.

6. Dándole permiso a su ser querido para fallecer es difícil. Pero es una etapa importante porque su ser querido debe saber que usted puede sobrevivir. Asegúrele a su ser querido que todo estará bien cuando quiera fallecer. Este es un gran regalo que Ud. puede ofrecerle a su ser querido en esta fase.



Si desea más información o necesita encontrar un centro para atención de enfermos terminales en su zona, comuníquese con Caring Connections: Línea de ayuda: 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)
www.caringinfo.org · caringinfo@nhpco.org



Las últimas etapas de la vida y la muerte son misterios para la mayoría de nosotros. Estos cambios físicos, sociales, psicológicos y espirituales son naturales. Estos cambios del cuerpo son naturales porque es la manera en que el cuerpo empieza su descendencia al descanso y la respuesta a este proceso es proveer al paciente medios de alivio. En estas etapas no es tiempo para cambiar nuestras relaciones con su ser querido; es tiempo de compartir cuentos, fotos, comidas favoritas, momentos sagrados en silencio y celebrar la vida de su ser querido.

