

Porqué es interesante hacer el Documento de Voluntades Anticipadas

Desde nuestra razón aceptamos que la muerte es un hecho inevitable y el más fundamental de nuestra existencia, al que tarde o temprano nos tendremos que enfrentar, sin embargo nos cuesta mucho aceptarlo emocionalmente, con nuestro corazón, y lo habitual es que evitemos pensar o hablar de ello. Tampoco ayuda mucho nuestro ambiente social en el que la muerte es un tema tabú.

A pesar de todas estas dificultades la realidad se acaba imponiendo, ya que es inevitable encontrarnos con circunstancias que de una u otra forma nos enfrentan con la muerte, ya sea por muertes cercanas, visitas a un hospital, un geriátrico, una película... y cuando pensamos en nuestra muerte, lo habitual es que aparezcan los miedos que de forma más o menos consciente están ahí, centrados sobre todo en el cómo será mi muerte: será rápida o tras una larga enfermedad, será dolorosa, habrá sufrimiento psicológico...

De un modo más o menos claro, todos deseamos el máximo de dignidad en el final de nuestra vida, pero vemos que esto no siempre es así. Posiblemente si hiciésemos una cierta previsión, dejando claros nuestros deseos, las posibilidades de que se cumplan aumentarán enormemente. Pues bien, puestos en este contexto, no cabe duda de que el Documento de Voluntades Anticipadas (DVA) resulta ser una herramienta muy útil para ir definiendo, por lo menos en parte, el cómo deseamos que fuese ese final. Es verdad que a la hora de pensar en realizarlo, quizá la mayor dificultad reside en lo que significa, es decir, que vamos a plantearnos la muerte, nuestra muerte, o sea que estamos admitiendo que va a suceder.

Qué es el Documento de Voluntades Anticipadas (DVA)

Es un documento con instrucciones de contenido legal dirigidas a los sanitarios, que se dejan escritas, para cuando una persona se encuentre inconsciente o en una situación en la que de manera permanente no puede expresar personalmente su voluntad, como consecuencia de una enfermedad grave y sin expectativas de recuperación.

Se contemplan en el documento cuatro aspectos:

1. La limitación en los tratamientos que deseo recibir, es decir, qué tratamientos acepto o rechazo si estuviese en esa situación.
2. Los Cuidados Paliativos (tratamientos que se dan sólo para controlar las molestias, no para curar) que deseo recibir, dando más importancia a mi bienestar que a la prolongación de mi vida en esas circunstancias.
3. Mi deseo o no de petición de Eutanasia
4. Se pueden añadir otros deseos como el lugar de la muerte (en casa, hospital, residencia, ...), la asistencia religiosa, donación de órganos, ...

Es posible que este documento nunca sea necesario porque el entorno de mi muerte sea diferente a lo previsto, ya sea porque mantengo intacta mi capacidad de decidir hasta el final o debido a otras circunstancias (muertes súbitas, accidentes o enfermedades con un desenlace final rápido). Pero, en cualquier caso, plantearnos esta posibilidad resulta de gran importancia, ya que nos abre las puertas a pensar y a tener

unos criterios y una cierta previsión acerca de estas situaciones, y también de otros aspectos relacionados con nuestra muerte.

Qué me puede aportar el Documento de Voluntades Anticipadas (DVA)

A nivel personal, el mero hecho de pensar en nuestra muerte es ya beneficioso, porque nos permite vivir la vida de un modo más auténtico y real. Si apartamos la vista de la muerte, también nos privamos del placer de gozar de la vida. Cuanta menos conciencia tenemos de la muerte, menos vivimos.

Pero, además, qué otras utilidades podemos obtener al hacer el DVA:

- Decidimos cómo queremos que sea el entorno de nuestra muerte, si se dan las circunstancias descritas en el documento. Pero incluso si no llegásemos a perder la capacidad de expresar nuestra voluntad, estamos estableciendo ya unos criterios personales de lo que consideramos un final de vida digno, que nos serán de gran utilidad para tomar decisiones.
- Nos da una cierta sensación de control sobre nuestra muerte, y eso alivia muchas ansiedades.
- Evitamos a nuestros seres queridos decisiones que pueden resultar duras y que les pueden ocasionar culpabilidades innecesarias, por tener que decidir cosas que no les corresponden. También se pueden evitar conflictos, que pueden surgir en el seno de la familia, por falta de acuerdo en esas decisiones.
- Facilitamos el trabajo del equipo sanitario y evitamos también conflictos que suelen aparecer en estas situaciones, por malentendidos o contradicciones entre los familiares en la interpretación de los deseos del enfermo y lo que plantea el equipo sanitario.
- Nos permite hablar y normalizar la muerte con nuestros seres queridos, algo que también les va a beneficiar a ellos porque les estamos abriendo un camino.
- Es así mismo una oportunidad para expresar nuestros deseos sobre otros aspectos importantes en el final de la vida, aunque no sean de orden sanitario y por lo tanto no formen parte del DVA, como son el deseo de estar o no informado sobre las enfermedades que pueda tener, si deseo o no ser incinerado, si quiero un funeral civil o religioso...

Morir nos da la oportunidad de completar la vida. Preparar la muerte nos da además la posibilidad de aliviar el dolor que nuestra pérdida va a causar a nuestros seres queridos, dejando los asuntos propios en orden, compartiendo y reviviendo recuerdos, creando un espacio para despedirse, perdonar y hacerse perdonar, y decir lo que creemos que debe ser dicho. Como resumen el DVA es uno de los mejores regalos que podemos hacer a nuestros seres queridos.

Victor Landa Petralanda
Jesús Angel García García

Médicos Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Expertos en Duelo.