

*No hay respeto a la dignidad
de la persona si no se acepta
su decisión racional y libre*

Atardecer de la vida y despedida

Nacer es llegar al mundo de las personas y siempre el recién nacido encuentra un espacio humano donde se le recibe. Poco a poco el niño va extendiendo su espacio de vida: se incorpora a un mundo amplio de la familia, llega al parvulario y la escuela, ingresa en el espacio laboral, de los amigos, etc. Es cierto que la enfermedad, la invalidez, la vejez va retirando a la persona de bastantes espacios. Es como si fuera despidiéndose y dejando de estar... hasta que la muerte nos aleja definitivamente porque salimos del mundo de los vivientes.

La muerte es una salida y por ello exige una despedida de al menos los más allegados. Por ello, quien prepara su autoliberación convendrá que informe a los familiares de la decisión que ha tomado y les indicará si quieren acompañarle en ese momento. La mayoría de las personas prefieren morir acompañados por familiares, amigos o por compañeros de DMD. La muerte es una responsabilidad individual, pero con una gran repercusión social y familiar. Los seres queridos tendrán que encajar no sólo la muerte, sino también la decisión de adelantarla voluntariamente. ¿Qué consecuencias tendrá el acto de autoliberación? ¿Qué se podrá hacer para amortiguar el impacto emocional que sufrirán?

Buscar el diálogo

Los seres humanos somos individuos contradictorios. Algunos socios que piensan en la autoliberación dicen que no pueden hablarlo con sus familiares, ni siquiera divagar sobre la muerte como una hipótesis (hipótesis cierta, claro está). Conviven con personas que no sólo rechazan totalmente su idea de muerte digna, sino que “no quieren ni oír hablar del tema” y no permiten plantear el más mínimo diálogo.

Quizás estas personas crean en la santidad de la vida biológica, en manos de un Dios -o ente sobrenatural- que la da y la quita a su voluntad, por lo que cualquier intervención humana es inaceptable (o pecado, según para quién). Cada uno puede pensar lo que quiera; todas las creencias personales deben ser respetadas, pero su imposición a otras personas, por ejemplo, negándose a escuchar lo que piensan o descalificándolas, es una actitud intolerante que ninguna persona debería admitir.

A veces, ante estas reflexiones, hay quien comenta: “Qué fácil es decirlo, se nota que no conoces a mi mujer, mi hija, mi padre, mi marido...” Tampoco es fácil morir, por eso es extraño hablar de muerte digna con personas sin libertad de expresión en su propia casa.



La autoliberación exige una despedida de al menos los más allegados. La mayoría de las personas prefieren morir acompañados

Provocar el diálogo

El fundamentalismo religioso condena una idea de muerte digna asociada a la libertad, pero lo que impide en verdad el diálogo no son los principios o los valores, sino una forma de relación en la que no existe la comunicación. Además, no existe sólo un conflicto de valores (vida y libertad), sino también de posibilidades: “no quiero que mueras, perderte, quedarme solo o sola, pero tampoco que sufras”. Nadie afirma que abordar todo esto sea fácil, pero no es imposible. Es “la hora de la verdad”, la muerte es así, ya no hay marcha atrás. ¿Si no, de qué estamos hablando?

¿Cómo abordar el morir con una persona que “no quiere ni oír hablar” del tema? El testamento vital puede ser una forma de romper ese mutismo. Todos los socios de DMD saben de la conveniencia de tener otorgado un testamento vital para evitar el sufrimiento al final de su vida, así que no es necesario insistir en su importancia. Pero, para que tenga valor el contenido del testamento vital ha de conocer el médico de su existencia. Si su familiar más allegado, comparta o no sus valores, no se compromete a respetarlo, probablemente el documento quede en un cajón y nunca vea la luz. En ese caso advierta a su representante de esta posibilidad para que sepa a qué debe enfrentarse.

La razón para negarse a hablar de las instrucciones previas la resume la frase “será lo que tenga que ser”, o “será lo que Dios quiera”. Por ello, es inútil anticipar un asunto, que además es desagradable. Esto

último es cierto, hablar de la muerte en un contexto de enfermedad tan grave como para que una persona no se pueda expresar, es un tema desagradable, doloroso, triste..., pero es universal. Morir, moriremos todos, así que es mejor pensar en ello, hablar de ello, deliberar sobre lo que cada cual desea, que no hacerlo. Sin embargo, quienes creen que no hay nada que hablar al respecto, nada que decidir al final de una vida “en manos de Dios” se equivocan. Desde luego son libres de creer –sin imponer– lo que quieran, pero a poco que reflexionen verán que es una excusa falsa.

En nuestro mundo la mayoría de las personas muere tras un proceso de enfermedad en el que siempre hay que tomar decisiones, desde una cuestión básica como acudir al médico o no hacerlo, a otras más complejas como someterse a numerosas pruebas diagnósticas y tratamientos para los que cada persona ha de dar su consentimiento. En una sociedad democrática no se puede renunciar a la libertad individual, no es posible elegir ser esclavo, la autonomía del paciente es un derecho fundamental que nos identifica como seres humanos. Si usted no decide, otro lo hará por usted.

El derecho a morir en libertad

En los países que han regulado la eutanasia y el suicidio asistido menos de un diez por ciento de los enfermos terminales le plantea a sus médicos la muerte voluntaria; y aproximadamente un tres por ciento de

las personas que fallecen acaban su vida adelantándola. ¿Por qué tantos o tan pocos? La respuesta es tan compleja como la vida misma, vivir tiene muchos condicionantes, circunstancias diferentes en cada individuo, realidades que con frecuencia superan todo lo imaginado. Sin embargo, hay una razón común: por coherencia biográfica. La libertad no es un hallazgo casual, es una conquista que exige un empeño diario, cotidiano, continuo. ¿Puede una persona morir libremente si no vive libremente, si no puede expresar en su propia casa sus ideas con libertad?

La muerte voluntaria es un derecho humano aún no reconocido socialmente, que debemos reivindicar donde nos parezca, familia, amigos, notario, etc., contribuyendo así a “sacarla del armario”. Sin embargo, morir sin avisar, “a escondidas”, en un hotel, puede ser la única opción que asegure la intimidad necesaria para disponer de su vida cuando su familia no acepta su decisión de morir o no conoce su intención porque usted ha preferido evitar un conflicto que le parece irresoluble (o que no desea plantear “para que no sufran”).

Tenga en cuenta que la muerte voluntaria aumenta en los seres queridos los sentimientos de culpabilidad, extrañeza y desorientación. La tristeza por la pérdida es común en todas las muertes, pero el suicidio añade componentes que pueden complicar ese duelo. La muerte, una vez que ocurre, no la sufren los muertos, que descansan en paz y no sienten, ni padecen, sino los que sobreviven.

 **La muerte voluntaria es un derecho humano aún no reconocido socialmente, que debemos reivindicar ante la familia, los amigos, el notario, etc., contribuyendo así a “sacarla del armario”**

Despedirse ayuda a los que se quedan. Si decide no hablar con sus seres queridos, unas cartas o testimonios grabados que expliquen sus motivos y muestren afecto y agradecimiento, pueden ser un consuelo, una respuesta a sus preguntas que alivie sus sentimientos de culpabilidad por no haber estado ahí, con usted, para evitar su decisión o para despedirse. Pero usted mejor que nadie sabrá si es pertinente hablar francamente de su decisión de morir y despedirse o es mejor ni siquiera dar pistas. Hay personas que ante la muerte reaccionan de manera irracional, exa-

geradamente dramática y visceral. Si además son fundamentalistas de la vida biológica (mientras hay vida hay esperanza) la justificarán independientemente de que el sufrimiento sea insoportable. Con ellas, es difícil plantear la muerte voluntaria, porque el diálogo es casi imposible.

Si se decide a deliberar con sus allegados sobre su voluntad de morir quizás deba negociar el cuándo, consensuando una fecha, a cambio de mejorar el cómo, obteniendo el compromiso y el respeto de quienes le aprecian. En cualquier caso la muerte es inexorable, por eso, antes o después de partir, es mejor decir adiós.

Es obvio que un plan de autoliberación reclama el método que facilite una muerte plácida e indolora. Pero ‘las pastillas’, por sí solas, no garantizan el éxito: no se trata sólo de morir, sino de hacerlo bien y serenamente. Hay que tener en cuenta dos cuestiones. Una, la medicación le puede provocar náuseas y vómitos, expulsando parte de lo que ha tomado. Y dos, hay un periodo de tiempo -depende de los medicamentos- en el que el proceso de morir puede ser reversible si se interrumpe y es trasladado a un hospital. El equipo médico de la asociación le podrá aconsejar.

No hay que dejarse llevar por un impulso pues un arrebato puede convertir el plan diseñado en una chapuza. Ante estados de ansiedad o situaciones límite es mejor esperar y encontrar la calma suficiente para evitar el fracaso. Con todo el respeto a las opciones personales, a la libertad de cada ser humano a disponer de su vida, la imagen de una autoliberación no es la de un cuerpo en la calle, con las vísceras desparramadas por el suelo, tras haberse arrojado por una ventana, o la del rostro destrozado por un arma de fuego. La buena muerte no debería ser violenta, ni horrible. Quizás, por las circunstancias en las que se decide morir, no sea bella en todos los casos, pero sí al menos estéticamente aceptable. La imagen sería despedirse y quedarse dormido, con una sonrisa, en la cama o el sillón, después de haber cumplido con los consejos e indicaciones que se han abordado en esta guía. Esta manifestación de libertad no tiene nada que ver con el suicidio común, asociado en el 90 por ciento de los casos a la psicopatología o la desesperación.

Una buena despedida

Podemos recordar cómo fueron los momentos anteriores al sueño de compañeros nuestros. Daniel, a sus 35 años en su silla de ruedas, quiso despedirse de la Sierra de Madrid y estuvo la tarde anterior en Peñalara. A medianoche murió estando acompañado por sus familiares cercanos. Uno de sus hermanos le leyó el ‘Canto a mí mismo’, de Walt Whitman.

Madeleine había preparado el calendario y los tiempos. Señaló la fecha para después de las Navidades,



❏ No hay que dejarse llevar por un impulso pues un arrebatado puede convertir el plan diseñado en una chapuza

para que su hijo y los nietos pasaran las fiestas tranquilos. Además, había comentado que “habrá llegado la pensión de Francia, para que no haya problemas económicos”. Unas horas antes de meterse en cama y tomar la dosis letal les dijo a los dos socios de DMD que le acompañaban: “Tengo de todo: cava, vino, saladitos y también pasteles, que ha traído ella”. Para ella su autoliberación era como una fiesta. En su despedida comentó que le “gustaría hacer una fiesta, pero esto no se lo puedes decir a todo el mundo, porque la gente no lo entiende. La muerte es mía, me pertenece”.

Madeleine había preparado hasta el último detalle. Así uno de los acompañantes, Leonor, le pone dos gotas de perfume Opium en el cuello ya inmóvil de Madeleine. Amaral canta desde la radio “dormiremos a la orilla del mar...” sobre sus ronquidos. Al fin, una muerte buscada desde hacia mucho tiempo, libre, en sociabilidad sin dañar a nadie.

El trance de morir

Si ha decidido mostrar una carta de suicidio deje los blíster y las cajas de los productos empleados en la cocina o junto a usted. Eso facilitará las diligencias policiales. Si utiliza nembutal, por favor, retire la etiqueta del frasco y tírela con la caja un día antes. En el caso de que lo haya conseguido con ayuda de una tercera persona compre en la farmacia una caja de Resochín® y déjela a la vista. De esa forma, en el peor de los casos, no podrían acusar a la persona que le facilitó el nembutal o cualquier otra sustancia de

cooperación necesaria, ya que usted disponía de más de un plan para morir.

Tome la medicación sentado o semisentado en una cama para facilitar su absorción. Antes de llevar a cabo su decisión de morir repase su plan: asuntos pendientes, mascotas, llaves, quién y cuándo le encontrará, notas o cartas guardadas o a la vista, aviso de su fallecimiento al juez o a DMD, etc.

Inducción del sueño y coma farmacológico

Tras ingerir la medicación a los pocos minutos -según el medicamento- comienza el sueño que va aumentando paulatinamente conforme se va absorbiendo por el aparato digestivo y va llegando al sistema nervioso central. Desde que la toma tiene unos pocos minutos para recoger alguna cosa y adoptar una posición cómoda en la cama o el sillón. Durante este lapso de tiempo algunas personas, sin ser plenamente conscientes de lo que hacían, probablemente llevadas por el miedo o la ansiedad, han hecho llamadas de teléfono que han provocado la interrupción del plan de autoliberación y su fracaso. Contar con la compañía de personas que respeten su voluntad evita el riesgo de hacer actos bajo los efectos de la medicación sedante, de los que luego se pueda arrepentir. Se debe preparar todo su plan con calma. El momento para despedirse ya ha pasado. Si se desea hablar con alguien, no hay que hacerlo inmediatamente antes de morir, situación emocionalmente muy comprometida en la que lo más seguro es que se sienta culpable y desconcertado.

Trámites tras la muerte

Cuando una persona fallece de forma natural, es decir, a consecuencia de una enfermedad (sea ésta conocida o no), lo primero que se debe hacer es avisar a un médico para que certifique la muerte. El certificado de defunción es un impreso oficial que se adquiere en los colegios de médicos, en Madrid en las farmacias o en la funeraria. Este documento oficial tiene dos objetivos: comprobar fehacientemente el éxitus (presencia de signos cadavéricos), anotando día y hora, y definir la causa de la muerte. Cualquier facultativo colegiado que conozca la causa de la muerte, bien porque el fallecido sea un paciente suyo, porque haya estado presente en el momento de la muerte o basándose en informes clínicos de otros profesionales, puede firmar un certificado de defunción en todo el Estado.

Todo suicidio, accidente u homicidio es una muerte violenta o judicial, lo que significa que el médico que comprueba el fallecimiento no firma el certificado, sino que lo pone en conocimiento de la policía, que acude al lugar para custodiar el cadáver y espera hasta que el juez determina el levantamiento y traslado del cadáver al instituto anatómico forense, si decidiera practicar una autopsia para averiguar la causa de la muerte.

Simultáneamente se inician unas diligencias policiales que tratan de averiguar las circunstancias de la muerte (señales de violencia, robo, indicios de asesinato, etc.). En caso de encontrar una carta de suicidio, un vaso y unas cajas de medicamentos vacías, las diligencias lo reflejan y queda a criterio del juez seguir investigando un hipotético delito por inducción o cooperación al suicidio. Una vez hecha la autopsia (a las 24 o 48 horas de la muerte), el juez avisa a la familia para que se haga cargo de los trámites funerarios (entierro o incineración).

Para evitar cualquier complicación, el gabinete jurídico de DMD recomienda hacer una manifestación de la voluntad inequívoca de morir ante notario sin que haya existido una cooperación necesaria por una tercera persona. Para ello puede hacer una manifestación de voluntad ante notario en la que se hace constar los datos personales, historia de la enfermedad, intentos de suicidio, desde cuándo es firme la voluntad de morir, narración de la vida diaria, sus limitaciones, tratamientos, descripción del sufrimiento intolerable y su voluntad inequívoca de morir de una forma autónoma sin la cooperación necesaria de ninguna persona.

También es necesario escribir una carta dirigida al juez adjuntando el mismo documento notarial.

Algunas personas de forma altruista desean contribuir socialmente a la despenalización de la eutanasia y el suicidio asistido con su testimonio. Si es el caso, habrá que ponerse en contacto con DMD para ser asesorado cómo, cuándo, ventajas e inconvenientes.

Para evitar la presencia de la policía en el domicilio, su coche aparcado unas horas en la puerta, los vecinos preguntando, algún ‘espabilao’ haciendo fotos con el móvil, etc., algunas personas procuran que el suicidio pase desapercibido (omitiendo en este caso cartas, testimonios y demás). En este caso, si no hay ningún dato que indique claramente lo contrario, el médico de cabecera o cualquiera (algunas fune-

rarias ofrecen este servicio) pueden firmar el certificado de defunción, procediendo a los trámites funerarios. Cuando no hay un médico que certifique, aunque no sea una muerte violenta, el juez se hace responsable, averiguando la causa con una autopsia si, de acuerdo con el médico forense,

lo considera necesario. Por si esto ocurriera, deje en un lugar conocido por una persona de su confianza una manifestación de voluntad que le harán llegar al juez si se abrieran diligencias policiales.

Ritos funerarios

Los ritos funerarios no están pensados para el que se muere, sino para los que se quedan, en presencia del cadáver. Son actos sociales que usted puede decidir de antemano comunicando a sus familiares su voluntad verbalmente o por escrito. Si la persona responsable no es un familiar directo, deje una manifestación de voluntad ante notario, nombrándole su representante.

Es imprescindible contratar unos servicios funerarios, que consisten fundamentalmente en el traslado del cadáver, el féretro y la incineración o entierro. Las diversas posibilidades del protocolo funerario son suficientemente conocidas. Pero ninguno de estos ritos sociales es obligatorio. La funeraria puede recoger el cadáver en el domicilio, lo incinera a las 24 horas y se encarga de las cenizas, sin asistencia de otras personas (igual que en caso de donación del cuerpo a la facultad de medicina, que se retira del domicilio y no hay ningún trámite más).

 El gabinete jurídico de DMD recomienda hacer una manifestación de la voluntad inequívoca de morir ante notario sin que haya existido una cooperación necesaria de una tercera persona