

# El recorrido por las etapas finales de la vida

*una guía de referencia para usted y su ser querido viviendo con una enfermedad y que enfrentan el final de la vida*







PIH presenta en este folleto temas y sugerencias para ayudar a los pacientes, sus seres queridos y nuestros equipos de atención a conversar sobre importantes asuntos, hacerse preguntas y abordar sentimientos que surgen al enfrentar una enfermedad grave o una muerte inminente.

Si enfrenta una enfermedad grave, está pensando en el control de sus síntomas, considerando el final de la vida, superando los siguientes pasos después de una muerte (prevista o repentina) y viviendo con el duelo y la pérdida, nuestros equipos de atención están listos para ayudarle.

Como paciente, una enfermedad grave puede voltear de cabeza su vida. Quizá ya no se siente bien, y podría estar lidiando con los efectos secundarios negativos de su enfermedad o sus tratamientos. El estrés de sus circunstancias puede afectarlos mucho a usted y a sus seres queridos. Es difícil enfrentar esos momentos.

En PIH Health estamos preparados para brindar apoyo, educación y orientación para afrontar estos momentos tan difíciles.

Lo invitamos a hablar con mayor detalle con cualquier miembro de nuestro equipo sobre cualquiera de los temas de este folleto; trabajamos en equipo para su bienestar.

Gracias por elegir a PIH Health.

Puede encontrar y descargar una copia digital de este folleto en internet, en:  
**[PIHHealth.org/FacingLastStages](http://PIHHealth.org/FacingLastStages)**

# Índice

Cuidados paliativos – Vivir con una enfermedad grave	1
Atención para pacientes terminales – Apoyo en las últimas etapas de la vida	2-3
Duelo anticipativo – Una experiencia natural cuando se prevé una pérdida	4-5
Fase activa de la muerte – Los síntomas que indican los últimos días y horas	6-7
Muerte repentina o inesperada	8
La muerte – Una guía para los siguientes pasos	9-11
Vivir con la pérdida y el duelo	12-13
Legado – Agradecer y honrar a su ser querido	14
Referencia rápida de la información de contacto	16



# Cuidados paliativos – Vivir con una enfermedad grave

Los cuidados paliativos son cuidados integrales de un equipo de expertos para personas con una enfermedad grave. Este tipo de atención se concentra en brindar alivio de los síntomas como el dolor, las molestias y la angustia mental, espiritual y emocional. El objetivo es mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Los cuidados paliativos son apropiados a cualquier edad y en cualquier etapa de una enfermedad grave, no solo al final de la vida. Es una 'capa adicional de apoyo' para tratar los síntomas de una enfermedad y apoyar a toda la familia. Los cuidados paliativos no reemplazan a su médico de atención primaria (PCP) ni a otros especialistas. En cambio, trabajamos juntos. Los pacientes pueden seguir recibiendo atención curativa y terapéutica, como quimioterapia, radiación, diálisis y cirugía, mientras reciben cuidados paliativos.<sup>11</sup>

## ¿Cuándo debo considerar como una opción a los cuidados paliativos?

- Cuando reciba un diagnóstico nuevo de una enfermedad grave o progresión de la enfermedad
- Si sus síntomas empeoran debido a su enfermedad o al tratamiento
- Busca más coordinación de cuidados con su médico de atención primaria (PCP), especialistas y agencias externas
- Está reflexionando sobre preguntas referentes al final de la vida
- Siente frustración al tratar con el sistema de servicios de salud
- Tiene sentimientos complicados respecto a su enfermedad
- Está cuestionando su fe y espiritualidad

## Equipo de cuidados paliativos

- Médico
- Enfermero profesional
- Trabajador social clínico
- Capellán
- Coordinador de cuidado a pacientes

## Servicios de cuidado paliativo

- Control del dolor y los síntomas
- Apoyo espiritual y emocional
- Ayuda para orientarse en el sistema médico y entender sus opciones de atención
- Preparación y asistencia para hablar sobre los objetivos de los cuidados, sus inquietudes sobre el final de la vida, su directiva médica por adelantado (AHCD, por sus siglas en inglés), la orden médica para prolongar la vida (POLST, por sus siglas en inglés) y otros temas.

Correo electrónico: PalliativeCareTeam@PIHHealth.org

Teléfono: 562.967.2273

Internet: PIHHealth.org/PalliativeCare

## Recursos adicionales

- Organización Nacional de Cuidados Terminales y Paliativos (CaringInfo.org)
- Instituto Nacional de Salud - Instituto Nacional de la Tercera Edad (nia.nih.gov/health/what-are-palliative-care-and-hospice-care)

<sup>1</sup> Hoja informativa sobre cuidados paliativos de PIH Health e información sobre el cuidado de la Organización Nacional de Cuidados de Hospicio y Paliativos (NHPCO, por sus siglas en inglés), <https://www.caringinfo.org/types-of-care/palliative-care/>

# Atención para pacientes terminales – Apoyo en las últimas etapas de la vida

Durante más de 30 años, PIH Health ha brindado atención a pacientes terminales en nuestra comunidad. La atención para pacientes terminales es una estrategia de equipo, dirigida a atender a todos los aspectos de la persona, para cuidar de una persona que se aproxima al final de su vida, y para apoyar a sus seres queridos en esos momentos tan difíciles.

La muerte es una parte natural e inevitable de la vida, y enfrentarla puede ser difícil para usted y sus seres queridos. El objetivo del cuidado para pacientes terminales es mejorar la calidad de vida del paciente al aliviar el dolor y otros síntomas. El cuidado para pacientes terminales no prolonga la vida ni acelera la muerte, y con frecuencia es cubierto por Medicare y la mayoría de los seguros médicos. Quizá se pregunte: "¿Elegir el cuidado para pacientes terminales significa que me he rendido?". Nosotros consideramos que no, aunque reconocemos que es una pregunta razonable. Lo invitamos a hablar con un proveedor de PIH Health para explorar esta pregunta y las ideas y sentimientos que la rodean. Además, lo invitamos a consultarnos si desea más información sobre el cuidado de hospicio.

## **¿Cuándo debo considerar como opción el cuidado para pacientes terminales?**

- Sus tratamientos curativos, como la quimioterapia y la radioterapia, ya no son efectivos.
- Está cansado de los hospitales, ya no quiere más tratamientos y desea maximizar su calidad de vida hasta su muerte, con la intención de estar cómodo en su hogar.
- Preferiría pasar su tiempo disfrutando de sus seres queridos y sus intereses, en lugar de estar en citas médicas.
- Quiere estar rodeado, apoyado y atendido por un grupo de personas compasivas y profesionales que cuidarán de usted y de sus seres queridos conforme se aproxime al final de su vida.
- Ya no come ni bebe.
- Duerme la mayor parte del día.
- Tiene cada vez más dificultades para comunicarse.
- Sufre dolores cada vez más constantes y prefiere no sentir tanto dolor.
- A veces dice que está preparado para morir.

## **Equipo de cuidado para pacientes terminales**

- Médico
- Enfermero profesional, enfermero registrado gestor de casos y enfermeros vocacionales autorizados
- Asistente de salud en el hogar
- Trabajador social
- Capellán
- Coordinador de cuidado a pacientes

## Servicios para pacientes terminales

- Control del dolor y los síntomas
- Equipamiento médico
- Medicamentos relacionados con la enfermedad terminal
- Ubicación de servicios en el hogar o en un centro de cuidados
- Preparación sobre el proceso del fallecimiento
- Apoyo espiritual y emocional
- Disponibilidad 24/7 de enfermeros registrados por teléfono
- Ayuda para planificar el momento de la muerte
- 13 meses de apoyo por luto (duelo)
- Servicios de voluntarios
- Relevos

PIH Health ofrece apoyos adicionales mediante sus dos centros de cuidados para pacientes terminales, que brindan cuidado a corto plazo a los pacientes que sufren síntomas intensos.

Por favor, hable con su proveedor para determinar si el cuidado para pacientes terminales es la mejor opción para usted o su ser querido. Un representante del centro de cuidado para pacientes terminales está disponible de lunes a domingo, de 9 a.m. a 5 p.m., para contestar sus preguntas.

Teléfono: 562.947.3668

Internet: [PIHHealth.org/Hospice](http://PIHHealth.org/Hospice)

## Recursos adicionales

- Hospice Foundation of America ([HospiceFoundation.Org](http://HospiceFoundation.Org))
- Medicare.gov ([medicare.gov/coverage/hospice-care](http://medicare.gov/coverage/hospice-care))
- NHPCO ([CaringInfo.org](http://CaringInfo.org))



# Duelo anticipativo – Una experiencia natural cuando prevemos una muerte y pérdida

Ya sea que la muerte esté prevista en unas pocas horas o en varios meses, estar consciente de su proceso de afrontamiento puede ser de utilidad. El duelo anticipativo es un proceso normal de iniciar el proceso de duelo incluso antes de que su ser querido haya fallecido. Aunque puede ser incómodo, el duelo anticipativo en ocasiones es útil y puede prevenir un duelo más complicado en el futuro.

## *Para el cuidador*

### **Usted podría tener algunos de los siguientes pensamientos y sentimientos:**

- Considerar que la muerte de su ser querido les brindará alivio y paz a usted y a su ser querido
- Pérdida del apetito
- Tensión, irritabilidad e ira
- Fatiga e insomnio
- Llanto
- Inquietud
- Indecisión
- Culpa

### **En este período, considere la opción de realizar algunas de las siguientes acciones:**

- Reunir y registrar historias de su ser querido
- Preguntar a su ser querido qué sería más significativo para él en estos momentos
- Hacer las paces o facilitar la reconciliación con su ser querido
- Decirle que lo ama
- Conversar sobre sus arreglos finales
- Informar a otros sobre el estado de su ser querido y animarlos a visitarlo o llamarle para despedirse
- Sostener conversaciones importantes con su ser querido, especialmente sobre temas que siempre ha querido abordar.
- Cuidar de usted mismo, porque cuidar a un enfermo es agotador, tanto física como emocional y espiritualmente.
- Conversar con su ser querido y sus familiares sobre los objetivos para el final de la vida.  
¿Su ser querido desea ser reanimado, o prefiere tener una muerte natural? ¿Desea ser donador de órganos o tejidos?



## *Para el paciente*

Este puede ser un período de reflexión sobre una vida de eventos y circunstancias, relaciones y pérdidas previas. Pueden ocurrir cambios en su capacidad para atender a sus necesidades cotidianas, como bañarse, vestirse y comer. Este con frecuencia es un período de mayor dependencia de otras personas y consciencia de que se aproxima una transición a la muerte. Durante este período podría ocurrirle lo siguiente:

- Preguntarse: "¿Cuándo me llevará Dios?"
- Estar preparado para "irse a casa".
- Ira o frustración ante la pérdida de sus capacidades.
- Preocupación con uno o dos problemas de su vida.
- Hacer los arreglos finales
- Despedirse de sus familiares y amigos
- Comunicar sus deseos

Lo invitamos a hablar con un proveedor de PIH Health si siente alguna de esas cosas. Queremos apoyarlo en estos momentos.



# Fase activa de la muerte – Los síntomas que indican los últimos días y horas

Cada persona tiene un proceso de fallecimiento diferente. Conforme el cuerpo muere, a lo largo de algunas horas o de varios días, algunos cambios ocurren de manera natural. No todos sentirán exactamente lo mismo, así que puede ser difícil predecir con precisión el momento de la muerte física. Sin embargo, puede ser de utilidad tener ciertos conocimientos sobre las cosas a las que debe estar atento.

## *Indicadores de la fase activa de la muerte*

La siguiente no es una lista exhaustiva de los indicadores de una muerte inminente; estos son algunos síntomas esperados del proceso de morir. Nuestro objetivo, como equipo de atención, es abordarlos para brindarle a la persona una muerte cómoda y pacífica.

- Respiración
  - Los patrones de respiración cambian, por ejemplo, con apnea (falta de respiración) o respiración intermitente
  - Respiración por la boca
  - Respiración superficial
  - Sonidos de congestión en los pulmones
  - Dificultad para controlar las secreciones orales
- Nivel de conciencia
  - Una persona puede responder menos, o dejar de responder por completo
  - Pasar más horas del día dormido que despierto
  - Comunicarse con personas fallecidas, o con personas que no están físicamente presentes
- Piel
  - Moteada: decoloración azulada o gris, que con frecuencia se observa en los dedos de las manos o los pies
  - Nueva erosión de la piel
- Deshidratación
  - Sequedad de la boca
  - Labios secos y agrietados
  - Ojos secos
- Apetito
  - Pide sus comidas favoritas, pero come poco o nada
  - Disminución del apetito
  - Disminución del consumo de líquidos
  - Dificultad para tragar
  - Se niega a comer o beber
- Orina
  - La orina puede ser más oscura, o escasa
  - Puede volverse incontinente
- Inquietud
  - Movimientos involuntarios, como pellizcar la ropa o las sábanas
  - Agitación
- Dolor
  - El nivel puede intensificarse con la progresión de la enfermedad o el movimiento

## *Para los cuidadores*

Quizá se sienta impotente al ver cómo se deteriora la salud de su ser querido. Esos sentimientos son naturales, pero sentirlos es muy difícil. Durante este período, su presencia y atención son actos que confortan a su ser querido. Considere hacer lo siguiente:

- Visitar a su ser querido. Puede escuchar todo lo que usted dice y sentir su presencia, incluso si parece estar dormido.
- Si está listo, dele a su ser querido su permiso para morir. Al hacerlo puede ayudarle a morir de manera pacífica.
- Haga las paces. Pida perdón a su ser querido, o perdónelo.
- Reflexione e implemente las prácticas religiosas o espirituales que podrían confortar a su ser querido.
- Reproduzca la música favorita de su ser querido para que pueda oírlo.
- Hable con los niños y adolescentes, de manera apropiada para su edad, sobre el estado de salud de su ser querido.
- Reconozca los muchos sentimientos que está viviendo. Es normal sentirse triste, enojado, aliviado y cansado, todo al mismo tiempo.
- Consiga apoyo de personas de confianza. Hable con un familiar o amigo de confianza, un clérigo o un profesional. Acepte la ayuda de otros.
- Localice los documentos sucesorios, como un testamento o un fideicomiso en vida. Si el fallecido llenó una directiva médica por adelantado (AHCD, por sus siglas en inglés), en ella puede identificar a su agente para atención médica y sus posibles deseos sobre su atención y arreglos finales.

Lo invitamos a hablar con un proveedor de PIH Health si percibe alguno de estos indicadores, o si tiene preguntas sobre el proceso de la muerte. Estamos a su lado durante esta época tan difícil.



# Cuando muere un ser querido – Muerte repentina o inesperada

Quizá haya perdido a un familiar o ser querido de manera repentina o inesperada. Quizá su ser querido tuvo un cambio repentino en su salud, sufrió un accidente traumático o falleció mientras intentaban tratar una enfermedad en la sala de emergencias o durante una hospitalización.

Sus sentimientos y reacciones pueden ser diferentes si usted está esperando o preparado para la muerte de alguien.

Es importante que sepa que sus sentimientos son normales y forman parte del proceso de duelo cuando debe tomar decisiones muy rápidas e inesperadas después de una muerte imprevista.

## Posibles sentimientos

Puede sentir cualquier cantidad de emociones, y es útil saber cuáles son para controlarlas mejor.

Por ejemplo, puede sentir:

- Shock
- Incredulidad
- Agotamiento
- Aturdimiento
- Culpa
- Temor
- Ira
- Soledad
- Tristeza extrema

Durante este difícil momento de sentir un duelo repentino, podrían pedirle que proporcione información o tome decisiones inesperadas e imprevistas. Algunas de esas decisiones pueden ser:

- Comunicarse con familiares o proporcionar la información de contacto de otros miembros de la familia al personal; es importante contar con apoyo en estos momentos.
- Coordinar a los visitantes, lo que puede incluir limitar la cantidad de visitantes y el tiempo permitido de visita.
- Reunir las pertenencias personales de su ser querido para que nada se extravíe u olvide.
- Identificar o hacer arreglos funerarios, o coordinarse con el personal del hospital y la oficina del forense. Quizá tenga que firmar formularios para que su ser querido sea entregado a la funeraria apropiada.
- Notificar a la funeraria sobre todas las circunstancias culturales y religiosas específicas aplicables al manejo del cuerpo de su ser querido y la fecha y hora del funeral. La funeraria puede ayudarle a comunicarle lo anterior a la oficina del forense.

PIH Health le brindará orientación compasiva durante este período.

El enfermero de cabecera le ayudará a coordinar al personal apropiado para ayudarle, incluyendo a trabajadores sociales, el capellán, el enfermero encargado y otros miembros del personal de apoyo.

Se le proporcionará información sobre lo que puede esperar.

Será útil que cuente con otra persona que le acompañe para brindar apoyo, tomar notas o encargarse de algunas de las responsabilidades inmediatas.

Las siguientes páginas tienen referencias y listas de elementos que podría tener que resolver en los próximos días y en el futuro. Se le ofrecen para ayudar a orientarlo.

Otras secciones de este folleto contienen información que puede ser de utilidad para usted o para otro miembro de su familia que puede estar sufriendo el deterioro de su salud, ahora o en el futuro.

# La muerte – Una guía para los siguientes pasos

Quizá se sienta abrumado por la muerte de un ser querido. La siguiente información puede ayudarle a orientarse en este tiempo con algunos pasos prácticos:

## Si está en el hospital

1. Si tiene una afiliación religiosa, quizá quiera llamar a un ministro de su fe. Si lo prefiere, los capellanes y trabajadores sociales de PIH Health pueden prestarle apoyo adicional en este tiempo sagrado.
2. Avise a los familiares y amigos cercanos que quiera que lo acompañen. El personal del hospital le brindará privacidad y le dará la oportunidad de estar un tiempo con su ser querido después de la muerte.
3. Si conoce las preferencias de su ser querido respecto a la donación de órganos y tejidos, considere informar esas preferencias al enfermero.
4. Después del fallecimiento del paciente, su enfermero le ayudará a reunir las pertenencias personales de su ser querido. Pídale a su enfermero que vea si hay objetos de valor en la caja fuerte del hospital.
5. Después su enfermero le pedirá que firme un documento para confirmar que ha recibido las pertenencias de su ser querido.
6. Proporcione a su enfermero el nombre de la funeraria que ha elegido. Le pueden proporcionar una lista de funerarias locales, si lo desea.
7. Si no ha elegido una funeraria cuando salga del hospital, los restos mortales de su ser querido serán conservados en la morgue del hospital hasta que tome una decisión. Cuando haya elegido una funeraria, la funeraria puede comunicarse a la oficina apropiada de la lista que se ofrece al final de esta página para proporcionar la información necesaria. Después la funeraria transportará a su ser querido del hospital a su local. Tome en cuenta que la funeraria podría pedirle algún tipo de identificación visual del paciente; en ocasiones basta con una simple fotografía.
  - Para PIH Health Whittier Hospital, la funeraria puede llamar a la oficina de Administración de Enfermería al 562.698.0811 ext. 12501.
  - Para PIH Health Downey Hospital, la funeraria puede llamar a la oficina de Administración de Enfermería al 562.904.5272.
  - Para PIH Health Good Samaritan Hospital, la funeraria puede llamar a la oficina de Personal de Enfermería al 213.977.2085.

## Si el cuidado para pacientes terminales se proveyó en la casa

- a) Si parece que su ser querido ha fallecido, llame a su proveedor del hospital y de inmediato enviarán a un enfermero para confirmar la hora de la muerte.
- b) Un miembro del equipo de cuidado para pacientes terminales lo visitará para confirmar la muerte de su ser querido, y le ayudará a notificar a la funeraria.

## Si el cuidado para pacientes terminales se proveyó en un centro

- a) Se le notificará de inmediato cuando su ser querido haya fallecido.
- b) Un miembro del equipo de cuidado para pacientes terminales lo visitará para confirmar la muerte de su ser querido, y le ayudará a notificar a la funeraria.
- c) Usted no tiene que estar físicamente presente con su ser querido después del fallecimiento. Si desea estar presente, lo invitamos a consultar las directrices de visitas de la institución.

Después de la muerte de un ser querido , su cónyuge, o su familiar más cercano , o su albacea tendrá muchas cosas que atender. A continuación se mencionan algunas cosas que debe tomar en cuenta. No tiene que resolverlas todas al mismo tiempo. Podría ser útil pedirle a un familiar o amigo de confianza que le ayude a priorizar estos pendientes:

- Determine si el fallecido tenía arreglos funerarios prepagados y si indicó su preferencia por el entierro del cuerpo completo o la cremación, lo que puede documentarse en la AHCD.
- Seleccione una funeraria. Si corresponde, entregue una copia de la AHCD para ayudarlo a concluir los arreglos definitivos del difunto. Además de las listas de funerarias que sus proveedores de servicios de salud de PIH Health pueden tener disponibles, el siguiente sitio de internet puede ayudarlo con su búsqueda: Parting.com
- Nombre a una persona responsable de registrar todos los gastos finales como funeral, entierro, actas de defunción, etc.
- ¿El difunto fue veterano de las fuerzas militares y deseaba una ceremonia militar, como entierro, entierro en un cementerio nacional, honores militares, etc.? Si es así, encuentre el formulario DD-214 (documento de baja) de su ser querido y coordine los beneficios de un entierro para veterano con la funeraria de su elección. (Como referencia: <https://www.va.gov/burials-memorials/veterans-burial-allowance/>)
- Coordínesse con la funeraria y solicite de 5 a 12 copias del acta de defunción, porque las necesitará para liquidar o cerrar los asuntos legales y financieros del difunto, como reclamaciones de seguro de vida, tarjetas de crédito, cuentas bancarias, seguro automotriz, división de vehículos automotores, seguro de vivienda, hipoteca, préstamos, etc.
- Notifique al USPS que reenvíe el correo.
- Proteja los bienes. Busque la vivienda y el vehículo del difunto. ¿El vehículo está estacionado en un lugar seguro y legal? La vivienda quedará desocupada? Si es así, considere la opción de notificar a la agencia policial de la localidad (marque un número telefónico que no sea para emergencias). Si el difunto alquilaba, notifique al propietario o administrador del inmueble. Deberá pagarse el alquiler hasta que el inmueble se haya desocupado y vaciado.
- Notifique al Seguro Social. Habitualmente, el director de la funeraria notificará al Seguro Social la muerte de su ser querido. Si no es así, llame al 800.772.1213 o comuníquese con la oficina en su localidad. Si su ser querido recibía beneficios, deben suspenderse, porque los sobrepagos harán necesario un proceso complicado de devolución. Incluso un pago recibido por el mes de la defunción podría tener que ser devuelto. Además, el Seguro Social paga un beneficio financiero en una sola exhibición solamente al viudo o la viuda sobreviviente.
- Notifique a Medicare. Si su ser querido recibía Medicare, el Seguro Social informará al programa sobre la muerte. Si el fallecido estaba inscrito en la cobertura de medicamentos recetados de Medicare (Parte D), en Medicare Advantage, o tenía una póliza Medi-gap, llame a esos planes a los números de teléfono que aparecen en sus respectivas tarjetas para miembros a fin de cancelar el seguro.
- Cancele el seguro de salud del difunto. Notifique a la compañía del seguro de salud y cancele la cobertura del difunto.
- Notifique a las compañías de seguros de vida. Si su ser querido tenía un seguro de vida, deberá presentar los formularios de reclamación apropiados. Deberá proporcionar los números de póliza y un acta de defunción.
- Cancele las otras pólizas de seguro llamando a los respectivos proveedores. Estas podrían ser pólizas de propietario de vivienda, automotrices, etc. Los formularios de reclamación requieren una copia del acta de defunción.

- Si no hay testamento ni fideicomiso en vida, familiarícese con el proceso de juicio sucesorio y considere la opción de consultar a un abogado especializado en juicios sucesorios. Un juicio sucesorio es un caso judicial que se refiere a la herencia del difunto. El proceso de juicio sucesorio comienza con un inventario de todos los activos (pertenencias personales, cuentas bancarias, vivienda, automóvil, joyería, etc.), mismo que deberá presentarse al tribunal sucesorio. La mejor opción podría ser pedirles a familiares y amigos recomendaciones de abogados sucesorios, pero una búsqueda en internet también puede ser una forma eficiente de encontrar un abogado,
- Haga una lista de pagos de facturas importantes, como los pagos de hipoteca. Haga llegar la lista al albacea o administrador patrimonial, para que las facturas se paguen con rapidez.
- Notifique a las compañías hipotecarias y los bancos. Será útil si su ser querido dejó una lista con sus cuentas, incluyendo sus contraseñas en línea. De lo contrario, lleve al banco un acta de defunción y un documento notariado donde se nombra al albacea para solicitar ayuda. Cambie la propiedad de las cuentas bancarias conjuntas. ¿El difunto tenía una caja de seguridad? Si no tiene disponible una contraseña o llave, el albacea probablemente necesitará una orden judicial para abrir e inventariar la caja de seguridad. La mayoría de los tribunales sucesorios tienen reglas administrativas sobre los pasos para obtener acceso a la caja de seguridad del difunto.
- Cierre las cuentas de tarjeta de crédito. Para cada cuenta, llame al número de teléfono de servicio al cliente que aparece en la tarjeta de crédito, en el estado de cuenta mensual o en el sitio de internet del emisor. Informe a un agente que desea cerrar la cuenta del difunto. Cuando se le solicite, envíe una copia del acta de defunción por fax o correo electrónico. De lo contrario, envíe el documento por correo registrado y con acuse de recibo. Una vez que la compañía reciba el acta, cerrará la cuenta a partir de la fecha del fallecimiento. Si el representante no le ofrece cancelar los intereses o las tarifas después de esa fecha, no dude en preguntar. Mantenga registros de las cuentas que cierre y notifique al albacea del patrimonio sobre todos los adeudos pendientes.
- Notifique a las agencias de informes crediticios. Para minimizar el riesgo de robo de identidad, entregue copias del acta de defunción a las tres firmas principales —Equifax, Experian y TransUnion— lo antes posible, para que se marque la cuenta. De cuatro a seis semanas después, revise el historial crediticio del difunto para asegurarse de que no se hayan abierto cuentas fraudulentas ni hayan ocurrido otras actividades sospechosas.
- Cierre las cuentas adicionales. como: teléfono celular, servicios básicos (si no se necesitan en la vivienda), etc. Busque las renovaciones y donativos automáticos en las cuentas bancarias y cáncélelos.
- Cancele la licencia de conducir del fallecido. Al vaciar el registro de licencia de conducir se eliminará el nombre del difunto de los registros del departamento de vehículos automotores, lo que ayudará a prevenir el robo de identidad. Comuníquese con el departamento estatal de vehículos automotores para recibir instrucciones exactas. Quizá deba visitar un centro de servicio al cliente o enviar documentos por correo. Deberá entregar una copia del acta de defunción.
- Contacte a un preparador de impuestos para recibir orientación sobre cómo presentar una última declaración de impuestos para la persona, así como para su patrimonio o fideicomiso, según corresponda. Conserve estados de cuenta bancarios mensuales de todas las cuentas individuales y mancomunadas que muestren el saldo de la cuenta el día del fallecimiento.
- Conserve todos los recibos y números de confirmación de todos los artículos, servicios, etc. pagados de la cuenta del difunto.
- Notifique a todas las organizaciones y clubes a los que pertenezca (sindicatos, rotarios, fraternidades/sororidades, masones, organizaciones de ex-alumnos, etc.); podrían tener beneficios por fallecimiento y también pueden ser de utilidad para notificar a otras personas el fallecimiento de su ser querido.
- Notifique a las cuentas de pensión o jubilación, para que los pagos puedan transferirse a un cónyuge sobreviviente.
- Notifique a las oficinas de registro de votantes, tanto locales como estatales.

# Vivir con la pérdida y el duelo

La muerte y la pérdida son partes naturales de la vida- El duelo es el proceso normal que vivimos al adaptarnos a la vida sin nuestro ser querido. El duelo de cada persona es diferente, y también su duración.

Vivir los sentimientos de pérdida y duelo puede ser sanador. Con el paso del tiempo, su dolor disminuirá. Darse la oportunidad de procesar su duelo y las emociones relacionadas con el duelo y la pérdida ayuda en el proceso de luto. En cambio, negar e intentar enterrar esos sentimientos puede prolongar y complicar el proceso de duelo. Los sentimientos encontrarán la manera de expresarse, en ocasiones de forma negativa. Las prácticas de duelo y luto pueden variar según la cultura y en cada familia. Lo invitamos a rodearse de personas que lo quieren y que estén dispuestas a escuchar y a brindar apoyo que usted considere significativo.

Las siguientes son algunas experiencias previstas que se asocian con el proceso de duelo.

## Emocionales

- Tristeza
- Alivio
- Sentimiento de culpa o ira por las cosas que ocurrieron en su relación
- Soledad
- Ira
- Depresión

## Cognitivos

- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Sentimientos de preocupación intensa por la vida del fallecido; contar y recordar una y otra vez cosas sobre el ser querido.
- Desorientación
- Sentirse perdido en cuanto al futuro, y pérdida de la rutina

## Conductuales

- Llanto en momentos inesperados
- Suspiros
- Alteraciones del sueño
- Falta de apetito
- Retraimiento social
- Evitar cosas que le recuerden al fallecido
- Buscar al fallecido y llamarlo en voz alta
- Visitar lugares o portar objetos que le recuerdan al fallecido

## Físicos

- Falta de energía
- Debilidad muscular
- Hueco en el estómago
- Opresión en el pecho o la garganta
- Sensibilidad al ruido
- Falta de aire
- Sequedad de la boca

Algunas medidas que puede tomar para avanzar en su camino de sanación ante el duelo:

- Sea paciente y amable consigo mismo. El camino del duelo es diferente para cada persona.
- Encuentre personas o grupos que puedan ofrecerle apoyo y ayuda.
- Reúnase con familiares y amigos y compartan recuerdos de su ser querido.
- Participe en prácticas espirituales o religiosas que lo conforten.
- Expresé su dolor por medio del arte, como la poesía, la música, etc.
- Continúe, cambie o cree nuevos rituales para recordar y honrar a su ser querido.
- Lea libros y materiales sobre el duelo para ayudarlo a entender en qué parte de su proceso de duelo se encuentra
- El duelo puede ser complicado, y a veces debilitante. Si descubre que el duelo interfiere con su capacidad para trabajar y disfrutar del tiempo con amigos y familiares, considere la opción de pedir ayuda a un especialista en salud mental o de participar en un grupo de apoyo para el duelo.
- Permítase llorar. Las lágrimas liberan tensión.



- Respete su necesidad de bajar el ritmo de su vida y descansar; el tiempo puede sentirse diferente cuando está de luto.
- Mantenga rutinas que ayuden a nutrir su cuerpo (alimentación saludable, ejercicio y sueño reparador).
- Sea cauteloso respecto a tomar grandes decisiones o hacer cambios con rapidez (por ejemplo, en sus finanzas, su trabajo, etc.).
- No se apresure a guardar o regalar las pertenencias de su ser querido.
- Sea consciente de hacer cosas amables por otras personas; ayudar a otros puede recordarnos que no estamos solos.
- Busque recursos en internet; hay muchos artículos y libros sobre duelo y luto en internet; algunos se ofrecen gratis.

Contacte a PIH Health si le interesa recibir apoyos adicionales, como recursos para el duelo, grupos de apoyo para el duelo y recomendaciones de organizaciones de apoyo para el duelo:

"La sanación después de una pérdida" de PIH Health 562.947.3668

"Vivir con la pérdida" de PIH Health 562.698.0811 Ext. 12500

**Otros servicios de grupos de apoyo;**

Our House Grief Support Center 888.417.1444 OurHouse-Grief.org

Grupos de apoyo de Grief Share 800.395.5755 GriefShare.org

Grief.com 818.762.7901 Grief.com

The Compassionate Friends 877.969.0010 CompassionateFriends.org  
(apoyo después de la muerte de un hijo)

Forense del Condado de Los Angeles [mec.lacounty.gov/grief-bereavement-resources](http://mec.lacounty.gov/grief-bereavement-resources)



# Agradecer y honrar a su ser querido

Los donativos conmemorativos son una manera significativa de recordar a un ser querido. Cuando dona en memoria de un ser querido, no solamente lo honra, sino que su donativo ayuda a causas especiales y organizaciones que fueron importantes para su ser querido o que significan algo para usted.

En honor a un proveedor de atención: ¿Le gustaría reconocer a un proveedor de atención que les brindó una atención excepcional a usted y a su ser querido? Con el programa Honre a su Cuidador de PIH Health, los pacientes y sus seres queridos pueden visitar [PIHHealth.org/Honor](http://PIHHealth.org/Honor) para publicar un mensaje de agradecimiento o hacer un donativo en reconocimiento a los miembros del equipo que ayudaron a formar su experiencia en PIH Health.

Un donativo a PIH Health ayuda a mantener los estándares de cuidado más elevados en PIH Health. Su donativo a PIH Health Foundation puede usarse para apoyar el área de más necesidad, o usted puede decidir apoyar a un hospital, servicio o programa de PIH Health que haya sido de gran importancia en el cuidado de su ser querido.

## Maneras de donar

**Donativos conmemorativos:** Puede hacer donativos en memoria de un ser querido por internet, usando una tarjeta de crédito, en [PIHHealth.org/Support](http://PIHHealth.org/Support), o puede llamar a PIH Health Foundation al 562.698.0811, ext. 81520 para hablar sobre donativos con cheque u otras opciones.

**Fondo para servicios de cuidado espiritual:** Los donativos hechos al fondo de PIH Health Foundation brindan estabilidad a largo plazo a PIH Health, lo que tiene efectos positivos todos los días para los pacientes y la comunidad. El fondo James P. Fitzgerald MD Spiritual Care Services, uno de los principales fondos que apoyan a PIH Health Foundation, sostiene nuestro Programa de Cuidado Espiritual. Este garantiza que los pacientes y sus seres queridos, en sus momentos más vulnerables, reciban el cuidado comprensivo y amable de nuestros dedicados capellanes. Por favor llame a PIH Health Foundation si desea hacer un donativo para apoyar el fondo.

Pregúntese cómo puede hacer una diferencia con su contribución a PIH Health.

### Contacto:

Correo electrónico: [PIHHealth.Foundation@PIHHealth.org](mailto:PIHHealth.Foundation@PIHHealth.org)

Teléfono: 562.698.0811 ext. 81520

Sitio de internet: [PIHHealth.org](http://PIHHealth.org)

N.º de identificación tributaria 95-3761274



# Referencia rápida de la información de contacto

## **PIH Health Whittier Hospital**

Administración de enfermería	562.698.0811 ext. 12501
Gestión de casos / Servicios Sociales	562.698.0811 ext. 12955
Capellanes	562.698.0811 ext. 12500

## **PIH Health Good Samaritan Hospital**

Administración de enfermería	213.977.2085
Gestión de casos / Servicios Sociales	213.977.2960
Capellanes	213.482.2739

## **PIH Health Downey Hospital**

Administración de enfermería	562.904.5000 ext. 25114
Gestión de casos / Servicios Sociales	562.904.5000 ext. 25313
Capellanes	562.904.5000 ext. 25075

**Cuidados paliativos de PIH Health** 562.967.2273 [PIHHealth.org/PalliativeCare](http://PIHHealth.org/PalliativeCare)

**Servicios para pacientes terminales de PIH Health** 562.947.3668 [PIHHealth.org/Hospice](http://PIHHealth.org/Hospice)

**Educación y planeación de atención avanzada de PIH Health** 562.698.0811 ext. 13337

## **Grupos de apoyo para duelo y luto de PIH Health** *(es necesario registrarse)*

La sanación después de una pérdida	562.947.3668
Vivir con la pérdida	562.698.0811 ext. 12500

**Ayuda para buscar funerarias** [publichealth.lacounty.gov/dca/dcafunerals.htm](http://publichealth.lacounty.gov/dca/dcafunerals.htm)  
[www.parting.com/](http://www.parting.com/)

## **Departamento de Salud Pública de California (registros vitales):**

[www.cdph.ca.gov/Programs/CHSI/Pages/Vital-Records.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CHSI/Pages/Vital-Records.aspx)

**Administrador Público del Condado de Los Angeles** 213.974-0460  
[ttc.lacounty.gov/public-administrator-general-information/](http://ttc.lacounty.gov/public-administrator-general-information/)

**Forense del Condado de Los Angeles** 323.343.0512 [mec.lacounty.gov/for-mortuaries/](http://mec.lacounty.gov/for-mortuaries/)

**Administración del Seguro Social** 800.772.1213 [SSA.gov](http://SSA.gov)

**Administración de Veteranos** 800.827.1000 [VA.gov](http://VA.gov)

**Servicio de Impuestos Internos** 800.829.1040 [IRS.gov](http://IRS.gov)

## NOTAS:

## NOTAS:

## NOTAS:



Las flores de cerezo pueden representar la fragilidad y la belleza de la vida; tanto un recordatorio de que la vida puede ser abrumadoramente bella como de que puede parecer demasiado breve. Cuando florecen por un período breve de cada año, las flores de cerezo sirven como un recordatorio visual de cómo la vida puede ser a la vez precaria y preciosa.

