

Escuela  
de Salud  
Pública

DR. SALVADOR ALLENDE  
UNIVERSIDAD DE CHILE

# En tiempos de Crisis Sanitaria Te invitamos a reflexionar en torno a la muerte



**DOCTORADO  
EN SALUD PÚBLICA**

ESCUELA DE SALUD PÚBLICA - F. ACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE

**Material preparado por:**  
Mujeres dialogando  
sobre Salud Pública en  
tiempos de crisis

# La muerte **en** tiempos de pandemia

Es esperable que no nos anticipemos a la muerte, pues es una experiencia que podemos ver lejana. La crisis por el Covid-19 nos ha hecho pensar en este tema más que nunca.

**Como sociedad compartimos distintos sentimientos respecto al contagio, enfermar y morir.**

**Si tu quieres y te sientes preparado/a, te invitamos a hablar con tus cercanos y cercanas sobre este tema...**

# ¿En qué podría ayudar hablar de la muerte?



Nos permite compartir con personas de confianza nuestras voluntades respecto a la propia muerte, de manera que puedan ser ellos/as quienes velen por cumplirlas.

Nos facilita comunicar cómo nos gustaría que cuidaran de nosotros/as al final de la vida o cómo/dónde nos gustaría morir.

Contribuye a disminuir las incertidumbres respecto a este tema en todos los miembros de la familia.

El compartir y comunicar el temor que sentimos ante la muerte podría tranquilizar.

# ¿Qué temas podemos conversar respecto a la muerte?

Podemos hablar sobre algunos derechos, como:

**Derecho a una muerte sin dolor, sin sufrimiento y acompañado/a.**

**Limitación del esfuerzo terapéutico:** el derecho a rechazar o solicitar que te quiten algún tratamiento cuando éste es inútil para recuperarte y además genera sufrimiento (Ley 20.584).

También sobre aspectos religiosos, espirituales y prácticos, tales como cerrar ciclos, ritos funerarios (presenciales o simbólicos), perdonar o decir te quiero.

**... y cualquier tema que creas necesario hablar...**

# Para hablar de la muerte...



**Busca un momento tranquilo y un lugar adecuado..**

**Tómate el tiempo que sea necesario para expresarte.**

**Escucha atentamente las opiniones que recibas.**

**Considera que todas las emociones son válidas y se han de respetar.**

# Recuerda que...

Puedes expresar tu voluntad de manera anticipada y esto puede ir cambiando en el tiempo.

**Se puede hablar de la muerte a cualquier edad y en cualquier momento de la vida.**

Algunas personas podrían no estar preparadas para tener esta conversación. Respeta esa decisión.



**Hablar de la muerte es un proceso, por lo tanto, esa conversación se puede retomar las veces que necesites...**