

DR. ELMER HUERTA

EL BUEN MORIR

**BREVE GUÍA PARA ENTENDER
Y AFRONTAR LA MUERTE**

© 2024, Dr. Elmer Huerta

Diseño de portada: © Genoveva Saavedra / aciditadiseno

Fotografía de portada: iStock.com / cat_arch_angel, NirutiStock y Singjai20

Derechos reservados

© 2024, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: septiembre de 2024

ISBN: 978-607-39-1353-9

Primera edición impresa en México: septiembre de 2024

ISBN: 978-607-39-0538-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Bertelsmann Printing Group USA

25 Jack Enders Boulevard, Berryville, Virginia 22611, USA.

Impreso en U.S.A - *Printed in U.S.A*

TESTAMENTO VITAL EN MÉXICO

ADOPTADO EN 2008

El que suscribe, con la capacidad para tomar una decisión de manera libre, consciente, y con la información suficiente, que me ha permitido reflexionar, manifiesto que: se me ha explicado la enfermedad que padezco, la cual ya no responde a tratamiento curativo, por lo que se beneficia de atención paliativa, de tal manera que expreso los criterios y las instrucciones que deseo que se tengan en cuenta sobre los cuidados que deseo recibir en el fin de mi vida, por mi derecho conforme a la Ley General de Salud en su Art. 166 Bis 4, así como el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Prestación de Servicios de Atención Médica Art. 138 Bis 2 y la Ley de Salud de la Ciudad de México en el Capítulo xxiv de Voluntad Anticipada y Cuidados Paliativos en su Art. 149, así como en las demás legislaciones aplicables para dicho efecto, **expreso mi decisión** para ser sometido o no a medios, tratamientos o procedimientos médicos **que pretendan prolongar mi vida, protegiendo en todo momento mi dignidad, haciendo valer mi derecho** **doy a conocer las medidas que acepto o rechazo.**

Manifestación para donación de órganos.

☐ Sí

☐ No

Reanimación cardiopulmonar.☐ **Sí** ☐ **No**

Procedimientos técnicos (manuales, farmacológicos y por desfibrilación cardíaca) que pueden restaurar la capacidad respiratoria y el movimiento del corazón cuando los latidos se detienen.

Reanimación cardiopulmonar.☐ **Sí** ☐ **No**

Procedimiento en el que un paciente es intubado y conectado a un ventilador o respirador para mantener la función respiratoria (C-Pap, Bi-Pap).

Apoyo nutricional especializado.☐ **Sí** ☐ **No**

Líquidos/alimentos artificiales que se introducen por sonda y llegan hasta el estómago o el intestino delgado.

Recibir medicamentos para el dolor y otros síntomas físicos.☐ **Sí** ☐ **No****Sedación paliativa.**☐ **Sí** ☐ **No**

Procedimiento que se utiliza para reducir la consciencia, y así aliviar los síntomas que no pueden ser controlados con uno o varios tratamientos específicos.

MODELO APROBADO POR LA CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA EN 2021

DECLARACIÓN DE INSTRUCCIONES PREVIAS Y VOLUNTADES ANTICIPADAS

A mi familia, al personal sanitario, a mi párroco o al capellán católico:

Si me llega el momento en que no pueda expresar mi voluntad acerca de los tratamientos médicos que se me vayan a aplicar, deseo y pido que esta Declaración sea considerada como expresión formal de mi voluntad, asumida de forma consciente, responsable y libre, y que sea respetada como documento de instrucciones previas, testamento vital, voluntades anticipadas o documento equivalente legalmente reconocido.

Considero que la vida en este mundo es un don y una bendición de Dios, pero no es el valor supremo absoluto. Sé que la muerte es inevitable y pone fin a mi existencia terrena, pero desde la fe creo que me abre el camino a la vida que no se acaba, junto a Dios.

Por ello, yo, el que suscribe _____,
de sexo _____, nacido en _____
con fecha _____, con DNI o pasaporte N.º
_____ y tarjeta sanitaria o código de identificación
personal N.º _____, de nacionalidad _____,
con domicilio en _____
(ciudad, calle, número) y con número de teléfono _____
_____.

Manifiesto

Que tengo la capacidad legal necesaria y suficiente para tomar decisiones libremente, actúo de manera libre en este acto concreto y no he sido incapacitado/a legalmente para otorgar el mismo:

Pido que, si llegara a padecer una enfermedad grave e incurable o a sufrir un padecimiento grave, crónico e imposibilitante o cualquier otra situación crítica; que se me administren los cuidados básicos y los tratamientos adecuados para paliar el dolor y el sufrimiento; que no se me aplique la prestación de ayuda a morir en ninguna de sus formas, sea la eutanasia o el «suicidio médicamente asistido», ni que se me prolongue abusiva e irracionalmente mi proceso de muerte.

Pido igualmente ayuda para asumir cristiana y humanamente mi propia muerte y para ello solicito la presencia de un sacerdote católico y que se me administren los sacramentos pertinentes.

Deseo poder prepararme para este acontecimiento final de mi existencia, en paz, con la compañía de mis seres queridos y el consuelo de mi fe cristiana.

Suscribo esta Declaración después de una madura reflexión. Y pido que los que tengáis que cuidarme respetéis mi voluntad.

Designo para velar por el cumplimiento de esta voluntad, cuando yo mismo no pueda hacerlo, a _____

_____, DNI _____,

domicilio en _____ y teléfono _____ y designo como sustituto de este representante legal para el caso de que este no pueda o quiera ejercer esta representación a _____, DNI _____, domicilio en _____ y teléfono _____.

Faculto a estas mismas personas para que, en este supuesto, puedan tomar en mi nombre, las decisiones pertinentes.

En caso de estar embarazada, pido que se respete la vida de mi hijo.

Soy consciente de que os pido una grave y difícil responsabilidad. Precisamente para compartirla con vosotros y para atenuaros cualquier posible sentimiento de culpa o de duda, he redactado y firmo esta declaración.

Firma: _____

Fecha: _____ DNI: _____

APÉNDICE

GUÍA PARA EL USO DE PERSONAS QUE VIVEN CON UNA ENFERMEDAD GRAVE

POR ARIADNE LABS/THE CONVERSATION PROJECT

Este cuaderno de ejercicios está diseñado para ayudar a que las personas con una enfermedad grave se preparen para hablar con su equipo de atención médica (médicos, enfermeros, trabajador social, etc.) sobre lo que considera más importante, para asegurarse de que recibirá la atención médica que desea.

En este cuaderno de ejercicios NO se trata de cómo tomar decisiones médicas específicas. Se trata de ayudar a que piense en lo que considera más importante para usted y sobre cómo explicarle a su equipo de atención médica cuáles son sus objetivos y sus preferencias. Luego, juntos pueden elegir el tipo de atención médica que sea más adecuado para usted.

HAGA ESTO

- **Complete el cuaderno usted solo o con alguien más.** Escoja la manera de completarlo que sea más adecuada para usted.
- **Tómese el tiempo necesario para completar los ejercicios.** No es necesario que los haga todos el mismo día. Si prefiere dejar en blanco algunos ejercicios, está bien, o puede volver a repasar preguntas que dejó en blanco después.
- **Comparta su cuaderno con sus respuestas con su equipo de atención médica.** Lleve el cuaderno terminado a su próxima cita médica para hablar sobre sus respuestas y preguntas con su equipo.
- **Esté preparado/a.** Aunque aún no tenga agendada una cita médica, o no tenga planes para reunirse con familiares pronto, haber completado el cuaderno le ayudará a tener más claro lo que considere más importante para usted.

PARA CUIDADORES

Si está ayudando a alguien más a completar este cuaderno, aquí hay unos puntos que debe tener en mente:

- **Explíquelo a la persona a la que está ayudando para qué es el uso de este cuaderno.** Quizás diga algo como, «Quiero asegurarme de que sepamos qué es lo más importante para usted, de modo que podamos tener una conversación con su equipo de atención médica».
- **Complételo con calma.** Siempre está bien dejar en blanco una pregunta. Hasta puede dejar que la persona escoja las preguntas que le interesé llenar más. Si se siente cansado/a o abrumado/a, descanse y vuelva a revisar las preguntas que queden más tarde.
- **Si la persona es propensa a confundirse, mantenga el número mínimo de ayudantes para ayudarle a completar el cuaderno.** Tener a muchas personas presentes puede tener el efecto de presionar más a la persona con la enfermedad grave. Tenga a una o dos personas ayudando a completar el cuaderno. Después compártalo con otros/as.

Mi salud

¿Qué sabe usted de su estado de salud actual?

¿Cuánta información sobre lo que podría sucederle respecto de su salud quisiera que le brindara su equipo de atención médica?

Sobre mí

MIS DÍAS BUENOS. ¿Cómo es un buen día para usted?

Estas son algunas de las cosas que me gusta hacer cuando tengo un buen día:

Ejemplos

*Levantarme y vestirme • Jugar con mi gato • Hacer una llamada por teléfono • Ver televisión
• Tomar un café con un amigo*

MIS DÍAS DIFÍCILES. ¿Cómo es un día difícil para usted?

Estas son las cosas más difíciles con las que tengo que lidiar cuando tengo un día difícil:

Ejemplos

No puedo salir de la cama • Me siento mal • No tengo hambre • No tengo ganas de hablar con nadie

MIS OBJETIVOS. ¿Cuáles son los objetivos más importantes si su estado de salud empeora?

Estas son algunas de las cosas que me gustaría poder hacer en el futuro:

Ejemplos

Sacar a pasear a mi perro • Asistir a la boda de mi hijo/a • Sentirme lo suficiente bien para ir a la iglesia • Hablar con mis nietos cuando me vienen a visitar

Mi atención médica

Todas las personas tienen preferencias sobre el tipo de atención que quieren o no quieren recibir. Utilice las siguientes escalas para pensar en sus preferencias actuales.

Aviso: Las escalas representan una variedad de sentimientos. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

- Llene sus respuestas según el lugar dónde se encuentra actualmente. Para cada una de las escalas abajo, piense en lo que quiere ahora. Vuelva a revisar sus respuestas en el futuro, cómo pueden cambiar con el tiempo.
- Utilice sus respuestas como tema de conversación. Estas pueden ser un buen punto para empezar a hablar con los/las demás sobre por qué incluyó sus respuestas a las preguntas en este cuaderno.

Como paciente, me gustaría saber...

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

Solo la información básica sobre mi enfermedad y mi tratamiento.

Todos los detalles sobre mi enfermedad y mi tratamiento.

Cuando se deba tomar una decisión médica, me gustaría...

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

Que mi equipo de atención médica haga lo que considere mejor.

Tener voz y voto en cada decisión.

¿Cuáles son sus preocupaciones sobre los tratamientos médicos?

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

Me preocupa no recibir la atención suficiente. Me preocupa recibir demasiada atención.

¿Qué tantos tratamientos médicos se realizaría para tener la posibilidad de ganar más tiempo de vida?

①

②

③

④

⑤

Ninguno: no quiero realizarme más tratamientos médicos.

Todos: quiero probar tantos tratamientos médicos como sea posible.

Si su estado de salud empeora, ¿dónde quiere estar?

①

②

③

④

⑤

Prefiero considerablemente pasar mis últimos días en un centro médico.

Prefiero considerablemente estar en mi casa.

Cuando se trate de compartir la información sobre mi enfermedad con otras personas...

①

②

③

④

⑤

No quiero que las personas cercanas a mí sepan todos los detalles sobre mi enfermedad.

Estoy a gusto con la idea de que las personas cercanas a mí conozcan todos los detalles sobre mi enfermedad.

MIS MIEDOS Y PREOCUPACIONES. ¿Cuáles son sus mayores miedos y preocupaciones respecto del futuro de su salud?

Estas son las cosas que más me preocupan:

Ejemplos

No quiero sentir dolor • Me preocupa la posibilidad de no obtener el cuidado de salud que quiero • No quiero sentirme atrapado/a en un lugar donde nadie venga a visitarme • Me preocupa el costo de mi cuidado • ¿Qué tal que necesite más cuidado de lo que puedan brindar mis cuidadores?

MIS FORTALEZAS. Cuando piensa en el futuro con su enfermedad, ¿qué le da fuerza?

Estas son las principales fuentes de fortaleza en tiempos difíciles:

Ejemplos

Mis amigos/as • Mi familia • Mi fe • Mi jardín • Yo («simplemente lo hago»)

MIS CAPACIDADES. ¿Qué capacidades son tan fundamentales en su vida que no podría imaginar vivir sin ellas?

Quiero seguir adelante mientras pueda...

Ejemplos

Mientras pueda sentarme en la cama y hablar con mis nietos/as ocasionalmente • Mientras pueda tomar helado y mirar un partido de fútbol en la televisión • Mientras pueda reconocer a mis seres queridos • Mientras me siga latiendo el corazón, aunque yo no esté consciente
Si mi enfermedad empeora, esto es lo que más me importa: ¿hacer lo posible para vivir más tiempo o hacer lo posible para tener una mejor calidad de vida? Por favor incluya una explicación en el espacio de abajo:

MIS DESEOS Y PREFERENCIAS. ¿Qué deseos y preferencias tiene con respecto a su atención médica?

Si mi estado de salud empeora, esto es lo que sí quiero que suceda:

Ejemplos

Quiero ser lo más independiente posible • Quiero regresar a casa • Quiero que los/as médicos hagan absolutamente todo lo posible para mantenerme con vida • Quiero que todos/as respeten mis deseos cuando diga que solo quiero recibir medidas de confort

Esto es lo que **no** quiero que suceda:

Ejemplos

No quiero ser una carga para mi familia • No quiero estar solo/a • No quiero terminar en una UCI conectado a un montón de aparatos • No quiero sentir dolor

¿Qué más quiere asegurarse de que sepan su familia, sus amigos/as y los médicos sobre usted o sus deseos y preferencias con respecto a la atención médica si su enfermedad empeora?

MIS PREGUNTAS. ¿Qué preguntas tiene para hacerle a su equipo de atención médica?

Ejemplos

¿Cómo trabajarás conmigo en los próximos meses? ¿Cuáles son las opciones disponibles para mí ahora mismo y cuál es la posibilidad de que funcionen? ¿Qué puedo esperar si decido no seguir con el tratamiento recomendado? ¿Si me llegara a enfermar más, qué puede hacer usted para ayudarme a sentir cómodo/a? ¿Cuál es el mejor y el peor de los casos posibles?

Personas clave

¿Hay personas clave (familiares, amigos/as, guías religiosos, otros/as) que se involucrarán en su atención médica a partir de entonces? Para cada persona en su lista, asegúrese de incluir el número de teléfono y la relación con usted.

¿Cuánto saben sobre sus deseos y preferencias? ¿Qué rol quiere que tengan en la toma de decisiones? ¿Cuándo podría hablarles sobre sus deseos?

¿Quién querría que tomara decisiones en su nombre si usted no fuese capaz? Por lo general, esta persona se conoce como «representante», «agente» o «responsable sustituto» de atención médica. Revise la guía para elegir un representante de atención médica si necesita ayuda al escoger a una persona.

Nombre, información de contacto, vínculo:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| Sí ☐ | No ☐ | He hablado con esta persona sobre lo que más me importa. |
| Sí ☐ | No ☐ | He completado un formulario oficial que designa a esta persona como mi representante de atención médica. |
| Sí ☐ | No ☐ | Me he asegurado que mi equipo de atención médica tenga una copia del formulario de representación oficial. |

MI EQUIPO DE ATENCIÓN MEDICA**¿Quiénes son los médicos más importantes en su atención?**

Mi médico/a de cabecera _____
Nombre Número de teléfono

Mi trabajador/a social _____
Nombre Número de teléfono

Mi especialista principal _____
Nombre Número de teléfono

Otros/as _____
Nombre Número de teléfono

CUESTIONARIO ABREVIADO DEL DUELO COMPLICADO

Investigadores de la Universidad de Pittsburgh desarrollaron un breve cuestionario de cinco preguntas para evaluar la posibilidad de que una persona pueda estar pasando por un duelo complicado. Un resultado de 4 puntos o más en el cuestionario puede indicar esa posibilidad y la necesidad de una consulta con un profesional de salud mental.

Llene los espacios en blanco con el nombre de la persona fallecida y escojan el número que mejor represente su estado actual.

1. ¿Cuánto le cuesta aceptar la muerte de _____.
Nada ____ 0 **Algo** ____ 1 **Mucho** ____ 2
2. ¿En qué medida interfiere su pena (extrañar y tristeza) con su vida?
Nada ____ 0 **Algo** ____ 1 **Mucho** ____ 2
3. ¿Cuan frecuentemente tiene imágenes o pensamientos de _____ al momento de morir u otras imágenes o pensamientos de _____ que realmente le afectan?
Nada ____ 0 **Algo** ____ 1 **Mucho** ____ 2
4. ¿Hay cosas que solía hacer cuando _____ estaba vivo (como ir a algún lugar al que iban juntos o hacer cosas que solían disfrutar juntos) y que ahora evita porque le causan

incomodidad? ¿Evita mirar fotografías o hablar de _____ ? ¿Con qué frecuencia evita esos momentos?

Nada ____ 0 **Algo** ____ 1 **Mucho** ____ 2

5. ¿Hasta qué punto se siente aislado o distante de otras personas desde que _____ murió, incluso de personas cercanas como familiares o amigos?

Nada ____ 0 **Algo** ____ 1 **Mucho** ____ 2

BIBLIOGRAFÍA CITADA*

Capítulo 1

- Bhalla, Shivani. «The Death of Eleanor». Save The Elephants, 10 de octubre de 2003. <https://www.save-theelephants.org/news/the-death-of-eleanor/>
- Anderson, James R. y otros. «Pan thanatology». *Current biology* 20, n.º 8 (2010): R349-51. doi:10.1016/j.cub.2010.02.010
- Ritter, Fabián. «Behavioral responses of rough-toothed dolphins to a dead newborn calf». *Marine Mammal Science*, 23, n.º 2 (2007): 429-433. <https://doi.org/10.1111/j.1748-7692.2007.00107.x>.
- Bekoff, Marc. «Animal emotions, wild justice and why they matter: Grieving magpies, a pissy baboon, and empathic elephants». *Emotion, Space and Society*, 2 (2009): 82-85. <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/S175545860900054l/first-page-pdf>
- Carbonell, Eudald y Marina Mosquera. «The emergence of a symbolic behaviour: the sepulchral pit of Sima de los Huesos, Sierra de Atapuerca, Burgos, Spain». *Comptes*

* *Nota del editor: las entradas bibliográficas se presentan en orden de aparición.

- Rendus *Palevol* 5, (2006): 155-160. <https://doi.org/10.1016/j.crpv.2005.11.010>
- «Qafzeh: Oldest Intentional Burial». Smithsonian, National Museum of Natural History, <https://humanorigins.si.edu/evidence/behavior/burial/qafzeh-oldest-intentional-burial>
- Stringer, C. y otros. «ESR dates for the hominid burial site of Es Skhul in Israel». *Nature*, 338 (1989): 756-758. <https://doi.org/10.1038/338756a0>
- «Mungo Lady». National Museum of Australia. <https://www.nma.gov.au/defining-moments/resources/mungo-lady>
- Encyclopaedia Britannica*, 15.^a edición, s. v. «moksha».
- Wikipedia, s. v. «Moksha (hinduismo)», última edición el 9 de mayo de 2024. [https://es.wikipedia.org/wiki/Moksha_\(hinduismo\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Moksha_(hinduismo))
- World History Encyclopedia*. s. v. «Xibalba».
- Mark, Joshua J. «Ten Facts You Need to Know about the Inca, World History Encyclopedia», 19 de febrero de 2020. <https://www.worldhistory.org/article/1506/ten-facts-you-need-to-know-about-the-inca/>
- Ariès, Philip. *Western Attitudes Toward Death from the Middle Ages to the Present* [‘Actitudes occidentales hacia la muerte desde la Edad Media hasta el presente’]. Baltimore, etc.: The Johns Hopkins University Press, 1974.
- Jacobsen, Michael Hviid «“Spectacular Death”—Proposing a New Fifth Phase to Philippe Ariès’s Admirable History of Death». *Humanities*, 5, n.º 2 (2016): 19, <http://dx.doi.org/10.3390/h5020019>

Capítulo 2

Hathaway, Bill. «Yale-developed technology restores cell, organ function in pigs after death». *YaleNews*, 3 de agosto de 2022. <https://news.yale.edu/2022/08/03/yale-developed-techno-logy-restores-cell-organ-function-pigs-after-death>

«Alcor», página web, https://www.alcor.org/?gad_source=1 [Visitado el 29 de mayo de 2024].

Salgado, Liliana. «Arizona cryonics facility preserves bodies to revive later». *Reuters*, 12 de octubre de 2022. <https://www.reuters.com/lifestyle/science/arizona-cryonics-facility-preserves-bodies-revive-later-2022-10-12/>

Lesté-Lasserre, Christa. «Frozen human brain tissue can now be revived without damage». *NewScientist*, 15 de mayo de 2024. <https://www.newscientist.com/article/2431153-frozen-human-brain-tissue-can-now-be-revived-without-damage/>

Capítulo 3

Cross, Sarah H. y Haider J Warraich. «Changes in the Place of Death in the United States». *The New England Journal of Medicine*, 381, n.º 24 (2019): 2369-2370. doi:10.1056/NEJMc1911892

Kelly, Fiona y otros. «Intensive care medicine is 60 years old: the history and future of the intensive care unit». *Clinical Medicine* (Londres), 14, n.º 4 (2014): 376-379. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.14-4-376>

- «Forrest M. Bird». National Inventors Hall of Fame.
[https:// www.invent.org/inductees/forrest-m-bird](https://www.invent.org/inductees/forrest-m-bird)
- Field, Marilyn J. y Christine K. Cassel (eds.). *Approaching Death: Improving Care at the End of Life*. Washington D. C.: National Academies Press, 1997.
- Adair, Tim. «Who dies where? Estimating the percentage of deaths that occur at home». *BMJ Global Health*, 6 (2021): e006766. <https://gh.bmj.com/content/6/9/e006766>
- Marszalek Litauska, Agata y otros. «Do residents need end-of-life care training?». *Palliative & Supportive Care*, 12, n.º 3 (2014): 195-201. <https://doi.org/10.1017/S1478951512001101>
- Schmit, Jessica M. y otros. «Perspectives on death and dying: a study of resident comfort with End-of-life care». *BMC Medical Education*, 16, n.º 297 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0819-6>
- Paturel, Amy. «Let's talk about death». AAMC, 14 de enero de 2019. <https://www.aamc.org/news/let-s-talk-about-death>
- Hui, David y otros. «Impact of Oncologists' Attitudes Toward End-of-Life Care on Patients' Access to Palliative Care». *The Oncologist*, 21, n.º 9 (2016): 1149-1155. <https://doi.org/10.1634/theoncologist.2016-0090>
- Saunders, Cicely. «The evolution of palliative care». *Journal of the Royal Society of Medicine*, 94, n.º 9 (2001): 430-432. <https://doi.org/10.1177/2F014107680109400904>

Capítulo 4

Steinhauser, Karen E. y otros. «In Search of a Good Death: Observations of Patients, Families, and Providers». *Annals of Internal Medicine*, 132, n.º 10 (2000): 825-832. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-132-10-200005160-00011>

«Formato de voluntad anticipada para el paciente adulto». Secretaría de Salud del Gobierno de la Ciudad de México. <https://www.salud.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/Formatos%20Voluntad%20Anticipada.pdf>

«Declaración de instrucciones previas y voluntades anticipadas». Conferencia Episcopal Española. <https://www.conferenciaepiscopal.es/wp-content/uploads/2021/04/Testamento-vital.docx>

Balado, Lois. «Doulas del final de la vida: “Es importante educar a los pacientes y a sus familias sobre qué esperar de la muerte”». *La Voz de Galicia*, 7 de marzo de 2023. <https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2023/02/11/doulas-final-vida-objetivo-reducir-sufrimiento-personas-puedan-tener-muerte-paz/00031676127499715489639.htm>

Capítulo 5

Biotti-Mache, Françoise. «Euthanasia: Elements of language and history». *Études sur la Mort*, 2 (2016): 17-33. https://www.cairn-int.info/article-E_ESLM_150_0017--euthanasia-elements-of-language-and.htm

- Appel, Jacob M. «A Duty to Kill? A Duty to Die? Rethinking the Euthanasia Controversy of 1906». *Bulletin of the History of Medicine*, 78, n.º 3 (2004): 610-634. <https://doi.org/10.1353/bhm.2004.0106>.
- Baker, Robert. «Review of A Concise History of Euthanasia: Life, Death, God, and Medicine». *Bulletin of the History of Medicine*, 80, n.º 4 (2006): 789-790. <https://doi.org/10.1353/bhm.2006.0000>.
- Cataldo, Peter J. y Dan O'Brien (eds.). *Palliative Care and Catholic Health Care: Two Millennia of Caring for the Whole Person*. Springer, 2019.
- Frank, Marc y Nelson Acosta. «Cuba quietly authorizes euthanasia». *Reuters*, 22 de diciembre de 2023. <https://www.reuters.com/world/americas/cuba-quietly-authorizes-euthanasia-2023-12-22/>
- Fernández, Carlos F. «Decisión de negar la eutanasia a padre de Matador no fue capricho». *El Tiempo*, 29 de junio de 2015. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16021402>
- «La eutanasia de su padre, bajo el trazo de 'Matador'». *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/multimedia/fotos/gente7/la-eutanasia-de-su-padre-bajo-el-trazo-de-matador/16038335>
- «Ovidio González cumplió su última voluntad». *La Tarde*, 3 de julio de 2015. <https://web.archive.org/web/20150808015759/http://www.latarde.com/noticias/pereira/l53461-ovidio-gonzalez-cumplio-su-ultima-voluntad>

Montaner, Carlos A. «Carlos Alberto Montaner: “Cuando usted lea este artículo yo estaré muerto”». *CNN en Español*, 4 de julio de 2023. <https://cnnespanol.cnn.com/2023/07/04/carlos-alberto-montaner-articulo-póstumo-orix/>

Capítulo 6

«¿Cómo saber si un familiar fallecido tenía ahorros en bancos o aportes en AFP?». *Andina*, 4 de abril de 2024. <https://andina.pe/agencia/noticia-como-saber-si-un-familiar-fallecido-tenia-ahorros-bancos-o-aportes-afp-700197.aspx>

Capítulo 7

Shear, Katherine y Susan Essock. «Brief Grief Questionnaire». University of Pittsburgh. <https://pttcnetwork.org/wp-content/uploads/2022/08/Brief-complicated-grief-questionnaire.pdf>

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- Ariès, Philippe. *Historia de la muerte en Occidente. Desde la Edad Media hasta nuestros días*. Acantilado, 2005.
- Bass, Bill y Jon Jefferson. *Death's Acre: Inside the Legendary Forensic Lab. The Body Farm Where the Dead Do Tell Tales*. Berkley Books, 2004.
- Bigham, Blair. *Death Interrupted: How Modern Medicine is Complicating the Way We Die*. The Walrus Books, 2022.
- Bossi, Laura. *Las fronteras de la muerte*. Fondo de Cultura Económica, 2017.
- Cordeiro Mateo, José Luis y David William Wood. *La muerte de la muerte. La posibilidad científica de la inmortalidad física y su defensa moral*. Deusto, 2018.
- De León, Juan Luis. *La muerte y su imaginario en la historia de las religiones*. Universidad de Deusto, 2007.
- Doughty, Caitlin. *From Here to Eternity: Traveling the World to Find the Good Death*. Recorded Books, 2017. Audio-libro.
- Dugdale, Lydia S. *The Lost Art of Dying: Reviving Forgotten Wisdom*. HarperOne, 2021.
- Gawande, Atul y Paul Reps. *Ser mortal: la medicina y lo que importa al final*. Traducido por Alejandro Pradera Sánchez. Galaxia Gutenberg, 2015.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *Sobre la muerte y los moribundos*. Debolsillo, 2010.

- Kübler-Ross, Elisabeth y Amelia Brito. *La rueda de la vida [The Wheel of Life]: Solo haciendo lo que de verdad os importa, podréis bendecir la vida cuando la muerte esté cerca*. Penguin Random House Audio, 2022. Audiolibro.
- Kübler-Ross, Elisabeth y David Kessler. *Sobre el duelo y el dolor*. Traducido por Silvia Guiu Navarro. Luciérnaga, 2023.
- Quigley, Christine. *Modern Mummies: The Preservation of the Human Body in the Twentieth Century*. McFarland & Company, 2006.
- Rinpoche, Sogyal. *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Urano, 2022.
- Roach, Mary. *Fiambres: La fascinante vida de los cadáveres*. Traducido por Álex Gibert. Global Rhythm Press, 2007.
- Suter, Ann, ed. *Lament: Studies in the Ancient Mediterranean and Beyond*. Oxford University Press, 2008. Kindle.
- Vidal Egea, Ana. *Cómo acompañar a morir: Una guía práctica para doulas del final de la vida y cuidadores*. La Esfera de los Libros, 2022.