

el Periódico

Universo Mémora

MONOGRÁFICOS
09.10.2019



La revolución demográfica

La conducta reproductiva está cambiando la forma de la pirámide poblacional española

Entrevista

pág. **3**
Viqui Molins, monja teresiana, explica su relación con la muerte

Duelo por suicidio

pág. **6**
Este tipo de deceso supone una devastación emocional, social y económica

Taller

pág. **7**
El acompañamiento al final de la vida puede ayudar a mitigar la pena

Editorial

Una sociedad con mayores de 100 años

La revolución demográfica no ha terminado aún

Quién nos iba a decir que vivir muchos años iba a traer consigo retos y dificultades. Desde la demografía ya se habla de que más de la mitad de los nacidos en los años 60 y 70 del siglo pasado, vivirán más de 100 años. Una nueva situación que requerirá de cambios ya que, por un lado, habrá mayores cada vez más saludables, y por otro, porque ya no se necesitarán tantos avances médicos, sino una mayor atención en los cuidados y en los

procesos finales de vida.

Universo Mémora se hace eco de esta nueva situación y ofrece una serie de recomendaciones de la SEEGG (Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica), sobre buen trato a los mayores dirigidas especialmente a los cuidadores. También incluye una entrevista con Viqui Molins, monja teresiana, que nos cuenta su relación con la muerte, y también con la vida, después de 30 años dedicados a todo tipo de personas excluidas socialmente

en el Raval; Julio Pérez, investigador en demografía del CSIC, desmiente la supuesta crisis demográfica, reivindicando que estamos en el mejor momento de la historia; un artículo del blog *Tu apoyo en red* sobre la devastación que supone, en todos los ámbitos, desde lo emocional, pasando por lo social y terminando en lo económico, un suicidio para familiares y amigos; y un taller sobre acompañamiento al final de la vida, impartido por Carme Beltran, en los Espacios de Apoyo de Mémora.

Buenas prácticas

Lluís Muñoz Pandiella // MONOGRÁFICOS



Es importante prevenir posibles situaciones de maltrato a los mayores

Potenciar el buen trato del cuidador

Los cuidadores, que en los entornos cotidianos de las personas mayores desarrollan su labor de atención, deben poner en práctica tanto los conocimientos como

las competencias, además de las habilidades relacionales para procurar un cuidado adecuado. Potenciar el buen trato que se dispensa a las personas mayores en el acto de

cuidar asegura prevenir situaciones de maltrato, dar calidad y calidez a la relación de cuidado y fomentar el bienestar, la autonomía y dignidad de las personas mayores.

Consejos



1

Independencia

Respetar los tiempos y la autonomía de la persona mayor a la hora de realizar las tareas del cuidado necesarias

2

Empoderar

Tener presente su opinión, sus costumbres y sus valores para favorecer su control sobre las decisiones

3

Autonomía

Ayudar en lo que no pueda realizar y acompañar cuando no precise colaboración, por si surge alguna necesidad

4

Atención

Mantener una escucha activa y empática para que la persona se sienta comprendida, valorada, acogida y respetada

5

Acompañar

Valorar el esfuerzo y los logros a la hora de realizar acciones de forma independiente y animar cuando decaiga

Entrevista

Lluís Muñoz – MONOGRÁFICOS

Viqui Molins

RELIGIOSA MIEMBRO DE LA COMPAÑÍA SANTA TERESA DE JESÚS

30 AÑOS LUCHANDO EN EL RAVAL JUNTO A PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL.

► Monja teresiana desde los 19 años. En el año 1981 estuvo en Nicaragua y al volver decidió dedicar su vida al voluntariado. Lleva 30 años viviendo en el barrio del Raval de Barcelona, donde ha estado al lado de jóvenes enfermos de sida, prostitutas, sin hogar, menores no tutelados y otras

personas en situación de exclusión social. Su libro *Alexia, experiencia de amor y dolor vivida por una adolescente*, sirvió de inspiración a Javier Fesser para realizar la película *Camino*. Es doctora honoris causa por la Universitat Ramon Llull, Premio Alfonso Comín y Creu de Sant Jordi.

“Como he vivido bien, creo que moriré bien”

“Una vez me impresionó ver que lo último que dijo un joven que había sido delincuente fue la palabra amor”

Cómo se convierte en monja teresiana?

-En aquella época, la vida religiosa era la forma de entregarte al prójimo y, además, yo estaba enamorada de la figura de Jesús. No sabía dónde me metía, pero la juventud es la etapa del heroísmo y es el momento en el que te tienes que lanzar a hacer las cosas sin saber el porqué.

-¿Ha valido la pena?

-Sí. Y lo siento sobre todo en este momento de la vida. Reconozco que sufrí de joven por el celibato, por no poder formar una familia... Pero las lágrimas con las que siembras se convierten en alegría cuando llega el momento de recoger el fruto.

-¿Qué es la vejez?

-Es uno de los momentos más bonitos de la vida. Has vivido de todo, tienes experiencia y todo comienza a serenarse. Cuando eres joven las aguas están movidas, pero ahora la superficie ya es plana.

-Una vida entregada a los demás. ¿Qué ha recibido a cambio?

-Descubrir que la verdadera felicidad se obtiene viviendo en comunidad. Hacer amistades es lo que más me gusta. Hay mucha gente que necesita saber que le quieren y es tan bonito querer que, sin esperar nada, te acaban queriendo. Hacer feliz a los demás te hace feliz a ti.

-Ha estado en contacto con la muerte.

-Sí. Siempre me ha impresionado. Tengo una familia numerosa y he per-

didado ya a cuatro hermanos. Pero también me acerqué a los más desfavorecidos cuando estaban cerca de la muerte. Especialmente, en los 80, en pleno *boom* del sida, más de 30 jóvenes murieron en mis brazos, en un momento en el que se encontraban solos y marginados.

-¿Qué es la muerte?

-La muerte es una separación tan terrible que nunca le podremos dar un sentido. Es un suceso muy fuerte para los que se quedan. Además, solo estamos seguros de la vida, de la muerte no sabemos qué vendrá después. Es algo que pertenece a otra dimensión, sin espacio ni tiempo. Por eso, desde la fe creemos que es el paso a una dimensión de amor.

-¿Se puede morir bien?

-Sí. Siempre recordaré la muerte de un chico que tenía sida. Estaba en un piso de acogida y, cuando estábamos haciendo una plegaria, leí un texto de San Juan que decía que la muerte aparta al miedo. El chico respondió que él tenía un miedo tremendo. Un día, cuando estaba muy grave en el hospital y ya llevaba unos días en paz, de golpe, abrió los ojos, dijo que ya no tenía miedo, que todo era amor y murió. Me impresionó porque era un joven que había sido delincuente y en ese momento murió con la palabra amor.

-Junto a la muerte está la vida.

-Dios nos hizo para ser felices y, aunque la vida también es tribulación y sufrimiento, podemos llegar a serlo. Un joven que estaba en la



MARTA JORDI

Saber + Formación especializada

Existe un curso para cuidadoras domiciliarias impartido por Mémora que pone el acento en la ética y la necesidad de trabajar aspectos como el miedo y la angustia ante el final de la vida, así como la gestión del propio duelo por parte de las profesionales. En esta propuesta formativa se tratan aspectos como la gestión de las emociones, el buen trato a los pacientes, la comunicación y la asertividad.

cárcel me dijo una cosa preciosa: 'Viqui, soy muy feliz porque he conseguido vivir conmigo mismo. No me quiero volver a dejar llevar por los demás. Los que tienen muchas cosas tienen que pensar en ellos y, claro, en las cosas. Pero los que no tenemos nada solo nos tenemos a nosotros mismos'. La felicidad tiene un precio, claro, pero, si lo pagas, puedes ser feliz.

-¿Cuál es el precio?

-Aceptar la limitación, que no eres todopoderoso y que todos tenemos límites. Los que no lo aceptan están infelices. Así que lo mejor es aceptarla y procurar que la vida sea más agradable para todos.

-¿Quién va ganando: el bien o el mal?

-Si enciendes la televisión parece que todo está mal. Yo trato regularmente de ver qué hay de bueno a mi alrededor y hay mucho más de lo que nos pensamos. Es la condición hu-

mana. Por ejemplo, ahora con las riadas, la gente sale inmediatamente a ayudar. O, por ejemplo, en la iglesia de Santa Anna... Tenemos a menores durmiendo en los bancos y no os podéis imaginar la de voluntarios que dan su tiempo para ayudar. Claro que es noticia que haya un asesinato, pero si también lo fuesen los hombres que quieren y cuidan a sus mujeres el telediario no se acabaría.

-¿Qué le queda por hacer?

-Morir. Me tengo que preparar. Y creo que, como he vivido bien, también moriré bien. Además, como he querido mucho a Jesús, estoy segura de que me dará un abrazo muy grande. Pero no tengo prisa ni ganas de morir. Me gusta la vida y me queda mucho por vivir. Me encanta lo que escribió Joan Maragall en su *Canto Espiritual*: “Si el mundo ya es tan bello y se refleja, oh Señor, con tu paz en nuestros ojos, ¿qué más nos puedes dar en otra vida?”*

Un mejor cuidado

Una infancia prácticamente sin mortalidad, unos mayores cada vez más jóvenes y unas mujeres que cambiaron el número de hijos por una mayor independencia. Los datos confirman que estamos en el mejor momento demográfico de la historia.

Las virtudes del envejecimiento de la población española

El envejecimiento demográfico no es lo que se nos está vendiendo. Se habla de desastre, e incluso, de suicidio demográfico, pero no es cierto. Al contrario, la democratización de la vida completa, por una parte, y la posibilidad consecuente de una menor fecundidad, se traducen en una nueva estructura por edades. Este no es un cambio gradual, no tiene precedentes en ninguna civilización anterior y no ha terminado todavía. Sus consecuencias políticas, económicas y sociales son enormes.

Estamos inmersos en una revolución reproductiva que está cambiando la forma de la pirámide poblacional. Las causas de ello, una mayor supervivencia y la consecuente alteración de los roles tradicionales asociados al género y la edad, se insertan en el progreso.

Se trata de un proceso en el que se ha cambiado el número de niños por los años de vida. Las poblaciones humanas han sido siempre poco eficientes. Han sacado un escaso rendimiento reproductivo a las nuevas vidas que traían al mundo.

Para mantenerse, necesitaban una ingente cantidad de nacimientos que, en su mayor parte, no llegaban a la edad fecunda. Podían equipararse a un motor de combustión que quemaba mucho combustible pero perdía gran parte de la energía producida sin convertirla en trabajo.

La revolución es enorme. Desde un punto de vista estrictamente demográfico, la eficiencia aumenta cuando se democratiza la supervivencia generacional hasta edades umbrales para la reproducción. En primer lugar, resulta fundamental asegurar la supervivencia mayoritaria hasta las edades fértiles; de nada sirven natalidades elevadas si la mayor parte de los nacimientos no sobreviven hasta tener, a su vez, la oportunidad de contribuir a la reproducción. Luego, es igualmente básico generalizar la supervivencia hasta las edades maduras, puesto que la reproducción mejora si los progenitores viven el tiempo necesario para completar la crianza de los hijos (madurez de masas). Tener menos hijos y en mejores condiciones cierra el círculo virtuoso. Las nuevas genera-

LAS CLAVES

► **La revolución reproductiva está cambiando la forma de la pirámide poblacional**

► **Las personas mayores cada vez se mueven más, por lo que la vejez se ha vuelto más urbana**

ciones, mejor cuidadas y atendidas, viven aún más años. Una circularidad de factores retroalimentados que conduce a la exitosa y eficiente dinámica poblacional actual y a una pirámide de población nueva.

'NUEVOS VIEJOS'. Especial interés revisten las características de las generaciones que cumplen los 65 años de edad: los *nuevos viejos* españoles, con mucho retraso respecto a lo ocurrido en otros países desarrollados, están revolucionando el perfil sociológico tradicional de la vejez. Están cumpliendo 65 años las generaciones que, por primera vez, consiguieron la plena escolarización, disfrutaron de una vida adulta y laboral sin interrupciones bélicas, vieron cómo el trabajo agrario o el origen rural dejaban de ser mayoritarios, y disfrutaron del consumo de masas de automóviles, electrodomésticos y otros productos. Debería aclararse por qué el envejecimiento demográfico guarda una correlación casi perfecta con los niveles de riqueza y bienestar internacionales, y no con la pobreza. España no ha he-

cho más que prosperar mientras la proporción de mayores pasaba de apenas el 4% de hace un siglo al 18% actual.

Por otro lado, la ineficiencia reproductiva tradicional condicionaba muchos otros ámbitos de las relaciones sociales, empezando por las relaciones de género. En el pasado, el esfuerzo reproductivo de las mujeres era de tal intensidad que siempre constituyó su principal ocupación y el ancestral núcleo definidor de la propia feminidad. Determinaba también las opciones de vida y las empresas colectivas. Los proyectos individuales no tenían sentido. El individuo aislado se consideraba inviable. Igualmente, las formas de convivencia estaban rígidasmen-



¿Sabía que...

...estamos cada vez más cerca de empezar a utilizar el compost humano?

En 2020 podría entrar en Washington en vigor una ley que permitiría crear terreno fértil a partir de un cadáver convertido en abono. Diferentes investigadores han dicho que esta medida tendría un impacto positivo, tanto en la economía como en el medioambiente.



ARCHIVO CSIC



te condicionadas. Se maximizaba la descendencia mediante un frágil equilibrio de los recursos disponibles, escasos e inestables; ello generaba familias extensas y complejas.

MOVILIDAD. Junto a la revolución reproductiva, también tiene lugar la de movilidad. En los años 80, cuando se pasa del *fordismo* al *posfordismo*, las ciudades dejan de tener fábricas y chimeneas. La movilidad evoluciona y también la vejez. Se solía decir que los mayores tenían escasa movilidad y que estaban confinados en sus lugares de residencia. Actualmente, las personas mayores españolas pueden vivir varios meses en la ciudad, varios meses en el pueblo y viajar. Han mejorado sus recursos y su capaci-

dad. Pero también ha traído impactos no deseables en cuanto a soledad.

Hoy es más fácil para un mayor encontrar acompañantes para pasar tiempo; pero cuando hay problemas de recursos o de salud, los mayores se encuentran con que hijos y parientes están lejos. Por eso, cada vez, la vejez es más urbana y la mayoría de personas mayores viven en las ciudades, aunque se hable del envejecimiento rural. Precisamente, veremos cómo se extinguirán pueblos, pero también, otros, empezarán a estar ocupados por jóvenes que vienen de otras partes del mundo.

Nos sorprenderán las transformaciones que traerá la movilidad. Y retos, evidentes, como los cuidados o el fin de la vida, se van a empezar a tra-

tar de forma urgente.

Es importante pensar que no vamos a vivir muchos más años de vejez, sino de juventud. La infancia dura hasta edades nunca vistas; nos sentimos jóvenes hasta los 60 y, todo esto es consecuencia de tener a nuestros mayores vivos. Estuve en Mallorca para recoger unos datos de un señor de 114 años y nos recibió su hija, que se conservaba muy bien, con 84 años. Era la joven de la casa. Y esa juventud se la daba su padre por seguir vivo a esa edad. ★

Julio Pérez

Investigador del CSIC
Ponencia *Soledad, envejecimiento y final de vida* en la Fundación Víctor Grifols

Aproximaciones en torno a la muerte



La muerte, protagonista en las obras de teatro

Nos gusta el teatro porque despierta nuestras emociones y, desde la catarsis, nos ayuda a sentirnos un poco más vivos.

Y, claro, en ese conjunto de sentimientos la muerte es clave, porque nos recuerda nuestro propio fin, pero también porque nos evoca la experiencia de la muerte en seres queridos. Un conflicto que forma parte de la vida.

“El teatro, en cualquiera de sus géneros, es conflicto. Tiene que ser conflicto. Y del conflicto se deriva necesariamente algún tipo de violencia. Y la violencia, la que no es estrictamente dialéctica, se traduce en agresión física, la cual, claro, muchas veces ha tenido –y aún tiene– en el escenario consecuencias mortales”, son las palabras de Joan-Anton Benach, periodista y referente cultural en Catalunya.

En su conferencia, *La muerte en el teatro*, Benach explica cómo esta sucede en el escenario, habitualmente, como consecuencia de una pasión amorosa, una venganza o una ambición. **“Pero es obvio que va más allá: viaja en una suerte de noria teatral multicolor en compañía de muchos**

otros elementos”, los cuales, el periodista considera que son el humor negro, el elemento mágico y la expiación de la culpa.

LOS CLÁSICOS. Pero también en la muerte teatral se pueden establecer diferentes géneros. Benach, después de estudiar a los clásicos, ha comprobado cómo la muerte en la tragedia griega clásica se basaba en la venganza y, cómo, nunca, en el escenario se mostraban las muertes, sino que eran relatadas por un tercero.

Una tendencia que cambió con la aparición de William Shakespeare, quien siempre disfrutó mostrando la muerte, como sucede en *Romeo y Julieta*.

Por último, en la obra del dramaturgo Àngel Guimerà, la muerte, a pesar de ser visible, nunca sucede bajo ninguna forma de ensañamiento o crueldad, sino que se producía por la fatalidad, el sacrificio de los enamorados o la muerte del personaje negativo en manos del positivo.

En definitiva: **“La muerte conecta directamente con la naturaleza misma de la creación”,** resume para finalizar Benach.

...Catalunya en 2018 tuvo un 43% de incineraciones?

Esto significa un aumento de un 77% en los últimos 10 años. De las 60.122 defunciones de 2018, 25.755 fueron incineraciones, según datos de la Associació d'Empreses de Serveis Funeraris de Catalunya.

...debajo de La Boqueria había un cementerio?

Justo debajo del parque que hay detrás del mercado se enterraban los cuerpos de vagabundos, locos y prostitutas que nadie reclamaba, después de ser usados para las prácticas de los estudiantes de medicina.

...Mémora acaba de inaugurar un tanatorio en la ciudad de Roses en Girona?

Es el centro número 20 que abre la compañía en Girona, donde cuenta con 14 tanatorios, tres crematorios y tres espacios de apoyo y oficinas de atención a las familias.

...Malcolm McLaren pidió un minuto de tumulto en su funeral?

El exagente de los Sex Pistols, además fue en un ataúd con un grafito que ponía *Muy rápido para vivir, muy joven para morir*, fue trasladado por cuatro caballos negros y Sid Vicious interpretó *My Way*.

...el cementerio del Poblenou de Barcelona celebra 200 años de historia?

El pasado 29 de septiembre se celebró la fiesta de conmemoración, con talleres, actuaciones y actividades. El cementerio del Poblenou fue inaugurado en 1819.

Superación del sufrimiento

La supervivencia de las personas que sufren un suicidio

Cada muerte de este tipo supone la devastación emocional, social y económica de numerosos familiares y amigos

Prácticamente un millón de personas se suicidan en el mundo cada año. Se trata de una de las diez principales causas de muerte en todos los grupos de edad y la tercera entre los adolescentes y adultos jóvenes. De hecho, la muerte por suicidio ya es la primera causa de muerte no natural en Catalunya y España. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el suicidio como un problema de salud: **“Cada suicidio supone la devastación emocional, social y económica de numerosos familiares y amigos”**.

El superviviente es entendido como **“la persona que ha perdido un ser querido por suicidio y su vida cambia por la pérdida”**. Hay que tener presente que cada muerte por suicidio afecta a un mínimo de seis personas de su entorno más inmediato, según la propia OMS. Esto significa que anualmente cerca de 3.000 personas en Catalunya y más de 18.000 en España sufren estas consecuencias trágicas.

El duelo de los supervivientes se ve, en muchos casos, afectado por el tabú cultural, social y religioso y dificulta el proceso. En este sentido, se ha observado un aumento significativo de trastornos psiquiátricos concomitantes y de tendencias suicidas en los supervivientes frente a otras personas en duelo por otros tipos de muerte. Asimismo, también hay una mayor incidencia de sentimientos de rechazo, culpa, vergüenza, estigma y la necesidad de ocultar la causa de muerte entre las personas afectadas.

ROMPER ESTIGMAS. Esta diferencia puede explicar el por qué muchos de los supervivientes atendidos en grupos de duelo, junto con personas dolientes por otras causas de muerte, necesitan verter sentimientos diferentes a los otros miembros del grupo y de ahí su necesidad de encontrarse con personas que hayan vivido una experiencia similar. Eso es lo que se ofrece desde la asociación Después del Suicidio-Asociación de Supervivientes (DSAS), una entidad, sin ánimo de lucro, constituida en el año 2012, dedicada a apoyar en el duelo a una muerte por suicidio.



Acompañar. Buscar la luz en la oscuridad.

Contribución

La asociación Después del Suicidio-Asociación de Supervivientes (DSAS) trata de acabar con los tabús y mejorar la prevención

Contenido extraído de tuapoyoenred.org/blog



Comunidad de acompañamiento en el proceso de pérdida



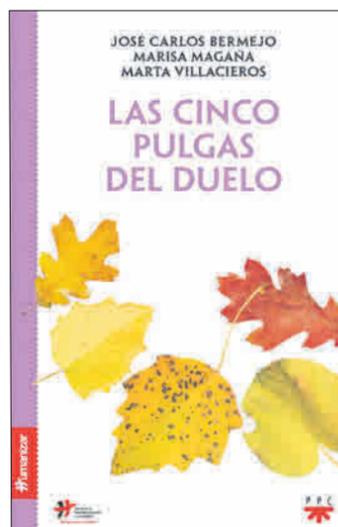
Su voluntad es generar un espacio de confianza y diálogo que contribuya a un cambio social en la manera de hablar del suicidio y sus terribles consecuencias. Hasta su creación no había ninguna entidad que agrupara a familiares y amigos que hubieran vivido y compartido estas vivencias.

La DSAS se convirtió en la primera entidad oficial en todo el Estado con estos objetivos. Entre sus áreas de actuación está la asistencial, así como el asesoramiento e información sobre el duelo por suicidio, apoyo individualizado mediante encuentros de acogidas y grupos de apoyo y de acompañamiento. En estos más de cinco años han podido apoyar a más de 1.270 supervivientes y se ha actuado en más de 610 supervivientes.

Su experiencia demuestra que hay que seguir trabajando para romper las falsas creencias y mitos que hay en torno al suicidio: es la base para romper el tabú y mejorar la prevención. ★

Recomendaciones

POR L. M. P.



'Las cinco pulgas del duelo'

José Carlos Bermejo, Marisa Magaña y Marta Villacieros
PPC EDITORIAL (2016) 14,00 €

Literatura

El duelo y sus pulgas

► “Las pulgas del duelo son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos complicarlo o hacer de él una patología. Añaden un sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido”. Así empieza el primer capítulo de este libro, que considera que en el momento del duelo se tienen cinco pulgas: son las herencias, la culpa, la inmortalidad, la sexualidad y la economía.

Literatura

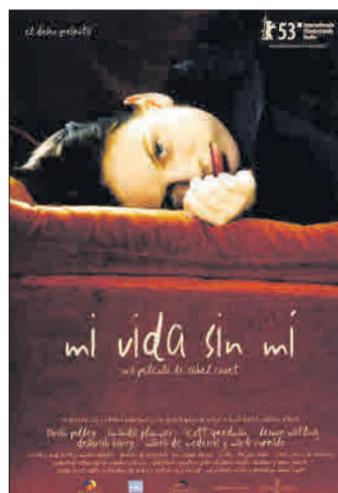
Un primer contacto

► Los abuelos, las abuelas y otras personas que queremos, mueren y nos dejan. La muerte acompaña la vida, forma parte de ella. Educar para vivir reclama también, como dicen los expertos, contemplar serenamente la idea de la muerte. Un texto delicioso sobre una vivencia difícil, ilustrado con una sensibilidad serena. Un buen recurso para introducir el tema de la muerte en los más pequeños, a partir de un momento vital de descubrimiento, como es la pérdida de un abuelo, en un tiempo en el que todavía todo parece eterno.



'¿Dónde está el abuelo?'

Mar Cortina, Amparo Peguero
TÁNDEM EDICIONS (2005)
14,15 €



'Mi vida sin mí'

Isabel Coixet
Sarah Polley, Mark Ruffalo, Leonor Watling
España (2003)
106 minutos

Cine

La alegría de vivir

► Ann tiene 23 años, dos hijas, un marido que pasa más tiempo en paro que trabajando, una madre que odia al mundo, un padre que lleva 10 años en la cárcel, un trabajo como limpiadora nocturna en una universidad a la que nunca podrá asistir durante el día... Vive en una caravana en el jardín de su madre, en las afueras de Vancouver. Esta existencia gris cambia completamente tras un reconocimiento médico. Desde ese día, Ann descubre un inusual placer de vivir, guiada por un impulso vital: elaborar una lista de cosas que quiere hacer antes de morir.

Taller

Por un buen acompañamiento en el duelo de los familiares

Cada persona reacciona de una forma diferente después de la pérdida de un ser querido

La Fundación Mémora imparte charlas por toda España para hacer pedagogía sobre la muerte

Lluís Muñoz || MONOGRÁFICOS

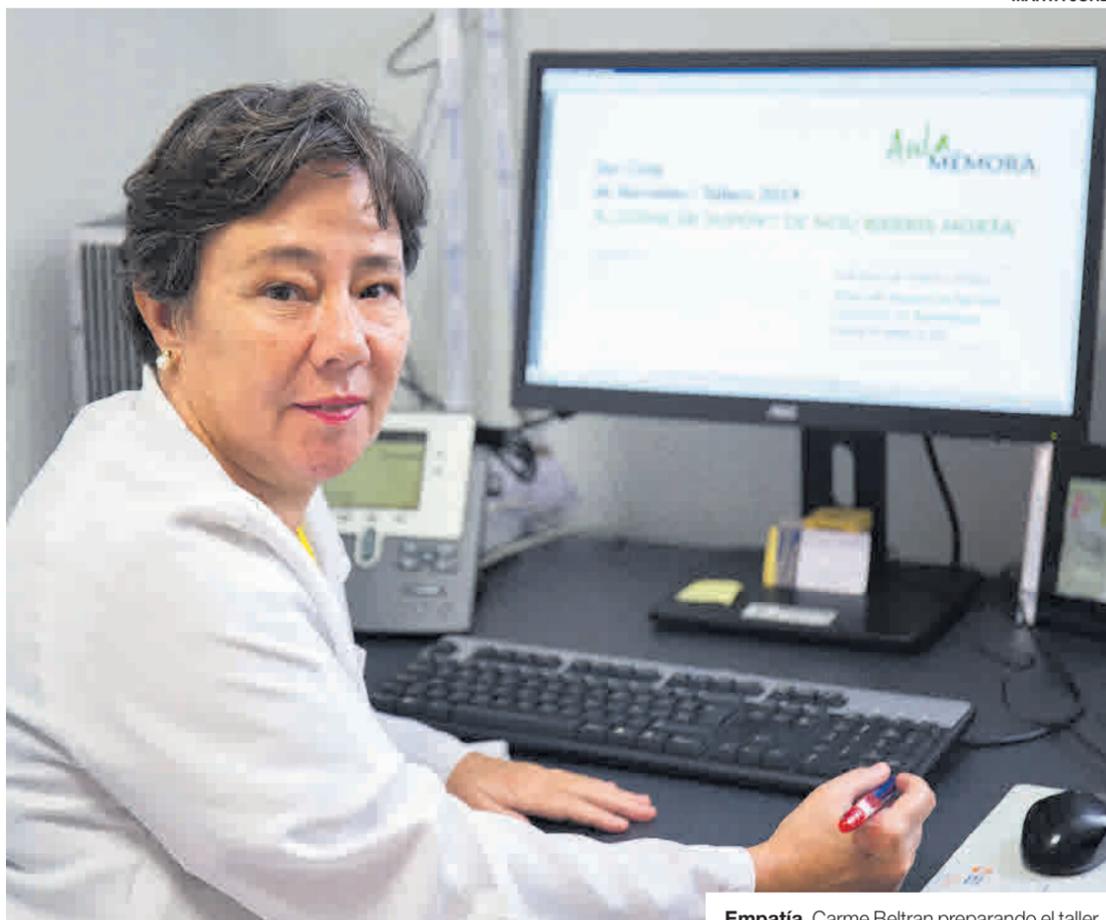
La muerte no siempre avisa. Y, cuando lo hace, nunca se está lo suficientemente preparado como para aceptarla. Por lo que el duelo es inevitable. Los hay de muchos tipos, tantos como personas, pero también es evidente que no será lo mismo una muerte previsible, cuando una persona mayor fallece en paz, que una repentina, cuando un joven pierde la vida en un accidente de moto. Sin embargo, da igual la situación, la muerte siempre trae consigo momentos dolorosos.

Mémora, en su compromiso con la sociedad, hace pedagogía en todo tipo de temas de salud con sus talleres. En sus Espacios de Apoyo han organizado el taller *Acompañamiento en el final de la vida*, con Carme Beltran, enfermera asistencial del Hospital de Sant Pau de Barcelona, que ha centrado su carrera en estar al lado de pacientes y familiares en los momentos más difíciles.

“Después de una pérdida viene un duelo. Y el duelo produce dolor. No es ninguna enfermedad, sino que es una adaptación ante una nueva situación. Cada persona lo vive a su manera y lo siente en todas las esferas, desde lo físico, hasta lo emocional y lo espiritual. Y se debe superar, aunque eso sí: cada persona a su ritmo. No hay una pastilla que nos cure el dolor de perder a alguien”, explica Beltran, quien se interesó por el acompañamiento a finales de la década de los 80, cuando los hospitales tuvieron que empezar a tratar con jóvenes contagiados por el sida.

OPORTUNIDAD. Una enfermedad que trajo consigo un duelo muy doloroso. Esta experiencia de varias décadas, le sirve hoy para divulgar, tanto en el taller como en las charlas que realiza, que la muerte forma parte de la vida: “Muchas veces mi figura se convierte en un pañuelo para las familias. Esa es la misión del acompañamiento: estar con el doliente y permitir que pueda sacar lo que siente. Este trabajo me ha permitido valorar la vida y querer exprimirlo al máximo”.

Al taller suelen acudir personas que están viviendo un duelo, pero



Empatía. Carme Beltran preparando el taller.

también familiares que se están preparando para lo que está por venir y gente que está sensibilizada con el tema y quiere profundizar en sus conocimientos. El taller se convierte en una oportunidad para que las personas puedan tener un lugar en el que expresarse: “Hay mucha gente que no tiene herramientas para expresar sus sentimientos. No encuentran lugares donde hacerlo porque, muchas veces, no quieren incomodar a sus seres queridos. Y es evidente que hablar es una de las mejores herramientas para superar un duelo”.

Beltran también explica que la mayoría de asistentes, cuando pierden a alguien, sienten que no se les entiende. Para la experta no siempre las palabras ayudan: “Las típicas palabras de que *todo va a ir bien, no te preocupes, la vida sigue*, se dicen con buena intención. Pero es una forma de esconder el dolor y de sentirse bien con uno mismo. Las personas tienen derecho a estar mal y a tomarse el tiempo que necesiten. Pero no todo el mundo tiene capacidad y empatía para escuchar”. Por eso, en su experiencia, cuando se realiza un buen acompañamiento y se deja que la persona exprese sus emociones, las familias lo agradecen.

CALIDAD DE VIDA. Beltran, anteriormente, trabajó en una ONG con la que estuvo en África. Allí descubrió otra concepción de la muerte: “Los muertos forman parte de la vida. Para muchas mujeres sus hijos siguen siendo sus hijos aunque no estén”. Una forma de relacionarse con la muerte que, para Beltran, dista mucho de nuestra cultura, donde en muchas familias se trata de hablar lo mínimo posible.

A su juicio, las cosas están cambiando: “Antes, la gente moría en casa y todo el mundo acompañaba a la persona y a la familia. Los niños veían al muerto y la muerte formaba parte del día a día. Nuestra sociedad cambió y la muerte fue llevada a tanatorios, hospitales y residencias. Por suerte, ahora los esfuerzos van dedicados a vivir bien, en lugar de a vivir mucho. Y la verdad es que morir bien es calidad de vida. Es mejor vivir hasta el último momento, que estar muriendo hasta el final”.*

EN COMPAÑÍA DE MÉMORA

Recursos para afrontar la pérdida

El duelo es un tema que para Mémora es de vital importancia. Por este motivo, ofrecen distintos servicios para las personas que han perdido a un ser querido. Porque después de la muerte nada sigue igual. A continuación, cinco recursos:

► **Atención telefónica.** Mémora pone a disposición de las familias un grupo de psicólogos especializados en duelo que ofrecen asistencia telefónica gratuita, confidencial y anónima todos los días del año.

► **Espacios de Apoyo.** Además de talleres como el de Carme Beltran, en estos espacios

se puede encontrar acompañamiento al duelo a través de grupos de apoyo, asesoramiento sobre servicios y productos funerarios, talleres y charlas y una biblioteca especializada con libros sobre la muerte y el duelo.

► **Tu apoyo en red.** Se trata de una comunidad web de acompañamiento en el proceso de pérdida donde se pueden encontrar recursos de apoyo, como guías, documentos, audiovisuales, artículos especializados, recomendaciones de expertos, así como un foro *on line*.

► **Atención personalizada.** Mémora ofrece la posibilidad

de realizar sesiones de atención psicológica de forma presencial con el objetivo de ofrecer una atención integral de calidad.

► **Espacio de palabra.** Se trata de un proyecto que nace con el objetivo de crear espacios de reflexión donde poder expresar y compartir las emociones que despierta el duelo perinatal, derivado del fallecimiento durante la gestación o los primeros 28 días de vida. Este programa se desarrolla en el Hospital Universitario Vall d’Hebron por los Servicios de Ginecología y Obstetricia y Neonatología, con el apoyo de Mémora.

+ Atención telefónica:
900 231 132

+ Tu apoyo en red:
www.tuapoyoenred.com

+ Espacio de Palabra:
Hospital Vall d’Hebron, con el apoyo de Mémora

Quieres recibir *Comprometidas* ?

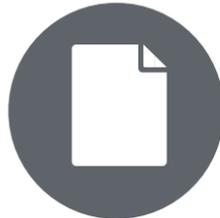
la newsletter de Mémora para profesionales

Entrevistas a profesionales del ámbito de la salud y los servicios sociales vinculados con el final de vida, artículos en profundidad, nuestros proyectos de responsabilidad social, un rincón de lecturas recomendadas, blogs destacados y una agenda con una selección de actividades.



Noticias

Infórmate de las últimas noticias relacionadas con el final de vida.



Artículos

Consulta artículos científicos, análisis de expertos y haznos llegar tus publicaciones.



Actividades

Accede al calendario de eventos organizados por Mémora y sus colaboradores.



Entrevistas

Conoce a nuestros entrevistados, referentes en su ámbito y vinculados con la muerte.

Además, también encontrarás un listado de lecturas y películas recomendadas sobre la pérdida y el duelo.

Envíanos un correo a profesionales@memora.es



Puedes acceder y descargar las anteriores ediciones de Universo Memora en:

el Area profesional de www.memora.es

Comprometidos con los profesionales

1.200
profesionales

125
tanatorios

26
crematorios

23
cementerios

24 horas, 365 días

900 231 132

m
mémora

www.memora.es