

Todos merecemos una buena muerte

We all deserve a good death

Antonio Alfeirán Ruiz*

Citar como: Alfeirán RA. Todos merecemos una buena muerte. Acta Med GA. 2025; 23 (4): 321-322. <https://dx.doi.org/10.35366/120509>

La muerte solo tiene importancia en la medida en que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida.

—André Malraux—

Hablar y escribir sobre la muerte nunca ha sido fácil. Desde niños nos enseñan a temerla, a verla como una derrota, como el peor desenlace posible. Crecemos rodeados de un discurso que evita la palabra, que la sustituye con eufemismos, como si nombrarla fuera un conjuro que pudiera acercarla. La muerte, en nuestra cultura, se ha convertido en un tabú. Y, sin embargo, es lo único absolutamente seguro que nos sucederá a todos.

Lo curioso es que, aunque la muerte es una certeza, actuamos como si no existiera. La medicina moderna ha reforzado esta ilusión. Se nos ha enseñado que el objetivo principal es luchar contra la muerte, prolongar la vida a toda costa, hacer todo lo posible —y más— por mantener al paciente con vida. “Mientras hay vida, hay esperanza”, se repite con fuerza, como si admitir lo contrario fuera una traición a la ciencia o una rendición injustificada.^{1,2}

Pero ¿qué sucede cuando esa esperanza se convierte en una tortura? ¿Qué pasa cuando el cuerpo ya no responde, cuando el alma está cansada, cuando el sufrimiento físico y emocional supera cualquier sentido de vida digna? En esos momentos, la obstinación médica por mantener al paciente con vida a toda costa puede convertirse en una forma de violencia. Porque la verdad es ésta: todos vamos a morir. Y morir no debería ser un fracaso. Desde que nacemos, empezamos a morir. El proceso de morir debería ser tan importante —o incluso más— que el de nacer. Nos preparamos durante meses para la llegada de un bebé, con amor, con entusiasmo, con ternura. Pero nadie nos prepara para partir. La muerte, como el nacimiento, es una transición, un momento profundo, íntimo, sagrado.³⁻⁵

Durante siglos, la humanidad ha buscado la inmortalidad. Hoy, con los avances de la ciencia, la esperanza de vida ha aumentado drásticamente. A principios del siglo XX, la expectativa de vida rondaba los 31 años. Hoy, en muchos países desarrollados, supera los 85. En México, actualmente, se encuentra en torno a los 76 años.⁶ Sin embargo, ese aumento en longevidad no ha venido acompañado de una mejor preparación para morir. Seguimos viendo la muerte como una tragedia, como algo que se debe evitar a toda costa.

Y esa negación nos impide hablar con claridad. Nos impide prepararnos. Nos impide acompañar. Muchos pacientes mueren en hospitales, en camas rodeadas de máquinas, luces frías y protocolos impersonales, cuando en realidad desearían morir en su casa, con sus seres queridos cerca, en un ambiente de paz y dignidad.^{4,7} La medicina se enfoca en la enfermedad, en el cuerpo, en los signos vitales, pero olvida que el paciente no es solo un cuerpo, es una historia, una vida, una identidad, un ser humano con emociones, creencias, necesidades espirituales.

El médico, en su afán de curar, muchas veces olvida acompañar. Pero acompañar es también un acto médico. Acompañar a morir es uno de los gestos más humanos que puede ofrecer un profesional de la salud, porque morir no es solo un acto biológico, es también un acto existencial.^{3,5,8} Y acompañar ese proceso requiere sensibilidad, humildad y presencia.

Freud decía: “Nadie cree en su propia muerte”, o en otras palabras: “En el inconsciente, todos estamos convencidos de nuestra inmortalidad”. Quizá por eso la muerte nos parece tan ajena, tan brutal, tan inaceptable. Pero la realidad es clara: cada día hay más personas que envejecen, y con ello crece también la necesidad de saber cómo acompañarlas hasta el final de su camino.^{4,9}

* Cirujano oncólogo. Hospital Angeles Pedregal.
ORCID: 0000-0002-7547-1881

www.medicgraphic.com/actamedica

Correspondencia:
Dr. Antonio Alfeirán Ruiz
Correo electrónico: dralfeiran@hotmail.com



Esto nos obliga, como sociedad, a replantear la forma en que formamos a nuestros médicos y enfermeros. No podemos seguir educando profesionales que solo sepan salvar vidas, pero no sepan cuidar en la muerte. Es urgente que en las facultades de medicina se enseñen cuidados paliativos, que se hable de tanatología, que se forme a los futuros médicos no sólo en la ciencia del cuerpo, sino en la ciencia de la compasión.^{9,10}

En México hay cursos, diplomados y especialidades en cuidados paliativos. Hay profesionales comprometidos, dedicados, formados. Pero en la práctica clínica cotidiana, en la mayoría de los hospitales, estos servicios siguen siendo escasos o inexistentes. La muerte sigue siendo vista como una derrota, en lugar de una oportunidad para acompañar con dignidad.

Y, sin embargo, todos merecemos una buena muerte. Todos tenemos derecho a morir sin dolor innecesario, sin miedo, sin angustia. A morir en paz, rodeados de amor, de palabras sinceras, de miradas que consuelan.

¿Cómo lograrlo? ¿Cómo hablar con un paciente moribundo sobre su muerte sin aterrorizarlo? ¿Cómo explicarle que no está perdiendo, sino que está completando un ciclo natural? ¿Cómo enseñarle que la muerte no es el fin, sino una transformación? La respuesta empieza por cambiar nuestra actitud. Por dejar de temerle a la muerte y comenzar a comprenderla. Porque el problema no es la muerte en sí, sino nuestra ignorancia sobre ella.¹¹ Nadie nos ha enseñado a morir. Nadie nos ha explicado qué es morir. Y, en muchos casos, tampoco nos han enseñado qué es vivir plenamente.

Pero hay algo que sí podemos afirmar: la muerte, en realidad, no existe. Lo que muere es el cuerpo. Lo que trasciende es la conciencia, el alma, la esencia. Sócrates hablaba de esa dualidad entre cuerpo y alma. Y prácticamente todas las religiones del mundo coinciden en que la vida no termina con la muerte física, pasamos a formar parte de algo más grande, de una energía superior, de un Todo que nos contiene.¹²

Nacer y morir: dos caras de la misma realidad. Momentos sagrados que marcan el inicio y el fin de nuestra experiencia material. Entre ambos extremos, la responsa-

bilidad más grande del ser humano es vivir con plenitud, con amor, con conciencia.

Aceptar la muerte es aceptar la vida. Aprender a morir es aprender a vivir. Cuando entendemos que la muerte no es un castigo, sino una parte inevitable del viaje, dejamos de luchar contra ella. Nos reconciliamos con la realidad. Y entonces el dolor se transforma. El miedo se disuelve. La serenidad llega.

La muerte debe ser tan hermosa. Para yacer en la suave tierra marrón, con la hierba ondeando sobre la cabeza, y escuchar el silencio. No tener ayer ni mañana. Para olvidar el tiempo, para perdonar la vida, para estar en paz.

—Oscar Wilde—

REFERENCIAS

1. Kübler-Ross E. *On death and dying*. Nueva York: Macmillan; 1969.
2. Saunders C. *Caring for the dying: the Duchess of Norfolk's study*. Londres: Edward Arnold; 2006.
3. Barragán D. *El arte de bien morir: tanatología para la vida*. Ciudad de México: Pax México; 2015.
4. Byock I. *Dying well: peace and possibilities at the end of life*. Nueva York: Riverhead Books; 1997.
5. Küng H. *Una muerte feliz: la vida en plenitud hasta el final*. Madrid: Trotta; 2011.
6. Vargas Llosa M. *La civilización del espectáculo*. Madrid: Alfaguara; 2011.
7. Pochintesta E. *El derecho a una muerte digna*. Buenos Aires: Editorial Dunken; 2009.
8. Callahan D. *The troubled dream of life: living with mortality*. Washington D.C.: Georgetown University Press; 2000.
9. Montoya JL. *Tanatología: el proceso de morir y la muerte*. 2^a ed. Ciudad de México: Manual Moderno; 2013.
10. Velasco JM. *Ética del morir y bioética del final de la vida*. Granada: Comares; 2018.
11. Singer P. *Ética de la vida y la muerte*. Barcelona: Paidós; 2011.
12. Ariès P. *Historia de la muerte en Occidente: desde la Edad Media hasta nuestros días*. Barcelona: Acantilado; 1977.

Si desea consultar los datos complementarios de este artículo, favor de dirigirse a editorial.actamedica@saludangeles.mx