



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor 2024

Voluntades Anticipadas: planifique su futuro con confianza

Dra. Andrea Pérez de Acha Chávez
Adscrita al servicio de geriatría INCMNSZ



Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

XOLOITZCUINTLE COLORES DE LA TIERRA
Alebrijos de Oaxaca

Alebrijes

Artesanía Mexicana

En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.



Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.



El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

Dr. Luis Dávila Maldonado

Prefacio

En nombre del Servicio de Geriátría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada **“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”**.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriátría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriátría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación.

Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del curso de Geriatria
Servicio de Geriatria, INCMNSZ.



En la vida, es importante tomar decisiones que nos den tranquilidad y seguridad, especialmente cuando enfrentamos momentos difíciles como enfermedades graves o terminales. Las Voluntades Anticipadas son una herramienta poderosa que nos permite expresar nuestros deseos sobre el cuidado médico cuando ya no podemos hacerlo directamente.

¿Qué son las Voluntades Anticipadas?

Las Voluntades Anticipadas son documentos legales donde puede expresar sus deseos sobre el tratamiento médico y otros cuidados personales en caso de que no pueda comunicarse por sí mismo. Es su derecho a elegir o rechazar tratamientos o procedimientos médicos que pretendan prolongar innecesariamente la vida, en caso de tener una enfermedad en etapa avanzada, incurable o terminal. Es como un mapa que guía a los seres queridos y médicos para tomar decisiones que reflejen sus valores y deseos.

¿Quién puede solicitar una Voluntad Anticipada?

La Ciudad de México fue la primera entidad en el país en aprobar la Ley de Voluntad Anticipada en el 2008.

Existen dos opciones en la Ciudad de México:

1. Si cuenta con diagnóstico de enfermedad terminal (cualquier enfermedad avanzada que amenaza o limita la vida, en la que ya no exista un tratamiento curativo) se puede solicitar en cualquier Institución de Salud pública o privada. Este trámite es gratuito.



2. Si no tiene una enfermedad terminal, puede solicitarla por medio del documento que se firma en notarias de la Ciudad de México. Este trámite lo puedes hacer a partir de los 18 años y el costo es variable según la unidad consultada.

Revise la legislación local para determinar las opciones que tiene.

¿Por qué son importantes las Voluntades Anticipadas?

Imagine que se enfrenta a una enfermedad avanzada y ya no puede hablar o decidir por sí mismo. Las voluntades anticipadas aseguran que sus preferencias sean respetadas. Esto alivia a sus seres queridos de tener que adivinar qué es lo mejor para usted en momentos difíciles.

- Preserva su dignidad como persona en todo momento.
- Decide sobre los cuidados médicos que desea recibir al final de su vida.
- Respeto y acompañamiento a sus decisiones por parte de su familia y equipo de salud en esta etapa vulnerable.
- Evita procedimientos invasivos que prolonguen la vida de manera artificial.
- Nombra a quién será su representante y vigilará que se cumplan sus deseos.
- Su familia tendrá la tranquilidad de apegarse a lo dispuesto como su voluntad anticipada
- Aporta seguridad ética y legal
- La Voluntad Anticipada promueve la atención mediante los cuidados paliativos

¿Qué tipo de decisiones se toman en una Voluntad Anticipada?

Estos son algunos ejemplos de decisiones que tiene que tomar en el formato de Voluntad Anticipada:

Reanimación cardiopulmonar (RCP). Procedimientos técnicos (manuales, farmacológicos y por desfibrilación cardiaca) que pueden restaurar la capacidad respiratoria y el movimiento del corazón cuando los latidos se detienen.	Si	No
Respiración mecánica. Procedimiento en el que un paciente es intubado y conectado a un ventilador para mantener la función respiratoria.	Si	No
Apoyo Nutricional Especializado. Líquidos/alimentos artificiales que se introducen por sonda y llegan hasta el estómago o el intestino delgado.	Si	No
Recibir medicamentos para controlar el dolor y otros síntomas físicos.	Si	No
Sedación paliativa. Procedimiento que se utiliza para reducir la consciencia, y así aliviar los síntomas que no pueden ser controlados con uno o varios tratamientos específicos.	Si	No

10 principales hábitos sobre las voluntades anticipadas

1

Identifique y decida quién le gustaría que fuese su representante para tomar decisiones: debe ser una o más personas que estén dispuestas y sean capaces de hablar por usted si no puede hacerlo por sí mismo.

2

Aprenda sobre sus condiciones de salud: si vive con una enfermedad crónica o grave, es importante aprender sobre esta enfermedad y lo que podría esperar que suceda en el futuro. Aprender más sobre su enfermedad puede ayudarte a usted y a su familia a prepararse para el futuro.

3

Piense en qué preguntarle a su médico: puede ser útil hacerse estas preguntas:

¿Qué sabe actualmente sobre su enfermedad?
¿Qué le gustaría saber sobre la enfermedad?
Por ejemplo, ¿mejorará o empeorará?
¿Cómo afectará su vida a medida que envejezca o conforme avance la enfermedad?
¿Qué información le ayudaría a planificar para el futuro?

4

Piense en lo que es más importante para usted: valores, deseos y creencias. Quiénes somos, en qué creemos y qué valoramos, está moldeado por nuestras experiencias personales. Estas son algunas preguntas para ayudarlo a reflexionar sobre sus valores y lo que es importante para usted.

Piense en cómo tomará decisiones de atención médica en el pasado. ¿Qué factores considerará?

Reflexione en la atención médica que recibió un familiar o amigo durante una enfermedad o al final de la vida. ¿Hubo cosas que se podrían haber hecho mejor?

¿Qué es lo que más valoro?
¿Qué aporta calidad o sentido a mi vida?

¿Qué preocupaciones o miedos tienes sobre su salud futura?
Algunas personas se preocupan por sentir dolor, tener dificultades para respirar o ser una carga para los demás.

5

Hable sobre sus valores, deseos y creencias con los seres queridos: es posible que no tenga respuestas para algunas de las preguntas. Está bien, puede que esté sano y sienta que algunas preguntas no se aplican en este momento de su vida. Recuerde... sus seres queridos utilizarán esta información si tienen que tomar decisiones en el futuro. Sus respuestas a estas preguntas les proporcionarán información útil. Estas conversaciones pueden ser difíciles, pero son importantes para asegurar que los deseos sean comprendidos y respetados al final de la vida.

6

Hable con el médico o personal de salud: es crucial hablar con los médicos sobre las metas y objetivos del cuidado. Aunque no tenga un documento legal firmado de Voluntades Anticipadas, estas conversaciones abren las puertas a decisiones más informadas y compasivas cuando más se necesitan.



7

Informarse sobre las Voluntades Anticipadas: entender qué son y cómo funcionan es fundamental para tomar decisiones informadas.

8

Deje por escrito sus preferencias médicas: si está interesado en firmar sus Voluntades Anticipadas, acérquese a un profesional de la salud para que le asesore o refiera con la persona adecuada que conozca las leyes y procedimientos. Depende de cada estado de nuestro país la existencia y aplicación de estas.



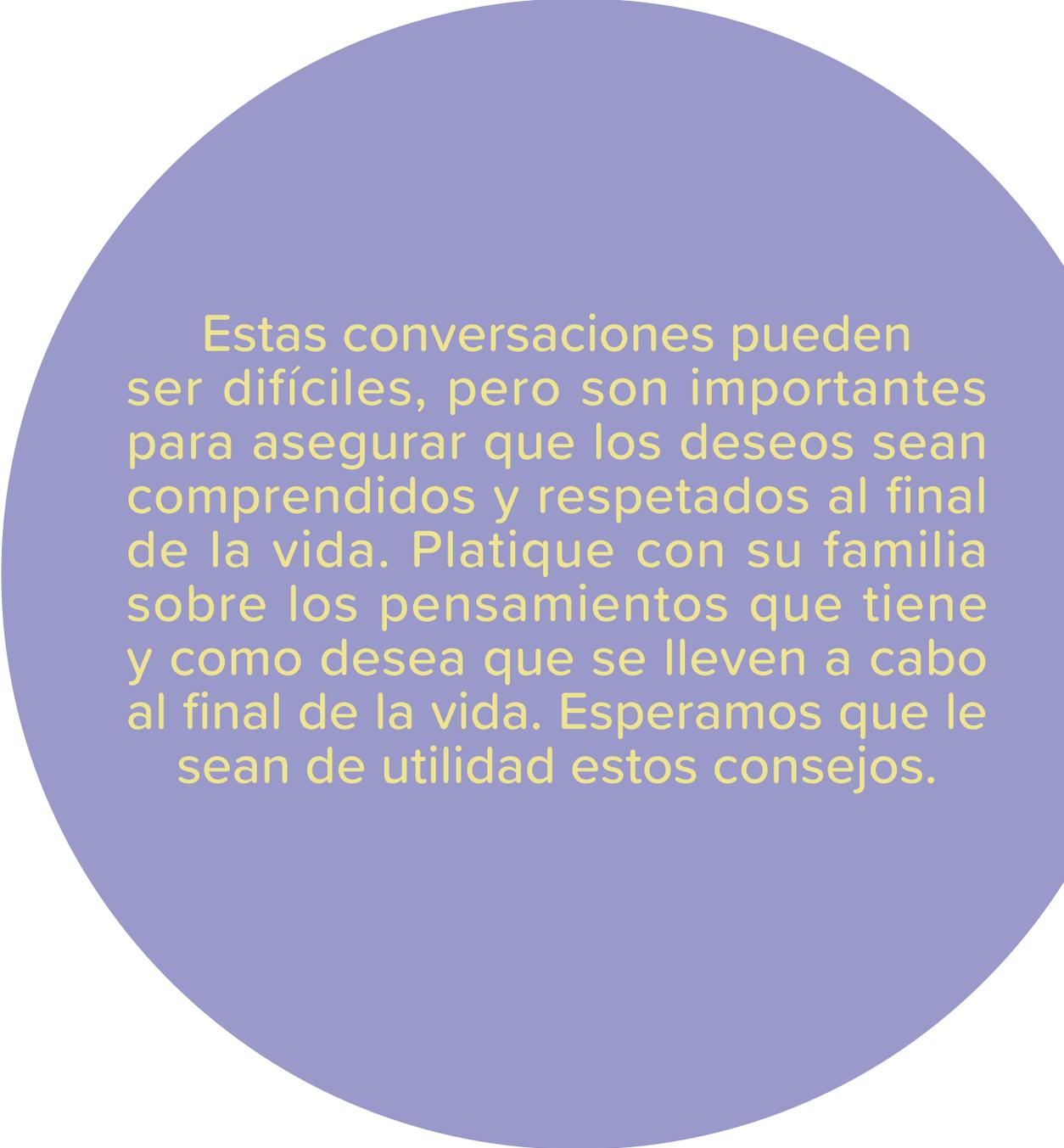
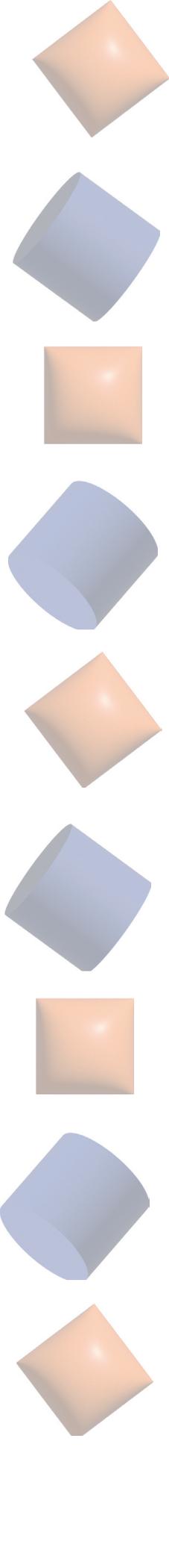
9

Conserve sus documentos: una vez firmado el formato o documento, guárdalo en un lugar seguro y accesible para facilitar su acceso cuando sea necesario.

10

Revisión periódica: es importante revisar regularmente las voluntades anticipadas para asegurarse de que reflejen los deseos actuales y las circunstancias médicas. Ya que usted puede modificarlas en cualquier momento.





Estas conversaciones pueden ser difíciles, pero son importantes para asegurar que los deseos sean comprendidos y respetados al final de la vida. Platique con su familia sobre los pensamientos que tiene y como desea que se lleven a cabo al final de la vida. Esperamos que le sean de utilidad estos consejos.

Bibliografía

1. Voluntad Anticipada: Gobierno de la Ciudad de México. <https://www.salud.cdmx.gob.mx/acciones/voluntad-anticipada#:~:text=¿Qué%20es%20Voluntad%20Anticipada%3F,de%20Salud%20de%20la%20CDMX>).
2. Instituto Nacional de las Personas Mayores. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/ley-de-voluntad-anticipada-el-derecho-a-una-muerte-digna>

Directorio Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Coordinador de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autora

Dra. Andrea Pérez de Acha Chávez

Adscrita al servicio de geriatría INCMNSZ

Diseño Editorial

Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones

Azucena Briseida Trejo Mendoza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2024. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.