😵✨ *Abordaje del miedo a la muerte o a complicaciones de salud en personas mayores*

👩‍⚕️ **Dirigido a: Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)**

🧠 ¿Por qué puede aparecer el miedo a la muerte en personas mayores?

Es habitual que personas mayores, especialmente en situación de dependencia o enfermedad crónica, expresen preocupaciones o temores relacionados con:

- El miedo a morir repentinamente (por un infarto, caída, accidente doméstico, etc.).
- El miedo a sufrir dolor físico o pérdida de autonomía antes de morir.
- La sensación de ser una carga para los demás.
- El vacío existencial o la percepción de haber perdido su propósito vital.

Estos temores pueden manifestarse a través de síntomas como:

- Demandas excesivas de atención.
- Hipervigilancia hacia el cuerpo (dolores, palpitaciones, mareos).
- Negativa a participar en actividades por miedo a ‘‘esforzarse’’.
- Estado de ánimo bajo o pensamientos pesimistas.

✅ Pautas de actuación desde el rol de la auxiliar del SAD

1) Valida el malestar sin reforzar el miedo

- **Evita frases como:** ‘‘No pienses en eso’’ o ‘‘No digas tonterías’’
- **Mejor usa:** “Entiendo que a veces puedas sentir miedo, es algo que muchas personas en tu situación sienten.” o

  “Está bien hablar de lo que te preocupa, yo estoy aquí para acompañarte.”

👉 *Nombrar el miedo no lo agrava, al contrario, puede aliviar la carga emocional.*

2) <u>Fomenta pequeñas rutinas que generen seguridad</u>

- Ayuda a la persona a mantener ciertos **hábitos diarios**, aunque sean mínimos.
- Anímala a participar en tareas que pueda realizar, como elegir la ropa, organizar ciertos elementos o lavarse la cara por la mañana.
- Estas acciones promueven la **sensación de control**, que contrarresta la angustia.

3) <u>Evita la sobreprotección</u>

- No anticipes constantemente riesgos o peligros si no están presentes.
- Anima a la persona a expresar cómo se siente antes de asumir que ‘‘no puede’’ hacer algo.

👉 *Sobreproteger refuerza la idea de vulnerabilidad y puede incrementar el miedo.*

<u>4) Usa el pasado como fuente de autoestima</u>

- Si la persona rememora mucho su pasado, <u>acompaña esas narraciones valorando lo vivido.</u>

- Ayuda a que lo vea como parte de su legado y de lo que aún puede transmitir a otros.

5) Ayuda a reformular pensamientos negativos

Si la persona expresa cosas como:

- ‘‘Estoy esperando la muerte’’
- ‘‘Ya no valgo para nada’’
- ‘‘Voy a morirme cualquier día’’

Puedes responder con:

- ‘‘Es normal sentirse así en algunos momentos, pero sigues siendo importante para quienes te rodean’’
- ‘‘Hoy estamos aquí, ahora, y puede ser un buen momento para hacer algo que te guste’’

6) Sería conveniente solicitar apoyo profesional si observas señales de alerta

Deriva o comunica a personas de referencia si observas:

- Expresiones de deseo activo de morir.
- Rechazo a alimentarse o medicarse.
- Aislamiento extremo o falta de higiene

- Cambios bruscos de conducta o del ánimo.