



PASO A PASO, MI PLAN DE VIAJE A TRAVÉS DEL DOLOR

(una guía para planificar el fin de la vida)



Basado en los resultados de las investigaciones realizadas en el Hospital Universitario San Ignacio e Instituto Nacional de Cancerología en Bogotá y Hospital Universitario San José en Popayán

Financiada por Minciencias, proyecto CT-826-2018

Con la colaboración de:





¿Qué hacer para el final de nuestra vida?

Este documento busca facilitar la reflexión en torno al fin de la vida, la muerte y las decisiones que se podrían tomar en esos momentos. Intenta que las personas puedan morir con tranquilidad y que sus familiares y amigos sobrelleven esta etapa con menos dificultades porque conocen los deseos y disposiciones de quien muere. En ese sentido, no tiene ninguna pretensión legal, sin embargo, podría emplearse como una guía para la toma de decisiones en salud. Para que las decisiones tengan valor legal, deberá consultar y completar los documentos que se encuentran en el numeral 3 (Documentos de Voluntad Anticipada).



Parte 1: Reflexiones en torno a la muerte y el morir

En general, hablar de la muerte es algo que evitamos, a pesar de que es un momento trascendental e inevitable para cada uno de nosotros y para quienes amamos. Estamos acostumbrados a planear los asuntos importantes, pero tememos hacerlo con nuestra muerte, aunque sea uno de ellos. Dejamos nuestras necesidades, deseos y miedos a un lado y solo nos percatamos de su existencia cuando ya no hay tiempo para resolverlos.

Si cambiáramos esa manera de relacionarnos con la muerte, al entender que es una parte integral de la vida, con seguridad la toma de decisiones al final de nuestras vidas sería más fácil para nosotros y para quienes nos aman. Por ejemplo, podríamos conversar con nuestros familiares y amigos en torno al final de la vida sobre temas como cuáles son las cosas que nos gustaría hacer o no, el trato que quisiéramos recibir y aquello que deseáramos arreglar antes de morir.

En esta guía queremos llevarlo por algunos de esos asuntos. Nuestro propósito es brindarle orientaciones para explorar sus propias inquietudes, propósitos y deseos, y hacer mucho más fácil y fluida la comunicación con sus familiares y amigos, pues es fundamental para que quienes lo rodean puedan entender y respetar sus deseos y expectativas. Una conversación planeada, abierta y clara le ayudará a enfrentar sus temores y a tener algunas certezas sobre situaciones que tendrán influencia en su vida y en su futuro.

Para dar los primeros pasos

En este viaje, queremos ofrecerle herramientas para considerar aspectos que en muchas ocasiones pasan desapercibidos, pero que son fundamentales a la hora de tomar decisiones acerca del final de nuestras vidas. Lo haremos por medio de preguntas, pues creemos que, al hacerlas, reflexionar sobre sus respuestas y tal vez escribirlas, la conversación con familiares y amigos será más fácil y segura. Además, permitirá intercambiar con ellos sus propias experiencias y necesidades.

¿Qué tanto le gustaría que otros tomaran decisiones por usted en caso de que no pueda hacerlo? La mayoría de las personas tienen alguna idea sobre esta situación, aunque no lo hayan discutido explícitamente.

La forma en la que afrontamos el final de la vida de nuestros allegados es muy diversa. Por eso, es importante reconocer inicialmente, qué tanto control y poder de decisión le daría usted a otras personas sobre su vida y el final de ella. Algunas personas prefieren que sus expectativas y creencias sobre su muerte sean respetadas aún en el caso en el que sus familiares y amigos no las comparten. En cambio, otras personas aceptan fácilmente que otros decidan sobre el

cambio, otras personas aceptan fácilmente que otros decidan sobre el final de sus vidas, aunque esto no encaje exactamente con lo que esperaban.

En caso de que usted no pueda tomar decisiones relacionadas con las situaciones o condiciones del final de su vida, ¿quién preferiría que las tomara?

Una vez resuelto el punto del control y el poder, vale la pena preguntarse quién podría ser esa persona que decidiera por usted en caso de no poder hacerlo. Idealmente debería ser alguien que lo conozca bien, aquel con el que sea sencillo tener la conversación sobre sus deseos, expectativas y creencias sobre la muerte. También debería ser una persona que entienda bien lo que usted espera de ella en caso de necesitar que tome decisiones.

¿Es alguien que, aunque no esté de acuerdo con sus deseos, los respetará?
¿Es alguien que le brinda paz y seguridad por la forma en que toma decisiones, aunque no siempre estén de acuerdo?
Aunque existe una guía legal sobre el orden en que sus familiares y amigos podrían tomar decisiones por usted al final de la vida, es posible que esa persona que la ley designaría no sea la mejor para usted, ya sea porque esté demasiado involucrada emocionalmente, porque no esté disponible físicamente o porque no conoce sus deseos y preferencias.

Tenga en cuenta que, de acuerdo con la legislación, la persona que elija debe ser mayor de edad y que no puede ser su médico tratante.

¿Cuáles son las personas que lo dejan tranquilo sobre las decisiones que se tomarán cuando usted no pueda tomarlas? ¿En qué orden de preferencia?

Una vez haya hecho la lista corta de personas, ordénela de acuerdo con cuál preferiría sobre las demás. Esta persona tomaría decisiones sobre usted si al menos dos médicos o profesionales de salud están de acuerdo en que usted no se encuentra en condiciones de tomar decisiones sobre el fin de su vida.

Es vital que esta persona, su “primera opción”, esté informada de su elección, es decir, no solo es importante que usted elija a la persona que tomará decisiones por usted, sino que esta persona tenga el conocimiento de esta elección y, claro, de sus preferencias. Esto significa que le ha dejado saber qué nivel de control y poder tendrá en caso de tener que hacerlo.

También es necesario que esta elección sea conocida por los miembros de su familia o amigos para que, llegado el caso, se le permita tomar decisiones a la persona que usted eligió.

Aunque esta elección es muy importante no es irrevocable, usted puede cambiar de opinión siempre. Lo fundamental es que este cambio sea conocido tanto por su anterior tomador de decisiones como por el nuevo, y que esta elección sea “pública” entre su grupo familiar o de amigos.

Usted puede hacer esta modificación por muchos motivos, cambios en las relaciones

(separación, divorcio o viudez); cambios en sus creencias vitales, espirituales o religiosas; cambio en su lugar de vivienda, entre muchas otras. Lo cierto es que,

las características y reflexiones que lo llevaron a su primera elección deben ser tenidas en cuenta a la hora de modificarla.



Modelo para elaborar la lista de personas que tomarán las decisiones

La persona a quien escojo como mi tomador de decisiones es:

Nombres y apellidos:

Teléfono de contacto:

Dirección:

Correo electrónico:

Si esta persona no está disponible o no puede tomar estas decisiones por mí, mi segunda elección es:

Nombres y apellidos:

Teléfono de contacto:

Dirección:

Correo electrónico:

Decisiones informadas

La enfermedad, así como la muerte, es otra condición de nuestras vidas que produce mucho temor y que, en muchas ocasiones, resulta difícil de enfrentar. Existen numerosos aspectos en torno al proceso de estar enfermos que pueden resultar retadores como la información que deseamos recibir, el tipo de tratamiento, la confianza que nos genera el equipo médico a la hora de tomar decisiones, la posibilidad de requerir “soporte vital”, entre otros.

¿Qué información y en qué cantidad quiere recibir?

Lo primero que debe cuestionarse es si estando enfermo quisiera tener toda la información sobre la enfermedad y su tratamiento o si, por el contrario, preferiría contar solo con una información básica sobre la enfermedad y su cuidado.

En el primer caso, el personal médico tiene el deber de informar sobre la condición y brindar la información sobre las opciones de tratamiento, aclarando sus riesgos y beneficios. Sin embargo, la persona tiene el derecho de decidir qué tipo de información quiere recibir y cuándo quiere recibirla.

Igual ocurre con las personas en fases muy avanzadas de su enfermedad. Unos pueden preferir no saber sobre esta situación; otros, en cambio, pueden querer tener toda la información posible; cuánto tiempo podrán vivir y cómo ocurrirá

finalmente la muerte. El personal médico tiene el deber de brindar la información más clara sobre el pronóstico de la enfermedad, pero el paciente siempre tendrá el derecho de elegir qué y cuánto quiere saber. Conocer y comprender el pronóstico permite a los pacientes aclarar cómo quieren vivir el tiempo restante, decidir cómo resolver sus asuntos financieros o de relaciones interpersonales y, en algunos casos, hacer sus deseos realidad.

Conocer el significado de algunos conceptos puede facilitar el proceso de tomar decisiones con antelación para enfrentar la enfermedad.



Soporte vital: corresponde a cualquier procedimiento médico, dispositivo o medicamento para mantener a una persona con vida. El tratamiento de soporte vital puede incluir:

- Ventilación mecánica (dispositivos médicos colocados en la vía aérea para ayudar a respirar).
- Alimentación enteral (a través de una sonda colocada en el estómago o el intestino delgado) o parenteral (a través de una sonda insertada en una vena mediante la cual los nutrientes ingresan a la sangre directamente).
- Reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Cirugías mayores.
- Transfusiones de sangre y sus derivados.
- Diálisis renal (uso de un riñón artificial).
- Antibióticos y cualquier otra cosa destinada a mantener la vida.

¿Qué medidas de soporte vital estaría dispuesto a recibir y en qué condiciones?

El acceso al soporte vital puede limitarse a partir de sus creencias religiosas o personales y puede orientarse de acuerdo con las condiciones que han generado el requerimiento, es decir, a las expectativas de recuperación. Es posible que su equipo médico considere que puede recuperar su capacidad para realizar por sí solo las actividades de la vida cotidiana, aunque sea parcialmente y que, este nivel de recuperación valga la pena para usted. También es posible que, su equipo médico estime que las probabilidades

de recuperación son mínimas o que la posibilidad de que recupere su funcionalidad e independencia sean muy bajas. Qué tanto valore como esencial su capacidad para llevar a cabo actividades diarias básicas de forma independiente podrán ser buenos índices de qué medidas de soporte vital estará dispuesto a recibir y a aceptar.

¿Cuándo recibir soporte vital? ¿Cuál es su posición al respecto?

Existen diferentes condiciones de salud en las que podría requerir soporte vital. Es fundamental que reflexione si desea recibir cualquier medida de soporte vital,

si solo quiere recibirlo cuando el personal médico cree que puede ayudarlo con su enfermedad o sus síntomas, o si no desea recibir soporte vital o prefiere que se detenga si ya lo ha empezado a recibir. Entre las condiciones están:

- Los momentos cercanos a la muerte, cuando el personal de salud considere que morirá en un lapso corto y el soporte vital solo prolongará este momento.
- Cuando esté en coma y no haya expectativas de que pueda despertar o recuperarse y el soporte vital solo retrasará la muerte.
- Cuando tenga un daño cerebral grave y permanente y no haya expectativas de que pueda despertar o recuperarse y el soporte vital solo retrasará la muerte.
- Otra condición en la que, a su juicio, los costos y cargas del soporte vital sean tan altos que no tengan suficientes beneficios para usted. Por ejemplo, una enfermedad terminal en la que no pueda cuidar de sí mismo ya sea física o mentalmente, y el soporte vital no le ayudaría a recuperar su salud o disminuir sus síntomas.

¿Decisiones del médico o compartidas?

Otro asunto vital es reconocer qué tanta confianza tiene en el equipo de salud que lo atiende. Hay personas que confían "a ojo cerrado" en su médico y prefieren que él o ella tome las decisiones sobre su salud,

prácticamente sin consultarlas; mientras que otras personas, prefieren que la toma de decisiones sea compartida, es decir, cuando el paciente y los proveedores de atención médica trabajan juntos para decidir la mejor manera de hacer pruebas y tratar los problemas de salud.

Reconocer sus preferencias sobre estos temas le facilitará la comunicación de sus deseos a la persona a quien haya elegido como su tomador de decisiones, a su médico tratante y a sus familiares o amigos.

¿En casa o en hospital? ¿Cuál cree que sería su decisión sobre el lugar para morir?

Cuando nos enfrentamos a la enfermedad, vale la pena considerar la atención y cuidado que nos brindaría el mayor bienestar posible. Esto incluye explorar los lugares, las personas y las situaciones en las que preferiríamos encontrarnos a la hora de morir.

Ha habido mucha discusión sobre el mejor lugar para esperar la muerte. Algunas personas desean que ese momento ocurra en su hogar, un lugar conocido donde se sientan seguros y en paz. Otras personas creen que un hospital es el mejor lugar para encontrarse con la muerte, pues tendrían acceso a cuidados especiales. A veces, las personas desean permanecer en sus casas hasta que el cuidado y la atención que puedan recibir en ellas no sea suficiente para cumplir

sea suficiente para cumplir con sus expectativas y en ese momento ser llevadas a un hospital.

Para que pueda reflexionar sobre algunos aspectos que pueden modular su decisión sobre el lugar en el que preferiría morir, puede considerar los siguientes puntos:

- **Alivio del dolor.** Poder recibir los tratamientos y medicamentos que el personal médico considere que le brindarían alivio aún cuando signifique estar o sentirse adormilado o sedado.
- **Alivio de síntomas como depresión, náuseas, fatiga o alucinaciones.** Poder recibir atención y cuidado de estos síntomas de la mejor manera posible para aliviarlos.
- **Orientación del esfuerzo terapéutico.** Que el equipo de salud no haga u omita nada con la intención de acelerar el proceso de la muerte.
- **Cuidado personal.** Poder recibir baños con la frecuencia necesaria para sentirse limpio y fresco, incluyendo el cambio de pañales y ropa de cama, en caso de ser necesario. Así como recibir la higiene suficiente (afeitado, cepillado de pelo y dientes, arreglo de uñas) que no le cause dolor o malestar.

- **Medidas de comodidad.** Recibir paños fríos si se tiene fiebre o que sus labios sean humedecidos cuando ya no pueda beber líquidos. Recibir masajes o poder escuchar su música favorita o sus lecturas predilectas.
- **Cuidado espiritual o religioso.** Poder recibir la compañía y apoyo espiritual o religioso que juzga que necesita en esos momentos.

En general, estos cuidados se pueden brindar tanto en casa como en hospital, aunque con algunas variaciones.

¿El final de la vida con pocas personas o con muchas? ¿Cuál opción prefiere?

Además del lugar, el tipo y la cantidad de compañía que escogería al final de su vida también es muy relevante. Muchas personas quisieran estar acompañadas de sus seres queridos más cercanos, otras quisieran recibir a muchos visitantes mientras que hay algunas que preferirían estar solas.

Cuando decida quién o a quiénes elegiría que lo acompañaran al final de su vida, puede considerar qué desea que estas personas hagan para brindarle paz y comodidad. Aquí presentamos un listado de temas que puede considerar y conversar con ellos:

- ¿Quiere que lo acompañen todo el tiempo o solo por momentos específicos?

- ¿Desea que le hablen y lo toquen incluso si no parece responder a esto?
- ¿Desea que lo visite algún guía espiritual, sacerdote o pastor?
- ¿Le gustaría que oren por usted en su presencia o preferiría que no lo hicieran?
- Si las personas se sienten muy emocionadas ¿preferiría que no lloraran en su presencia?
- ¿Quiere tener sus fotos u objetos específicos con usted aún cuando se encuentre en el hospital?

La respuesta a todas estas preguntas le permitirá clarificar sus preferencias y expectativas, de esta manera sus familiares, amigos y equipo de salud sabrá qué y cuándo ofrecerle aquello que usted elegiría durante el fin de su vida.

¿Una información reservada o pública? ¿Cuál es su posición a este respecto?

Cuando se enfrenta la enfermedad y la muerte hay personas que prefieren que haya mucha confidencialidad sobre su estado de salud y su pronóstico, mientras que otras realmente prefieren compartir con todos sus allegados las condiciones y situaciones por las que están atravesando. Esto significa que podría preferir que su diagnóstico se mantuviera privado,

ya sea solo para usted o para un selecto grupo de personas, o que usted o sus familiares y amigos compartieran su condición de salud, incluso a través de redes sociales.

Más allá de quién o quiénes conozcan su condición, hay algunos aspectos sobre lo que desearía que aquellos a quien ama sepan o hagan por usted.

Considere las siguientes preguntas:

- ¿Cómo quisiera expresarles sus sentimientos de afecto o amor?
- ¿Quisiera reconciliarse con alguien en particular?
- ¿Desearía que algunos de sus allegados hicieran algo particular por usted, por ejemplo, reconciliarse entre ellos antes de su muerte?
- ¿Cómo quisiera que sus familiares y amigos concibieran su muerte?
- ¿Desearía recibir acompañamiento psicológico, espiritual o religioso? ¿Quisiera que sus familiares y amigos también lo recibirán?
- ¿Quisiera dejar instrucciones específicas sobre el cuidado de las personas que dependen de usted o del cuidado de su mascota? Recuerde que, en algunos casos, estas decisiones podrán tener implicaciones legales y, por tanto, deberá asesorarse con un experto sobre este punto.

- ¿Hay objetos o posesiones de las que quisiera disponer de forma especial? Estas decisiones también pueden tener implicaciones legales o patrimoniales. Busque un experto que lo asesore.
- ¿Hay instrucciones o demandas financieras o legales que quisiera arreglar antes de su muerte? De nuevo, busque asesoría sobre este tema.
- ¿Cómo quisiera que fuera recordado por las personas de su entorno?

Como puede ver, son múltiples los aspectos que vale la pena considerar en torno al fin de la vida, algunos que solo requieren de su reflexión para darles una solución, otros que requieren del concurso de más personas para encontrar una conclusión y otros que, además, le demandarán consultas y trámites. Por esto, es recomendable pensar con antelación estos aspectos para que las alternativas y las soluciones realmente se encuentren en su esfera de decisión.



PARTE 2: Sobre los deseos funerarios

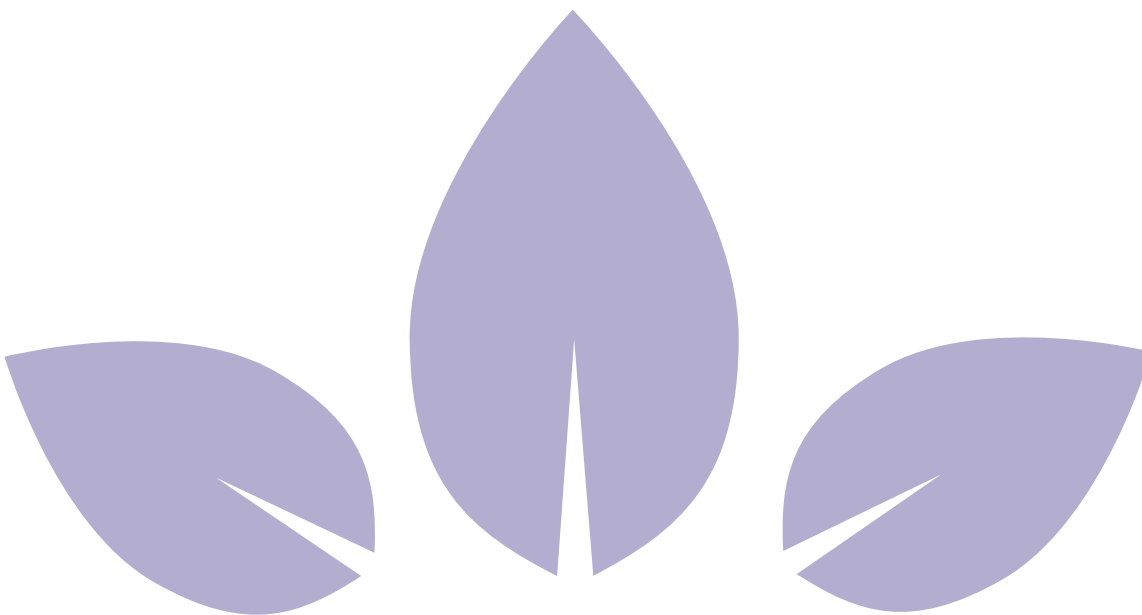
Una vez ha considerado los aspectos que rodean la muerte podrá empezar a reflexionar sobre lo que ocurrirá luego. Muchos de nosotros tenemos preferencias sobre los ritos funerarios y temas relacionados una vez morimos. ¡Sí, también tenemos preferencias cuando ya no estamos vivos para expresarlas!

Parte de morir con dignidad es poder tener un funeral que esté alineado con la vida que se ha vivido. Si usted describe sus deseos en este formulario, o mediante conversaciones con personas cercanas, puede asegurarse de que las personas que lo sobreviven sepan qué es importante para usted, eso les permitirá organizar su

final según sus deseos, lo que también les ayudará a ellos con el duelo.

Por supuesto, puede llenar únicamente los aspectos que son importantes para usted y tal vez exista otro tema de importancia que no esté mencionado – ¡se puede añadir! – Por ejemplo, sus datos personales e información sobre su correo electrónico, usuarios en redes sociales, entre otros, pueden ser una gran ayuda para sus familiares, si los tienen a la mano.

Una vez complete el formulario es importante informar a personas cercanas sobre su existencia y ubicación.





Este libro de deseos es de:

Nombres y apellidos: _____

Número de identificación: _____

Fecha y lugar de expedición del documento de identificación: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Fecha de nacimiento: _____

Direcciones de correo electrónico (incluya una o cuantas cuentas de correo desee dar a conocer por su tomador de decisiones):



Usuarios de redes sociales/profesionales:

- Facebook

- Instagram

- Twitter

- Telegram

- LinkedIn

- Otras:

En caso de ser necesario, mis claves de acceso estarán disponibles en:

Tengo testamento (marque con una X):

Sí ☐

No ☐

Está registrado en notaría:

Sí ☐

No ☐

Número de la notaría: _____

Dirección de la notaría: _____

Información del documento (Por ejemplo: número de la escritura): _____

Tengo un seguro para exequias (marque con una X):

Sí ☐

No ☐

Nombre de la aseguradora _____

Número de la póliza _____

Mis deseos para los ritos funerarios

1. Cuando fallezca prefiero (marque con una X):

Ser enterrado ☐

Ser cremado ☐

Dejo esta decisión a mis allegados ☐

Comentarios especiales: _____

2. Cuando fallezca, quiero sobre mi cuerpo (marque con una X):

Donar mis órganos ☐

Que mi cuerpo sea donado para la ciencia ☐

Dejo esta decisión a mis allegados ☐

Comentarios especiales: _____

3. Sobre los anuncios funerarios (marqué con una X):

Quisiera que anuncien mi muerte (obituario)

Antes del entierro / la cremación

a. A través de redes sociales:

- Facebook _____
- Instagram _____
- Twitter _____
- Telegram _____
- LinkedIn _____
- Otras, ¿cuáles? _____

b. En periódico:

Sí ☐

No ☐

- Preferencia _____

Luego del entierro / la cremación

c. A través de redes sociales:

- Facebook _____
- Instagram _____
- Twitter _____
- Telegram _____

- LinkedIn _____
- Otras, ¿cuáles? _____

d. En periódico:

Sí ☐

No ☐

• Preferencia _____

No quisiera que anuncien mi muerte ☐

Tengo una lista de personas que deben ser avisadas.

Ubicación de esta lista _____

A continuación, puede completar la información de las personas que desea que se incluyan en la lista (por ejemplo: familiares cercanos, otros miembros de la familia, amigos, compañeros de trabajo o estudio, vecinos, proveedores de servicios de salud, consejeros (terapéuticos, espirituales, sacerdote) y cualquier persona que desee que sea informada):

20



Para listas más extensas, puede imprimir esta hoja cuantas veces sea necesario y agregarla.

(Complete los datos y marque con una X, según su elección)

Nombre	Correo electrónico	Teléfono	Solo aviso	La ceremonia

Comentarios especiales: _____

4. Quisiera un ataúd (marque con una X)

Muy simple, de madera no pintada o ecológico ☐

Ataúd elaborado ☐

Si lo desea, incluya detalles y comentarios: _____

5. Quiero una velación (marque con una X):

Sí ☐

No ☐

Dejo esta decisión a mis allegados _____

Comentarios especiales: _____

6. Quisiera tener una misa u otro tipo de celebración religiosa o espiritual de despedida (marque con una X).

Sí, misa ☐

a. Abierta a interesados ☐

b. Solamente para invitados ☐

Sí, otro: ☐

a. Abierta a interesados ☐

b. Solamente para invitados ☐

No ☐

Comentarios especiales: _____

7. En el velorio/celebración me gustaría (marque con una X).

Flores:

a. Sí ☐

b. No ☐

Comentarios o detalles: _____

Música y canciones

a. Sí ☐

b. No ☐

Comentarios o detalles: _____

Textos religiosos u otros textos:

a. Sí ☐

b. No ☐

Comentarios o detalles: _____

Fotografías u objetos memorables

Sí ☐

No ☐

Comentarios o detalles: _____



¿Quisiera que su ataúd estuviera abierto o cerrado?

Abierto ☐

Cerrado ☐

Comentarios o detalles: _____

Quisiera que se hiciera donaciones en mi memoria

Sí ☐

No ☐

Comentarios o detalles: _____

Otros deseos: _____

8. Transporte funerario

Describa aquí las características o detalles (si aplica): _____

9. Quiero ser enterrado (marque con una X)

En cementerio:

a. Nombre _____

b. Dirección _____

En la tumba número _____ que está a nombre de _____

10. Quisiera tener una lápida en mi tumba (marque con una X).

Sí ☐

No ☐

Dejo esta decisión a mis allegados

a. Con texto (epitafio)

Sí ☐

No ☐

Dejo esta decisión a mis allegados _____

b. Con mi foto

Sí ☐

No ☐

Dejo esta decisión a mis allegado ☐

Comentarios especiales: _____

11. Si prefiero ser cremado, quisiera que mis cenizas (marque con una X o describa):

Permanezcan en un cenizario ☐

Se entierren en (lugar) _____

Se esparzan en (lugar) _____

Se usen en joyas o en otras piezas para (personas)

¿Otros? _____

Dejo esta decisión a mis familiares ☐

Comentarios o detalles adicionales: _____

12. Quisiera que mi información en línea: correo electrónico, redes sociales, etc. (marque con una X):

Se cierre ☐

Se convierta en un "monumento vivo" ☐

Se mantenga abierto por (tiempo) ☐ y luego se cierre

Dejo esta decisión a mis familiares ☐

(la lista de claves está mencionada al inicio de este documento)

PARTE 3: Documentos de Voluntad Anticipada

Si desea consultar o diligenciar Documentos de Voluntad Anticipada o saber cómo legalizar su voluntad anticipada puede consultar las siguientes direcciones electrónicas. Allí encontrará opciones para saber qué son, qué significa la voluntad anticipada y cómo diligenciarlos y legalizarlos:

Laboratorio de Derechos Económicos, Sociales y Culturales – Desc-LAB

- <https://www.desclab.com/tomaelcontrol>

Conferencia Episcopal de Colombia – Un don para agradecer: Cartillas sobre el valor y defensa de la vida

- <https://www.cec.org.co/sistema-informativo/departamentos/%E2%80%999Cun-don-para-agradecer%E2%80%99D-cartillas-sobre-el-valor-y-defensa-de-la>

Fundación Pro Derecho a Morir Dignamente - <https://dmd.org.co/>

- Guía para hablar con su familia de los documentos de voluntad anticipada:

<https://dmd.org.co/wp-content/uploads/2020/04/GuiaFinal.pdf>

- Documento: Esta es mi voluntad I – Solicitud de cuidados paliativos

<https://dmd.org.co/wp-content/uploads/2019/10/Esta-es-mi-voluntad-I-web.pdf>

- Documento: Esta es mi voluntad II – Solicitud de eutanasia

<https://dmd.org.co/wp-content/uploads/2019/10/Esta-es-mi-voluntad-II-web.pdf>

