

LUCIDEZ TERMINAL

A ese fenómeno se le conoce comúnmente como “lucidez terminal” o “mejoría paradójica”. Tiene también otros nombres, tales como:

- El ultimo destello.
- Rally before death (en inglés)
- Mejoría preagónica.

Es un estado en el que algunas personas gravemente enfermas, sobre todo al final de la vida, muestran un repentino aumento de lucidez mental, energía o sensación de bienestar, incluso después de haber estado muy debilitadas o confusas.

No se sabe con certeza por qué ocurre. Se cree que puede estar relacionado con cambios metabólicos o neurológicos en las fases terminales, liberación de endorfinas, o reducción súbita de procesos inflamatorios en el cerebro.

Las características principales son:

- Una aparente recuperación del ánimo o la conciencia.
- Conversaciones más claras con familiares.

- Sensación subjetiva de paz, alivio del dolor y mucho bienestar.
- Suele ser breve, horas o días antes de la muerte.

Es una sensación de bienestar físico y emocional justo antes de morir. También está documentado y suele explicarse por varios factores combinados, tales como:

- **Cambios bioquímicos y liberación de endorfinas**
En la fase final, el cuerpo libera endorfinas y otras sustancias naturales. Estas actúan como opioides (analgésico que produce sueño y calma), reduciendo el dolor y produciendo sensación de calma o euforia ligera.
- **Alteraciones metabólicas**
Cuando los órganos empiezan a fallar, cambia la distribución de oxígeno, glucosa y electrolitos. Estas alteraciones pueden causar sensaciones de ligereza o desconexión del malestar.
- **Menor respuesta al dolor**
En fases muy avanzadas, el sistema central puede volverse menos sensible al dolor; este disminuye, aunque la causa física siga ahí.

- Aspecto psicológico espiritual
Muchas personas sienten aceptación o sensación de “paz” al final.
Este fenómeno es un estado transitorio y no significa recuperación.

Aquí algunas anécdotas al respecto

Don Manuel

En los últimos días de su vida, Don Manuel parecía recuperarse. Después de semanas de silencio, un día se sentó en su sillón favorito, pidió café y conversó alegremente con sus hijos. Todos pensaron que mejoraba, pero al día siguiente falleció en paz, sin dolor. Los médicos explicaron que se trataba de lucidez terminal.

Doña Teresa

Doña Teresa llevaba meses en cama, casi sin hablar ni comer. Su familia la cuidaba día y noche. Una mañana, contra todo pronóstico, pidió que le

pusieran su vestido favorito y encendió la radio para escuchar sus boleros preferidos. Saludó a cada uno de sus nietos y les dio consejos con voz clara. Esa noche durmió tranquila y murió al amanecer con una expresión serena en su rostro.

Mi experiencias personales

Mi padre

Su pasión siempre fue la mecánica. Pasó gran parte de su vida inclinado en los cofres de autos trabajando con motores. Había estado más de dos meses en cama padeciendo dolores muy fuertes debido a un cáncer terminal que acabó con su vida.

Una mañana se levantó muy animado, bajó la escalera, abrió la puerta principal y se dirigió directamente a su coche. Abrió el cofre del auto, fue en busca de su herramienta y comenzó a quitar y poner tuercas, mangueras, cables y tornillos en el motor como lo había hecho toda su vida.

Murió temprano al otro día, en perfecta calma.

MI MADRE

Los médicos lograron salvarla de un infarto al corazón. Entré a terapia intensiva y me la encontré con muy buen ánimo, asustada y consciente de lo que había vivido.

- La libré - me dijo. Me siento perfectamente bien. No sé porque me tienen en terapia intensiva, pero creo que estaré aquí unos días más. Necesito que me traigas unas cosas: mi cepillo y pasta de dientes, cepillo para el pelo, crema, loción, un pijama y un par de calzones, por favor.
- Sí, por supuesto – le dije yo. Ahora mismo voy a tu casa y en dos o tres horas tendrás aquí todo lo que pediste.

Abandoné el hospital. Estaba muy cerca de la casa de mi madre, sin embargo, tomé el metro para llegar más rápido. Llegué al edificio, tomé el elevador y al abrir la puerta del departamento vi a uno de mis hermanos hablando por teléfono. La llamada era del hospital, avisando que mi madre había muerto.

¿y tú? ¿Has vivido con alguien, alguna experiencia similar?