

Se debe morir orgullosamente cuando ya no  
es posible vivir con orgullo- Friedrich Nietzsche

SEPTIEMBRE 66  
2018

## XII ENCUENTRO

BEATRIZ KOPP DE GOMEZ



2:00pm

Presentación general del evento

Dra. Ana Isabel Gómez Córdoba, MD  
Presidenta DMD

2:20pm

Las voluntades anticipadas en Colombia  
Ministerio de salud

3:00pm

Voluntades anticipadas "Esta es mi  
voluntad" ante el nuevo marco normativo  
Dra. Piedad Bolívar Góez Abogada  
Vice-Presidenta DMD

3:40pm

Taller: Voluntades anticipadas

4:15pm

Conclusiones

**Miércoles 19 de septiembre. 2pm-5pm.**

Club del comercio. Cl. 62# 5-88

**DONACIÓN SUGERIDA**

Afiliados: \$40.000

No afiliados: \$60.000

Afiliado y acompañante: \$60.000

## NUESTRA VOZ

### Un recuento histórico del desarrollo de las voluntades anticipadas y los retos respecto a la nueva regulación

Dra. Ana Isabel Gómez Córdoba, M.D.  
Presidenta DMD

Cuando la Señora Beatriz Kopp de Gómez creó el 1 de agosto de 1979 la Fundación Solidaridad Humanitaria, nombre que se cambiaría en 1983 por el actual de Fundación Pro Derecho a Morir Dignamente, se propuso desde el inicio facilitar que las personas pudieran expresar de manera válida su voluntad de manera anticipada. Con una visión que trascendía a su tiempo, comprendió que el derecho a morir dignamente encuentra su fundamento en la protección de la autonomía de las personas en el momento final de su vida, indicando a terceros límites en el cuidado de su salud.

DMD "promueve el respeto al derecho que tiene toda persona de expresar su voluntad anticipada sobre lo que considera muerte digna, de acuerdo con sus planes de vida, calidad de la misma y dignidad. Con mayor razón si se trata de enfermos con expectativa de vida reducida debido a variables de edad o importante compromiso de salud y calidad de vida". La expresión de las preferencias

en relación con el plan de cuidado al final de la vida puede expresarse en los documentos de voluntad anticipada, que incluye aspectos como la atención hospitalaria o domiciliaria, acceder o rechazar tratamientos o procedimientos médicos, preferencias sobre donación y la muerte médicamente asistida. Desde 1979 más de 22.000 personas han documentado sus voluntades anticipadas con DMD (documento "Esta es mi voluntad I y II") y en este momento salvaguardamos estas voluntades anticipadas.

Durante décadas no se contó con una regulación específica sobre las voluntades anticipadas, pero el entendimiento de estas como un consentimiento informado proyectado en el tiempo hizo que los documentos "Esta es mi voluntad I y II" fueran modificados según la normatividad vigente para el consentimiento informado, así como con otras regulaciones relacionadas, como es el caso de las referentes al cuidado paliativo y a la de muerte anticipada. La sentencia C-233 de 2014, de la Corte Constitucional, señaló por primera vez "que dicho documento presenta similitudes con la figura de consentimiento informado en el sentido que garantiza la autonomía de la persona, expresada de manera libre, consciente, informada y

continúa en pg. 2

viene de pg. 1

artículo: *Un recuento historico del desarrollo de las voluntades...*

con plena capacidad para ello”.

En el 2014 la Ley 1733, que regula los servicios de cuidados paliativos para el manejo integral de pacientes con enfermedades terminales, crónicas, degenerativas e irreversibles, incluye dentro de su enunciado de derechos, el Derecho a suscribir el Documento de Voluntad Anticipada, y lo describe de la siguiente manera: “Toda persona capaz, sana o en estado de enfermedad, en pleno uso de sus facultades legales y mentales, con total conocimiento de las implicaciones que acarrea el presente derecho podrá suscribir el Documento de Voluntad Anticipada. En este, quien lo suscriba indicará sus decisiones, en el caso de estar atravesando una enfermedad terminal, crónica, degenerativa e irreversible de alto impacto en la calidad de vida de no someterse a tratamientos médicos innecesarios que eviten prolongar una vida digna y en el caso de muerte su disposición o no de donar órganos.”

La Resolución 1216 del 2015, “Por medio de la cual se da cumplimiento a la orden cuarta de la Sentencia T-970 de 2014 de la honorable Corte Constitucional en relación con las directrices para la organización y funcionamiento de los Comités de muerte digna, para hacer efectivo el derecho a morir con dignidad”, indicó que los Documentos de voluntad anticipada eran los únicos medios de sustitución del consentimiento para solicitar eutanasia.

En este mismo año el Ministerio de Salud y de Protección Social emitiría la Resolución 1051 de 2015 “por medio de la cual se reglamenta la Ley 1733 de 2014 en cuanto al derecho a suscribir el Documento de Voluntad Anticipada”. Sin embargo, en el concepto de DMD, y como lo manifestamos en diferentes instancias incluidas



*DMD, promueve el respeto al derecho que tiene toda persona de expresar su voluntad anticipada sobre lo que considera muerte digna, de acuerdo con sus planes de vida...*

las judiciales, dicha normatividad, más que proteger el derecho de los colombianos a decidir de manera libre, informada y previa sobre aspectos del final de la vida, se constituía en una barrera al ejercicio del derecho a morir dignamente, dado que requería de un proceso ante notario para a su validez. En este orden de ideas vulneraba normas constitucionales y legales, se apartaba de los desarrollos jurídicos existentes sobre el consentimiento informado, imponía trámites para su ejercicio, y vulneraba los derechos a la protección de datos, al buen nombre, a la honra, a la buena fe y a no ser discriminado. Así mismo, afectaba la autonomía profesional y obstaculizaba los deberes del médico en relación con la readecuación del esfuerzo terapéutico. Finalmente se contraponía a los principios asociados al derecho fundamental a la salud enunciados en la Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de salud.

El Ministerio de Salud y Protección Social reconoce que “la formalización del DVA ante notario constituye solo una de las alternativas para la manifestación de la voluntad y que dicho documento puede ser extendido a través de otros medios, que igualmente garanticen su fidelidad”, emite la Resolución 2665 de 25 de junio de 2018, “Por medio de la cual se reglamenta parcialmente la Ley 1733 de 2014 en cuanto al derecho a suscribir el Documento de Voluntad Anticipada (DVA)”. A continuación, describiremos de manera general algunos de los aspectos más relevantes de esta nueva regulación:

- Se define el Documento de Voluntad Anticipada, DVA como “el documento en el que toda persona capaz, sana o en estado de enfermedad, en pleno uso de sus facultades legales y mentales y como previsión de no poder tomar tal decisión en el futuro, declara, de forma libre, consciente e informada su voluntad de no someterse a medios, tratamientos y/o procedimientos médicos innecesarios que pretendan prolongar su vida.”
- Incluye como personas que pueden suscribir el DVA no solo a los mayores de edad competentes sino también a los adolescentes entre 14 y 18 años, de acuerdo a los establecido por la Ley de Cuidados Paliativos, cuando se encuentran aquejados de enfermedades crónicas irreversibles y de alto impacto para la calidad de vida o en fase terminal.
- Debe constar por escrito, aunque son admisibles “las declaraciones de la voluntad anticipada expresadas en videos o audios y otros medios tecnológicos, así como a través de lenguajes alternativos de comunicación”. Los medios alternativos deberán permitir establecer claramente los contenidos y elementos mínimos que establece la resolución para su formalización, así como la autoría y libertad de la expresión.
- Se establecen unos contenidos mínimos del DVA a saber: *“Ciudad y fecha de expedición del documento; nombres, apellidos y documento de identificación de la persona que desea manifestar su voluntad anticipada; indicación concreta y específica de que se encuentra en pleno uso de sus facultades mentales y libre de toda coacción y que conoce*

¿YA VISITÓ NUESTRA PÁGINA?

[www.dmd.org](http://www.dmd.org)

¡Esperamos sus comentarios!

### AL HACER SU DONACIÓN

Necesitamos sus donaciones para continuar nuestra labor. Puede hacerlas a través de los corresponsales bancarios de Bancolombia ubicados en el Éxito, Carulla, Olímpica y en otras tiendas y droguerías en todo el país. También puede hacerlas directamente a través del botón de pagos PSE en nuestra página [www.dmd.org.co](http://www.dmd.org.co)

Recuerde enviarnos el comprobante de pago por correo físico o electrónico.

### AYUDEMOS AL PLANETA ¡AHORREMOS PAPEL!

Si desea recibir este boletín por correo electrónico, y no en papel, le agradecemos enviarnos un correo a [info@dmd.org.co](mailto:info@dmd.org.co) para enviárselo solamente por este medio.



*y está informado de las implicaciones de su declaración; manifestación específica, clara, expresa e inequívoca respecto a sus preferencias en relación al cuidado futuro de su salud e integridad física, así como indicaciones concretas de su cuidado y preferencias al final de la vida, que considere relevantes en el marco de sus valores personales, su entorno cultural, sus creencias religiosas o su ideología; firma de la persona declarante.”*

La resolución prevé además qué debe hacerse en caso que la persona “no pueda o no sepa leer o no pueda o no sepa firmar”, garantizando la accesibilidad a todas las personas y superando cualquier forma de discriminación.

- Permite la formalización del DVA, según la elección de la persona:
- ante dos (2) testigos; o
- ante notario; o
- ante el médico tratante.

Se señala, además, “La formalización del DVA ante notario se hará, a través de escritura pública debidamente protocolizada, como una opción exclusiva y preferente de quien la suscribe” y resalta que “este medio no puede ser exigido por terceros para certificar la validez del contenido del DVA.”

- Indica que la modificación, sustitución o revocación del DVA puede hacerse en cualquier momento por quien lo suscribió y señalando los requisitos exigidos.
- Determina como deberes del médico tratante en relación con las voluntades anticipadas: consignar o incorporar en la historia clínica la voluntad del paciente y anexar copia del DVA; consultar bien sea con el paciente, familiares o acudientes o en la historia clínica si existe un DVA y si es así tomar las decisiones de cuidado acorde con ella; y guardar confidencialidad sobre la información contenida en ella.”

La *Fundación Pro Derecho a Morir Dignamente* considera que el Ministerio ha realizado un ejercicio juicioso que brinda seguridad jurídica al derecho a morir dignamente en uno de sus aspectos más importantes cual es el de la suscripción de las voluntades anticipadas. En este momento el equipo jurídico que apoya a la Fundación está revisando los lineamientos para determinar si se requiere hacer algún cambio en los documentos que han firmado nuestros afiliados o en el proceso. Dada la relevancia de este tema dedicaremos el Encuentro Beatriz Kopp de Gomez del segundo semestre de 2018 a esta temática, de tal forma que nuestros afiliados queden plenamente informados sobre la protección de su derecho a contar con un DVA que sea válido ante la ley. 

*Dada la relevancia de este tema dedicaremos el XII Encuentro Beatriz Kopp de Gómez, que se realizará el próximo 19 de septiembre de 2018, a esta temática, de tal forma que nuestros afiliados queden plenamente informados sobre la protección de su derecho a contar con un DVA que sea válido ante la Ley.*

¿YA FIRMÓ EL DOCUMENTO  
“ESTA ES MI VOLUNTAD II?”

Esta es la manifestación de su voluntad anticipada para que pueda ser aplicada la eutanasia en caso de pérdida de su capacidad mental.

RECUERDE REFRENDAR  
SU CARNÉ VIGENCIA  
2018 -2019

# ACTIVIDADES de nuestra Fundación

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE 2018

## Preparándonos para morir

Charlas abiertas a quienes deseen conocer más sobre el tema de la muerte digna y sobre nuestra Fundación. Abierto al público en general,

**Horario:** los primeros martes del mes a las 10 a.m. en la oficina de la Fundación. Los terceros jueves de cada mes, de 10 a 12 a.m. transmitimos vía internet, la charla "Preparándonos para morir"

## Café de la vida

Esta es una reunión para hablar sobre el final de la vida y pueda así enfrentarlo mejor. No es una terapia de duelo. *Reglas básicas: saber escuchar, pedir turnos para hablar, respetar las diferentes opiniones, confidencialidad.*



## Septiembre 20

¿Qué sentimos ante la muerte del otro?

## Octubre 18

¿Qué podría alterar la decisión ya tomada de eutanasia?

## Noviembre 22

¿El amor verdadero todo lo cree y todo lo soporta?

2 p.m a 5p.m.

Afiliados, \$20.000. No afiliados \$30.000. Estudiantes, \$15.000.

## Mirar morir

Cine-foros mensuales, con promedio de 8 asistentes por sesión.



## Septiembre 6

*Serie de Netflix Merli (Capítulo 10, Tercera temporada)*

## Octubre 4

*El último viaje de mi vida*

## Noviembre 8

*Por siempre*

2 p.m.

Afiliados, \$20.000. No afiliados \$30.000. Estudiantes, \$15.000.

DMD

## Asesorías

asesorías  
•DMD•

Solicitar cita

Consultas de orientación y apoyo en toma de decisiones ante el final de la vida.

Afiliados sin costo No afiliados \$100.000

DMD

## Biblioteca

biblio  
teca

Libros, revistas, películas y archivos de prensa sobre temas relacionados con la muerte digna desde perspectivas éticas, médicas, legales, psicológicas, sociales y culturales.

Consulta en sala L-V: 9 a.m.-12 m. y 2-5 p.m.

## ¿TIENE SUS DATOS ACTUALIZADOS EN DMD?

Por favor llámenos o envíenos un correo informándonos cualquier cambio en su dirección, teléfonos y correo electrónico para poder mantenernos en contacto con usted y su familia.

Tel: 57-1-3454065

e-mail: info@dmd.org.co

## ¿QUISIERA PROGRAMAR UNA CHARLA SOBRE MUERTE DIGNA?

¡Puede ser con su familia, amigos, en su empresa o institución!

Contáctenos

Tel: 57-1-3454065/3473365

info@dmd.org.co

Síguenos en



Fundación a Pro Derecho a Morir Dignamente



@FundaciónDMD

## RECOMENDADOS

Las expresiones artísticas en torno a la vida y la muerte, ya sean narraciones, composiciones musicales, obras pictóricas o filmicas nos permiten imaginar, comprender mejor y, tal vez, ponderar con mayor sentido lo que implica la culminación de la vida.

### LIBROS



#### **Una muerte feliz**

Hans Küng  
Editorial Trotta, 2016

Aunque para el creyente cristiano se prohíbe quitarse la vida, Küng argumenta que un tránsito feliz a la

muerte está fundado en el respeto profundo hacia la vida infinitamente valiosa de toda persona y no con un desdichado suicidio arbitrario. Si todos tenemos una responsabilidad sobre nuestra vida, ¿por qué habría de cesar esa responsabilidad en su última fase? Como lo dice en el prólogo, Küng busca “contribuir a un proceso de debate continuo” sobre la controvertida cuestión de la eutanasia, aportando la voz del teólogo, “el mismo afectado de una manera existencial por esta problemática”.



#### **Las Cinco Invitaciones. Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre cómo vivir plenamente.**

Frank Ostaseski  
Oceano, 2017

“La muerte no nos espera al final de un largo camino. La muerte está siempre con nosotros, en la médula de cada momento que pasa, una maestra secreta que, oculta a plena vista, nos ayuda a descubrir lo que más importa en la vida”. Así inicia Ostaseski esta estimulante reflexión sobre el significado de la vida y sobre cómo la conciencia de la muerte nos guía para despertar plenamente a nuestras vidas, para forjar experiencias plenas y significativas que van revelando nuestro ser más verdadero.

# PARA PONDERAR

## *Las cartas más importantes*

**E**n un artículo del New York Times, la doctora norteamericana VJ Periyakoil, relató la experiencia que inició lo que se convertiría en el Proyecto Cartas a Familia y Amigos de la Universidad de Stanford:

*“En mis últimos 15 años como geriatra y médico de cuidados paliativos, he tenido conversaciones muy sinceras con innumerables pacientes que se acercan al final de sus vidas. La emoción que expresan más comúnmente es arrepentimiento: se arrepienten de nunca haberse tomado el tiempo para reparar relaciones y amistades rotas, se arrepienten de nunca haber dicho a su familia y amigos cuánto les importaban, se arrepienten de que sus hijos los van a recordar como madres extremadamente exigentes o padres severos y autoritarios.*

*Es por eso que se me ocurrió crear un proyecto para animar a las personas a escribir una última carta a sus seres queridos. Puede hacerse cuando uno está enfermo, pero en realidad vale la pena hacerla cuando uno está todavía sano, antes de que sea demasiado tarde. Se trata de una lección que aprendí hace años de un paciente moribundo a quien recuerdo mucho. Era un veterano de los marines que había vivido siguiendo su filosofía de Semper fidelis y había practicado el silencio durante toda su vida. Orgulloso y estoico, ingresó al hospital por un dolor intratable debido a un cáncer muy extendido. Su esposa lo visitaba todos los días y pasaba muchas horas al lado de su cama, observándolo mientras él veía televisión. Él me explicó que a lo largo de su matrimonio de más de cincuenta años nunca había sido muy conversador.*

*Sin embargo, conmigo era más abierto, en especial cuando quedó claro que sus días estaban contados. Me habló de su profundo arrepentimiento por no haber pasado suficiente tiempo con su esposa, a quien amaba mucho, y de lo orgulloso que se sentía de su hijo, que se había unido al cuerpo de marines siguiendo el ejemplo de su padre.*

*Una tarde, cuando le mencioné esto a su esposa e hijo, se miraron el uno al otro con incredulidad y luego me miraron a mí sin creermelo. Agradecieron mi amabilidad, pero dijeron que mi paciente era incapaz de expresar esos sentimientos.*

*Yo quería resarcir mi credibilidad y asegurarme de que la esposa pudiera realmente escuchar a su esposo declarando su amor. Sabía que no era probable que él pudiera hablarles directamente. Así que la mañana siguiente llevé mi pesada cámara familiar a mi ronda y, con el consentimiento de mi paciente, grabé una carta abierta de él a su familia. Cuando les di la carta grabada como recuerdo, tanto el hijo como la esposa se conmovieron hasta las lágrimas.”*

El proyecto arrancó, entonces, en el 2015 y busca empoderar y apoyar a todos los adultos para que se preparen para su futuro y tomen la iniciativa de hablar con sus doctores, sus amigos y familia acerca de aquello que más les importa hacia el final

de la vida. Sus fundadores se basaron en sus discusiones sobre la dificultad de llevar a cabo las conversaciones hacia el final de la vida, y los inmensos costos emocionales, físicos y financieros de no asumir este trabajo difícil, pero necesario. Entrevistaron a enfermos y sus familias, así como profesionales de la salud, y encontraron que, aunque la mayoría de los médicos creen que es importante sostener una conversación sobre el final de la vida con los pacientes, es muy difícil para ellos hacerlas. Asimismo, que los enfermos consideraban que es importante sostener esta conversación con su médico y familia, pero no sabían cómo iniciarla.

Desarrollaron, entonces, las herramientas para ayudar a la gente a escribir las cartas, así como los Documentos de Voluntad Anticipada. Tanto en la página del proyecto <http://med.stanford.edu/letter/what-matters-letter.html> como en aplicaciones para celulares Android y iPhone, se encuentran los formatos fáciles de usar y gratuitos, para ayudarnos hacer esta tarea.

Puede acceder a los formatos de las cartas en español en las siguientes direcciones: la carta ***Lo más importante para mí hacia el final de mi vida*** en la que se definen sus deseos sobre el cuidado que desea recibir en el futuro: [med.stanford.edu/letter/letters-in-other-languages.html#write-what-matters-most-letter-in-one-of-eight-languages](http://med.stanford.edu/letter/letters-in-other-languages.html#write-what-matters-most-letter-in-one-of-eight-languages)

Esta carta es diferente al Documento de Voluntad Anticipada. Para este es aconsejable usar el de la Fundación DMD que se acoge a la legislación colombiana y no el de ellos.

La carta ***Quién importa más en mi vida ayuda*** a las personas a completar siete tareas de repaso de vida y viene en dos versiones: una para personas en buena salud y otra para pacientes con una enfermedad crónica o grave. Ambas se encuentran en: [med.stanford.edu/letter/letters-in-other-languages.html#write-who-matters-most-letter-in-one-of-eight-languages](http://med.stanford.edu/letter/letters-in-other-languages.html#write-who-matters-most-letter-in-one-of-eight-languages)

Las siete tareas son:

**Tarea 1.** Reconocer a las personas más importantes en nuestra vida y expresar el orgullo que sentimos por sus logros.

**Tarea 2.** Recordar los momentos más significativos de nuestra vida compartidos con nuestra familia y amigos.

**Tarea 3.** Disculparnos con aquellos seres que amamos si alguna vez los lastimamos. También debemos perdonarnos a nosotros mismos por los errores que creemos haber cometido.

**Tarea 4.** Perdonar a quienes queremos de aquello que hayan hecho y nos hizo daño. Con esto podremos sentir (ellos y nosotros) alivio y paz. Para sentir paz es necesario dejar atrás el rencor y el resentimiento.

## CINE



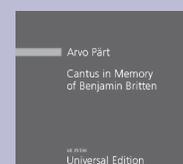
### ***Corazón silencioso***

Director:

Bille August. 2014

Tres generaciones de una familia se reúnen un fin de semana. Las hermanas, Sanne y Hedidi, han aceptado que su madre, enferma terminal, desee poner fin a su vida antes de que su estado empeore. Pero, a medida que transcurre el fin de semana, la decisión de la madre resulta cada vez más difícil de aceptar y viejos conflictos salen a la superficie.

## MÚSICA



### ***Cantus in Memoriam de Benjamin Britten***

Arvo Pärt. 1977

Esta pieza es una elegía por el fallecimiento del compositor inglés Benjamin Britten, acaecido un año antes. Escrita para Orquesta de Cuerda y Campana, esta obra se basa en una sencilla línea melódica, la escala descendente de La menor, que se multiplica en una maraña donde todo se vuelve confuso al oído, pero sin abandonar su simplicidad. Una reflexión sobre la muerte que emplea el silencio como el instrumento más poderoso.

## CARTAS A DMD

Me tomó un tiempo entender cuáles son las condiciones físicas y mentales que mi padre (92 años) considera “dignas” y cuáles constituyen para él “condiciones en las que no vale la pena vivir”. No estaba dispuesto a pensar en ello. Pero desde que el firmó su Documento de Voluntad Anticipada y nos reunió como familia para discutirlo, ha sido cada vez más fácil para nosotros hablar sobre estos temas y estoy seguro que sabré tomar las decisiones que él quiere, si tuviera que hacerlo.

- F. G.

Mis hermanos y yo estamos muy orgullosos de nuestra madre que murió a los 87 años. Tenía clara su posición sobre la muerte que quería tener, una muerte digna, y había hablado con nosotros al respecto. Aunque al final ya no pudo decidir, nosotros respetamos su voluntad. Tras su muerte, aunque sentí mucho dolor, pronto sobrevino la serenidad porque pude apreciar que vivió una vida plena casi hasta el final y murió en su cama rodeada de nosotros, como quería.

- Una voluntaria de DMD

Quisiera vivir hasta el final sin perder mi identidad o mi integridad. Pudiera suceder que no esté en condiciones de tomar esas decisiones más adelante, por lo que pretendo asegurar hoy que se honre mi deseo de vivir hasta el final con dignidad. Eso me llevó a firmar mi Documento de Voluntad Anticipada y a hablar con mis testigos y familia.

- C. C.



### DMD Fundación Pro-Derecho a Morir Dignamente

Personería jurídica No. 892 de Minjusticia / NIT 860.350.514-5 / ISSN 0122-6029  
/ Directora ejecutiva DMD: Carmenza Ochoa / Edición del boletín: Elvira Salgado,  
voluntaria / Diseño y diagramación: Carolina Guzmán Restrepo  
Carrera 11 No. 73-44 Oficina 508, Bogotá.  
Tel. 57-1-3454065 o 3473365 • info@dmd.org.co • www.dmd.org.co

viene de pg. 7

artículo: *Cartas para prepararnos...*

**Tarea 5.** Expresar la gratitud por todo el amor y cuidado que hemos recibido.

**Tarea 6.** Decirle a nuestra familia y a los amigos cuánto los queremos.

**Tarea 7.** Tomarnos el tiempo para decir adiós. Esta es la tarea final en el repaso de la vida y si nos queda fácil debemos asegurarnos de que nuestra despedida de los seres amados esté libre de sentimientos de culpa o remordimiento. Sin embargo, no es fácil para todos. Según la doctora Periyakoil: *“Trabajando con personas de distintos bagajes culturales descubrí que algunas se mostraban reacias a cumplir con la tarea de decir “adiós”, pues temían que se convirtiera en una profecía. Recomiendo que la gente llene solo las partes con las que se sienta a gusto. Una vez que la carta esté escrita, es posible elegir si queremos compartirla con nuestros seres queridos de una vez, o también se puede guardar en un lugar seguro o dársela a alguien de confianza para que la entregue a la familia en el futuro. Algunas personas prefieren usar la carta como un documento de herencia en vida y la actualizan cada tanto. Escribir una carta de repaso de vida puede requerir mucha valentía. Para algunos, evoca emociones profundas y perturbadoras. Sin embargo, puede ser la carta más importante que escribamos jamás.”*



Los apartes en los que se cita a la doctora Periyakoil provienen de: <http://www.nytimes.com/es/2016/09/19/la-importancia-de-dejar-un-ultimo-mensaje-para-tus-seres-queridos-antes-de-morir/>

El resto de la información de: <http://med.stanford.edu/letter/what-matters-letter.html>