

> 1 de agosto de 2026 a las 0:00

Más allá del testamento: la importancia de planificar nuestras decisiones

Preparar el final de la vida no debe depender de la edad o de una enfermedad grave y tampoco consiste únicamente en repartir nuestros bienes



Expertos en derecho y bioética nos explican qué conviene dejar resuelto con tiempo –desde la desconocida herencia digital hasta la esencial planificación de los

cuidados–, y proteger así a la familia y garantizar que nuestra voluntad sea respetada hasta el final. Para ello, conviene superar miedos atávicos. Para la vicepre-

sidenta de la Secpal, Helena García-Llana, “hablar de la muerte nos puede enseñar mucho sobre la vida. Es la única realidad que tenemos clara”. **págs. 24-27**



El patrimonio no es lo único que legamos. También se heredan las decisiones y los silencios

Hacer testamento ya no se limita a repartir bienes, también incluye ordenar la vida digital y expresar cómo queremos ser cuidados. ¿El fin? Evitar conflictos, facilitar las decisiones y preservar el derecho a la dignidad cuando ya no podamos expresarlo

Emma Vicente / EM

Soy de una generación en la que de "morirse no se hablaba en casa". Es algo curioso, porque cada principio de mes, llamaba al timbre un señor para cobrar la cuota de "los muertos", es decir, del seguro funerario. Siempre me llamó la atención que el tema no se tocaba, pero mis dos hermanos y yo estábamos incluidos en esa mensualidad desde bien pequeños. Y aunque esto es un asunto importante, porque el coste del entierro es algo a tener en mente, así como el presupuesto reservado si no se cuenta con ese seguro, en este reportaje queremos hablar de otras dos cuestiones fundamentales que habría que dejar resueltas con tiempo, sin la premura de la edad o una enfermedad sobrevenida. Pensar en el final de la vida no resulta sencillo, pero es importante afrontarlo. No se trata únicamente de repartir un patrimonio cuando llegue el momento, sino de actuar conforme a la voluntad de quien ya no está.

La planificación sucesoria sigue siendo una asignatura pendiente en España. Muchas personas retrasan estas decisiones porque consideran que todavía son jóvenes, porque creen que solo afectan a grandes patrimonios o, sencillamente, porque hablar de ello incomoda. Sin embargo, la realidad demuestra que anticiparse facilita enormemente las cosas. "Planificar la herencia no acelera nada ni llama a la mala suerte. Al contrario: es una forma de proteger a la familia, evitar conflictos y dejar las cosas más fáciles en un momento que ya será difícil", resume **José Ramón Felipe Condés**, socio-director de JR Abogados.

El primer paso sigue siendo el más conocido: "Otorgar testamento. Es un documento sencillo, económico y evita muchos problemas. Pero no debería ser lo único", explica el letrado. Conviene, también, mantener perfectamente organizada toda la documentación patrimonial. Escrituras de inmuebles, cuentas bancarias, pólizas de



seguros, préstamos pendientes, vehículos, inversiones financieras, participaciones empresariales o bienes compartidos deberían estar localizados y ordenados para que los herederos puedan acceder a ellos sin tener que iniciar una búsqueda compleja en un momento especialmente delicado. Además, existen otras herramientas jurídicas que cada vez adquieren mayor relevancia. Felipe Condés recomienda contemplar "poderes preventivos, autotutela, instrucciones previas sanitarias y una planificación del legado digital", porque, como subraya, "no se trata solo de repartir bienes, sino de facilitar decisiones cuando la persona ya no pueda tomarlas o cuando fallezca".

¿Qué pasa cuando no se planifica?

"La principal consecuencia de la ausencia de planificación es que la familia se encuentra con más trámites, más costes y más incertidumbre", advierte el abogado. Cuando una persona fallece sin testamento, es la ley la que determina quiénes serán sus herederos mediante

una declaración de herederos, un procedimiento que prolonga los plazos y puede complicar la gestión del patrimonio. Pero, más allá del aspecto jurídico, suelen aparecer dificultades mucho más personales. "En muchas herencias el problema no es solo jurídico; es emocional. Cuando no hay instrucciones claras, cualquier decisión puede convertirse en una discusión", señala. Las discrepancias pueden surgir por el destino de la vivienda familiar, el reparto de bienes difíciles de dividir, préstamos realizados en vida a alguno de los hijos, donaciones anteriores o ayudas económicas que nunca llegaron a explicarse. Muchas veces no es el patrimonio lo que enfrenta a las familias, sino la sensación de desigualdad o de desconocimiento. Por eso, además de dejar las decisiones correctamente documentadas, también resulta recomendable hablar de ellas antes de que sea demasiado tarde. "Hablarlo en vida no elimina todos los conflictos, pero ayuda mucho. Y si alguna decisión puede resultar sensible, es mejor dejarla jurídicamente bien documentada", afirma Felipe

Condés.

Por tanto, explicar el motivo de determinadas decisiones, aclarar el reparto de bienes con especial valor sentimental o informar de deudas y obligaciones pendientes permite evitar muchos malentendidos cuando llegue el momento.

La nueva herencia que muchas familias olvidan

Durante décadas, hablar de herencia era hablar de viviendas, cuentas bancarias o inversiones. Hoy, sin embargo, existe otro patrimonio que muchas familias siguen pasando por alto y que puede tener un enorme valor económico, sentimental o incluso profesional: la herencia digital. De hecho, es probablemente el ámbito que más está cambiando la planificación sucesoria.

Nuestra vida transcurre cada vez más en Internet y buena parte de ella permanece almacenada en cuentas, plataformas y dispositivos que también necesitan ser ordenados. "La herencia digital incluye la huella y los bienes digitales de una persona: correos electrónicos, redes sociales, fotografías, ar-

chivos en la nube, cuentas en plataformas, blog, dominios web, negocios online, monederos electrónicos, criptomonedas, suscripciones, dispositivos y cualquier contenido digital con valor personal, familiar o económico", explica el socio-director de JR Abogados. No todos esos elementos reciben el mismo tratamiento jurídico. Una cuenta de correo electrónico, un perfil en una red social o una cartera de criptomonedas plantean situaciones muy distintas. Por ello, el abogado insiste en diferenciar entre contenidos personales, datos, accesos y activos digitales con valor económico. Además, recuerda que esta realidad ya tiene respaldo legal. "En España, la Ley Orgánica 3/2018 regula el acceso a contenidos digitales de personas fallecidas por parte de familiares, herederos o personas designadas, siempre respetando las instrucciones que hubiera dejado el fallecido".

La clave vuelve a ser la planificación. Igual que se organiza una carpeta con escrituras, pólizas de seguros o documentación bancaria, también conviene hacer un inventario digital.

> 1 de agosto de 2026 a las 0:00

Eso sí, "no hace falta escribir todas las contraseñas en el testamento, de hecho no es recomendable porque este puede llegar a ser conocido por varias personas", explica.

Ese inventario debería recoger las principales cuentas –correo electrónico, banca online, almacenamiento en la nube, redes sociales, plataformas de pago, dominios, criptomonedas o dispositivos– e indicar dónde se conservan las claves de acceso, ya sea mediante un gestor de contraseñas, un archivo cifrado o una persona de confianza. El testamento puede limitarse a dejar constancia de la existencia de ese inventario y designar quién gestionará el legado digital.

Tampoco conviene dar por hecho que los herederos podrán acceder libremente a todo. "Ellos no pueden actuar como si automáticamente pasaran a ser titulares libres de todas las cuentas digitales", recuerda Felipe Condés. El acceso dependerá tanto de las instrucciones que hubiera dejado el fallecido como de las condiciones de uso de cada plataforma. Por ejemplo, algunas redes sociales permiten convertir un perfil en conmemorativo o solicitar su eliminación, mientras que otras limitan el acceso al contenido privado. "Por eso es tan importante dejar indicado qué perfiles deben cerrarse, cuáles conservarse, quién podrá acceder a fotografías o documentos y qué información debe eliminarse", insiste.

Además, la planificación resulta aún más necesaria cuando existen activos digitales con valor económico. Criptomonedas, tiendas virtuales, dominios web, canales monetizados o negocios desarrollados íntegramente en Internet también forman parte de la herencia. El problema es que, si nadie conoce su existencia o no dispone de los mecanismos necesarios para acceder a ellos, esos bienes pueden perderse definitivamente. "En criptomonedas esto es especialmente delicado: sin claves privadas o frases semilla, el activo puede ser irrecuperable", advierte el letrado.

Por eso, concluye, "no basta con decir en el testamento 'dejo mis activos digitales a mis herederos'. Conviene preparar instrucciones complementarias, seguras y actualizadas: qué activos existen, dónde están, cómo se accede, quién debe gestionarlos y qué debe ha-

cerse con ellos. El testamento da cobertura jurídica; las instrucciones permiten que sea posible ejecutarlo".

En definitiva, la sucesión ya no consiste únicamente en repartir bienes materiales. También implica ordenar un patrimonio cada vez más complejo, en el que conviven documentos, activos digitales y decisiones personales. Como resume Felipe Condés, "la sucesión no debería verse solo como un trámite para después del fallecimiento. Es una decisión de responsabilidad familiar".

La conversación pendiente

Superado el asunto patrimonial, nos adentramos en una cuestión peliaguda: ¿Quién decidiría por usted si mañana dejara de poder hacerlo? La pregunta resulta incómoda. Precisamente por eso, la mayoría de las personas la aplaza. Igual que ocurre con el testamento, solemos pensar que hablar sobre el final de la vida es algo que corresponde a edades avanzadas o a quienes ya padecen una enfermedad grave. Sin embargo, los especialistas coinciden en que esperar suele ser el peor momento para empezar. Si en la planificación de lo material el objetivo era evitar conflictos y facilitar la gestión a los herederos, existe otra preparación igual de importante: dejar claras las preferencias sobre los cuidados que queremos recibir. "Antes que los documentos, lo importante es reflexionar sobre los propios valores y compartirlos con las personas de confianza", resume José Joaquín Pérez, director general de Fundación Mémora. Esas conversaciones, explica, ayudan a que familiares y profesionales puedan actuar respetando los deseos de la persona cuando ya no pueda expresarlos. "Planificar no debe entenderse como algo negativo, sino como una forma de cuidar también a quienes nos rodean, evitando –de nuevo– incertidumbres y facilitando que las decisiones se tomen de acuerdo con nuestros deseos".

Y cuando se habla de estas otras cuestiones, muchas personas piensan inmediatamente en el testamento vital o en el documento de voluntades anticipadas. Son herramientas importantes, pero no constituyen el punto de partida. Para entenderlo, la vicepresidenta de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (Secpal), Helena

José Joaquín Pérez

DIRECTOR GENERAL DE FUNDACIÓN MÉMORA

"Pacificar el final de la vida no consiste en preparar la muerte, sino en cuidar mejor la vida hasta el último momento"



¿Qué es la Fundación Mémora y cuál es su "misión" principal?

La Fundación Mémora trabaja para mejorar la atención y el acompañamiento de las personas y las familias que atraviesan situaciones relacionadas con el final de vida, apoyando también a los profesionales que las atienden. Queremos contribuir a construir una sociedad más cuidadora y más humana. Para lograrlo, impulsamos proyectos de acción social, sensibilización, investigación y formación sobre el envejecimiento, los cuidados, el duelo y el final de la vida. Nuestro objetivo es que las personas puedan vivir esta etapa con dignidad, acompañamiento y respeto a sus decisiones.

¿Planificar el final de la vida es una forma de ejercer la autonomía o sigue siendo un tema que socialmente evitamos por miedo o superstición?

Planificar el final de la vida no solo es una de las formas más importantes de ejercer nuestra autonomía, sino que además permite a las personas vivir esta etapa con mayor paz y serenidad. Sin embargo, todavía nos cuesta hablar de ello. Existe la falsa idea de que hacerlo es perder la esperanza, cuando en realidad

permite vivir con más tranquilidad y ofrecer seguridad a quienes nos rodean.

¿Desde su experiencia, ¿está cambiando la forma de planificarlo?

Sí. Cada vez más personas entienden que no solo debemos planificar cuestiones económicas o patrimoniales. También es importante reflexionar sobre cómo queremos ser cuidados, qué valores queremos preservar y quién queremos que nos represente si un día no podemos decidir por nosotros mismos.

¿Qué conversaciones considera imprescindibles mantener con la familia antes de que llegue una situación de dependencia o una enfermedad grave?

La pregunta clave es: "¿Qué es importante para ti?". A partir de ahí pueden abordarse las preferencias sobre cuidados, la toma de decisiones, los temores, los deseos y las responsabilidades pendientes. Hablar de ello con tiempo reduce conflictos y genera serenidad cuando llegan momentos difíciles.

¿En ocasiones son los hijos quienes evitan hablar de estos temas con sus padres. ¿Cómo se puede iniciar esa conversación sin que resulte incómoda

o se interprete como una pérdida de esperanza?

Cambiando el enfoque. No se trata de hablar de la muerte, sino de hablar del cuidado. Preguntar cómo les gustaría ser acompañados o qué consideran importante suele abrir conversaciones muy enriquecedoras. Hablar de ello es un acto de cariño y de responsabilidad compartida.

En este sentido, la Fundación Mémora ha elaborado la guía *Pacificar el final de la vida*. Elaborada en colaboración con la Cátedra Ethos de la Universidad Ramon Llull, recoge una serie de propuestas y orientaciones tanto para personal sanitario y del ámbito social como para el público en general que acompañan a personas en la etapa final de la vida. El documento precisamente pone el acento en transitar esta etapa con paz y respeto y cuidar las diferentes dimensiones humanas –la física, emocional, social y espiritual– en este proceso de final de vida.

¿Si pudiera dar algún consejo a cualquier persona, especialmente a partir de los 65 años, para afrontar el final de la vida con mayor tranquilidad, ¿cuáles serían?

Hablar, planificar y cuidar los vínculos. Expresar nuestros deseos, agradecer, resolver conversaciones pendientes y compartir lo que realmente es importante. En definitiva, vivir de forma coherente con nuestros valores para que, cuando llegue ese momento, podamos afrontarlo con serenidad y paz.

Pacificar el final de la vida no consiste en preparar la muerte, sino en cuidar mejor la vida hasta el último momento. Ese es el compromiso que impulsa la labor de la Fundación Mémora.

Sigue en la página 26

> 1 de agosto de 2026 a las 0:00



Viene de la página 25

García-Llana, utiliza una imagen muy gráfica: la de las matriuskas rusas, esas muñecas que contienen otras en su interior. La muñeca más grande representa la planificación compartida de la atención. Dentro de ella, se encuentran las demás herramientas —el documento de instrucciones previas, el testamento vital o la designación de un representante—, pero todas dependen de una conversación previa entre el paciente, su familia y los profesionales sanitarios. “Tenemos que pasar de los documentos a las conversaciones, a los procesos de cuidado”, resume.

Ese es el verdadero cambio de enfoque. Mientras los documentos dejan constancia de decisiones concretas, la planificación compartida de la atención permite que esas decisiones nazcan del diálogo y puedan revisarse conforme cambian las circunstancias de la persona.

Aunque habitualmente este proceso comienza cuando aparece una enfermedad importante, García-Llana insiste en que no hay que esperar a ese momento. “Todo lo que tiene que ver con la falta de tiempo y con tener que correr para tomar decisiones rápidas no suele ser una buena estrategia. Lo importante es poder hacerlo desde la mayor calma posible. Hay que ser preventivos y llegar pensando a la enfermedad”.

La especialista recuerda, además, que cualquier ciudadano puede plantear estas conversaciones con su médico de atención primaria o con el especialista que le atiende. Anticiparse no significa pensar en la muerte, sino proteger la autonomía mientras todavía se puede decidir.

El papel de la bioética

La bioética lleva décadas defendiendo un cambio de mirada: que las decisiones sanitarias no se tomen únicamente desde el conocimiento médico, sino también desde los valores de la persona. Pocas figuras han contribuido tanto a ese cambio en España como **Diego Gracia**, presidente honorífico de la Fundación de Ciencias de la Salud y considerado uno de los impulsores de la bioética en nuestro país. Su reflexión aporta una perspectiva histórica especialmente reveladora y poco conocida. Gracia recuerda que los testamentos no siempre se limitaron a repartir bienes materiales. Durante siglos, también recogían las creencias, los principios y la ma-



nera de entender la vida de quien los otorgaba. “Los testamentos de épocas anteriores se ocupaban sobre todo de hacer profesión de las creencias y valores de la persona, especialmente de las religiosas”, explica. Aquella dimensión prácticamente desapareció a partir del siglo XVIII, cuando quedaron reducidos casi en exclusiva a la distribución del patrimonio. A su juicio, los actuales documentos de instrucciones previas recuperan parcialmente esa tradición porque permiten expresar los valores que deberían orientar las decisiones cuando la persona ya no pueda manifestarlos.

Sin embargo, Gracia coincide con García-Llana en que el documento por sí solo resulta insuficiente. Mientras las instrucciones previas dejan constancia escrita de determinadas decisiones, la planificación compartida de la atención “es todo un plan de cuidado que comparten médico y paciente”, un espacio mucho más amplio en el que las decisiones se construyen mediante el diálogo y pueden revisarse conforme evoluciona la situación clínica.

Antes de decidir sobre tratamientos, respiradores o reanimación, la bioética propone detenerse en preguntas mucho más sencillas. “¿Cómo quiero vivir hasta el final?” Para **Tayra Velasco**, profesora de Bioética y Cuidados Paliativos de la Universidad Complutense de Madrid, esa es la cuestión que da sentido a todas las demás. A partir de ella surgen otras igual de importantes: ¿Qué aspectos dan sentido a mi vida? ¿Qué de-

berían conocer mi familia y los profesionales sanitarios para respetar mis decisiones? ¿Cuáles serían mis líneas rojas si la enfermedad avanzara? “La bioética busca preservar la dignidad de la persona hasta el final de la vida”, explica Velasco, y eso exige comprender primero quién es esa persona, cuáles son sus valores y qué entiende por calidad de vida. Solo entonces cobran sentido las decisiones clínicas.

Para Velasco, definir qué significa para cada persona tener calidad de vida es un concepto profundamente individual que abarca el bienestar físico, psicológico, social y espiritual, y que servirá de referencia para el resto de decisiones.

A partir de ahí, pueden abordarse cuestiones muy concretas: qué tratamientos se aceptarían o cuáles no; si se querría prolongar la vida mediante determinados soportes vitales cuando ya no existiera posibilidad de recuperación; si se preferiría recibir sedación paliativa cuando el sufrimiento fuera refractario; dónde se desearía ser atendido —en casa o en un centro sociosanitario—; si se quiere donar órganos o incluso el cuerpo para investigación o docencia. “No existen respuestas universales —recuerda la profesora— lo más importante es poder expresar la biografía de cada uno, es decir, el proyecto vital y los valores que me definen como persona y quiero que siempre se respeten”.

Helena García-Llana coincide en esa idea. “Morir bien tiene que ver con que puedas tener un final digno en base a tu pro-

yecto vital, a tus valores y a tus vínculos”. A su juicio, el objetivo no consiste únicamente en controlar los síntomas, sino también en atender el bienestar emocional, las necesidades espirituales y garantizar que la persona siga teniendo voz hasta donde le sea posible.

Quién hablará por nosotros

Entre todas esas decisiones, hay una que suele pasar desapercibida: designar un representante. García-Llana considera que “es una figura a la que todavía se presta poca atención y es muy importante”, porque será quien vele por los valores del paciente cuando este ya no pueda expresar su voluntad.

Velasco añade un matiz esencial: el representante no debe decidir según lo que él haría en esa situación, sino conforme a los deseos de la persona a la que representa. Por eso, esa elección solo tiene sentido si antes ha existido una conversación sincera sobre el proyecto de vida, las preferencias y los límites de cada uno.

¿Por qué seguimos evitando estas conversaciones?

Llegados a este punto, si los beneficios parecen tan evidentes, ¿por qué sigue costando tanto hablar del final de la vida? Parte de la respuesta tiene que ver con nuestra relación con la muerte. García-Llana considera que vivimos en “una sociedad tanatofóbica. La muerte nos genera angustia a todos”, reconoce. Sin embargo, defiende que conversar sobre ella no significa renunciar a la vida, sino prepararnos para vivir con ma-

yor conciencia una realidad que forma parte de ella. “La muerte nos puede enseñar mucho sobre la vida. Es la única realidad que tenemos clara”.

Diego Gracia añade otra explicación. En una sociedad cada vez más secularizada, sostiene, resulta más difícil hablar de valores “porque parece una intromisión ilegítima en la intimidad de otra persona”. Hemos aprendido a manejar los hechos y los datos, explica, pero no tanto a lo que da sentido a las decisiones personales.

Ese mutismo también explica por qué, por ejemplo, el documento de voluntades anticipadas sigue siendo un gran desconocido. Velasco reconoce que su uso ha aumentado ligeramente en los últimos años, especialmente desde la regulación de la prestación de la ayuda para morir. Aun así, considera que continúa siendo una herramienta poco conocida tanto por la ciudadanía como por muchos profesionales sanitarios.

La experiencia demuestra, sin embargo, que cuando se explica en qué consiste, la respuesta suele ser positiva. Según un estudio en el que participó la propia investigadora, quienes con más frecuencia redactan este documento son mujeres de alrededor de 65 años, generalmente sin una enfermedad grave, pero que han acompañado a un familiar durante un proceso de enfermedad y, tras esa experiencia, sienten que “no quieren morir así”. Velasco cree que normalizar estas conversaciones exige un cambio cultural profundo. “Naturalizar el proceso de morir como algo inherente a la vida debería enseñarse desde la escuela”, sostiene. Iniciativas como los *death café*, encuentros en los que se conversa abiertamente sobre la muerte, buscan precisamente romper ese tabú. Pero ese cambio, añade, también pasa por los propios profesionales sanitarios. A su juicio, todavía existen importantes carencias en formación en comunicación, cuidados paliativos y bioética, lo que dificulta abordar estas conversaciones con seguridad y naturalidad.

La ausencia de diálogo tiene consecuencias. Una de ellas es la denominada conspiración del silencio, cuando la familia pide a los profesionales que oculten información al paciente con la intención de protegerle. Para Velasco, ese paternalismo puede acabar impidiendo que la persona participe en decisiones fundamentales sobre su

> 1 de agosto de 2026 a las 0:00

propia vida y aumentar el sufrimiento de todos los implicados.

Precisamente, algunos de los casos que marcaron el desarrollo de la bioética moderna, como los de Karen Quinlan y Nancy Cruzan –dos jóvenes que permanecieron durante años en estado vegetativo tras sufrir una parada cardiorrespiratoria y sus familias tuvieron que acudir a los tribunales para solicitar la retirada de los tratamientos de soporte vital porque no existían instrucciones previas–, demostraron hasta qué punto resulta difícil reconstruir la voluntad de una persona cuando nunca pudo expresarla.

Aquellas historias impulsaron el desarrollo de los documentos de instrucciones previas y de los comités de ética asistencial, pero también dejaron una enseñanza que hoy sigue plenamente vigente: nadie está exento de sufrir un accidente o una enfermedad inesperada. Por eso, los especialistas insisten en que estas conversaciones no deberían esperar a la vejez.

“No hay una única respuesta a qué significa ‘morir bien’”, resume García-Llana, coincidiendo con el resto de especialistas consultados. “Tiene que ver con que puedas tener un final digno que merezca la pena ser vivido en base a tu proyecto vital, a tus valores y a tus vínculos”.

La medicina tiene un papel esencial, pero todos coinciden en que una buena atención al final de la vida va mucho más allá de las decisiones clínicas. También implica sentirse escuchado, poder participar en las decisiones mientras sea posible, estar acompañado por las personas elegidas y recibir una atención que respete la propia forma de entender la vida.

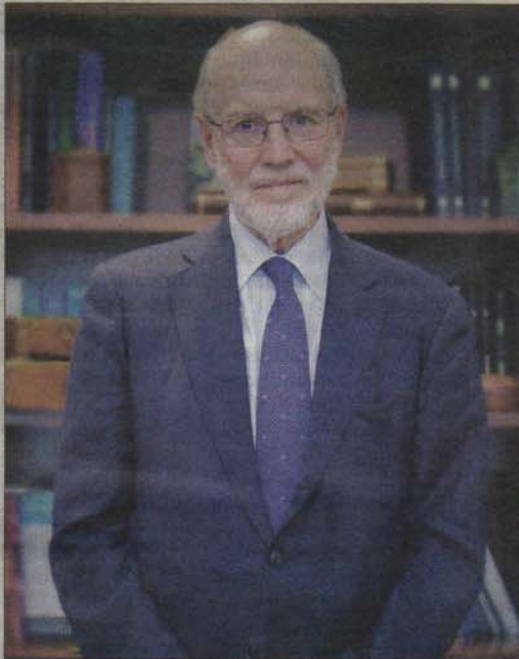
Tayra Velasco recuerda que una buena muerte también requiere confort, seguridad, respeto, intimidad, serenidad y la posibilidad de realizar un cierre biográfico coherente con los propios valores. Precisamente, esa idea atraviesa *Acompañar es cuidar*, el libro que acaba de publicar Elia Martínez, presidenta de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos. A partir de historias reales y de su experiencia clínica, plantea una reflexión que resume buena parte de las conclusiones de este reportaje: la muerte es una etapa de la vida que también necesita cuidado, conversación y acompañamiento.

En definitiva, no se trata de dejar escrita una despedida perfecta, sino de procurar que la vida pueda seguir siendo vivida conforme a aquello que siempre le dio sentido.

Diego Gracia Guillén

PSIQUIATRA, PRESIDENTE HONORÍFICO DE LA FUNDACIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CATEDRÁTICO EMÉRITO DE HISTORIA DE LA MEDICINA EN UCM

“La muerte es un fenómeno cultural, de tal manera que el modo de morir depende del patrón cultural que se asuma en vida”



-Cuando hablamos de prepararnos para el final de la vida, solemos pensar en el testamento. Desde la bioética, ¿qué otras decisiones importantes conviene dejar resueltas?

Yo tengo una idea un poco peculiar de lo que es un testamento. No se trata solo de hacer la revisión de los bienes económicos que lega uno a su descendencia. Se trata de hacer revisión de la vida para hacer balance de los valores y contravalores que ha ido realizando a través de sus actos a lo largo de ella, valores que deja en herencia a los demás. Los actos de nuestra vida ejecutan valores o disvalores, que cobran realidad y se objetivan a través de nuestros actos, y que una vez ejecutados salen de nosotros y entran a formar parte del depósito que dejamos en herencia a nuestros descendientes. Todos tene-

mos que preguntarnos qué queremos dejar en herencia a las generaciones que nos siguen. No se trata solo del dinero. El dinero es expresión de un valor, el llamado valor económico. Pero hay otros muchos valores, positivos y negativos, que habremos ido realizando a lo largo de nuestra vida y que dejaremos en herencia a quienes nos sucedan. Esta es la enorme responsabilidad de la vida humana, de toda vida humana.

-Muchas personas esperan a tener una edad muy avanzada para empezar a ordenar estos asuntos. ¿Qué riesgos tiene dejar todas estas decisiones para el último momento?

Hay un dicho latino muy popular en la historia occidental. Dice: *sicut vita, mors ita*, –tal como es la vida, así es la muerte–. La muerte es una parte de la vida, y será igual que haya sido esta. Esperar al final

de la vida para ocuparse de la muerte es esconder la cabeza debajo del ala, como hace el avestruz. Eso siempre es producto del miedo. Este miedo nos lleva a negar lo innegable, la muerte, negación que no hace más que aumentar nuestro propio miedo ante ella.

-Desde la bioética, ¿qué significa realmente ‘morir bien’? ¿Tiene más que ver con la medicina o con haber podido decidir sobre la propia vida hasta el final?

La muerte se prepara en vida. Se muere como se vive. La muerte es un fenómeno cultural, de tal manera que el modo de morir depende del patrón cultural que se asuma en vida. Uno muere bien cuando lo hace de modo coherente con su sistema de valores. Cuando, como sucede hoy con tanta frecuencia, ese sistema de valores no hace otra cosa que negar la muerte, y por tanto escamotearla, el modo ideal de morir es no enterarse del proceso. Ese es el ideal hoy más frecuente. En las letanías que antiguamente se recitaban en latín, había una que decía: *a subitanea morte, liberanos domine* –libranos, Señor, de la muerte súbita–. Hoy sin embargo, la mayoría de las personas quieren morir de modo instantáneo y sin darse cuenta, exactamente lo contrario de lo que ha sido el anhelo tradicional.

-¿Qué debería dejar preparado una persona para facilitar la vida de quienes se quedan, más allá de la herencia?

La gran pregunta que debemos hacernos todos es

“Esperar al final de la vida para ocuparse de la muerte es esconder la cabeza debajo del ala, como hace el avestruz, y es producto del miedo”

“La gran pregunta es qué queremos dejar en herencia a los más jóvenes. No me refiero a la herencia económica sino a la cultural”

qué queremos dejar en herencia a los más jóvenes. No me refiero a la herencia económica sino a la herencia cultural. Como ya he dicho antes, cada acto humano es una opción de valor, que objetiva un valor determinado. Cuando un pintor pinta un cuadro, objetiva un valor, que es la belleza. Y ese valor queda, a pesar de que el pintor fallezca. De hecho, el Museo del Prado no es otra cosa que la plasmación del valor belleza que han hecho los pintores que nos precedieron, Velázquez, Goya, etcétera. Pero esto no sucede solo con la belleza sino con todo valor. Todo acto humano objetiva valores o disvalores, valores positivos o negativos. Esa es la enorme trascendencia de todo acto humano. Y el conjunto de valores objetivados a través de nuestros actos es lo que dejaremos en herencia a nuestros sucesores. Esta es la enorme trascendencia de todo acto humano. Desdichadamente, de esto no solemos darnos cuenta más que cuando es ya demasiado tarde.