

Toma mi mano  
Déjame acompañarte

Lilyana Martínez Herrera

**Toma mi mano. Déjame acompañarte**

© Lilyana Martínez Herrera, 2021

Celular: 3176579539

E-mail: [lylianamartinezherrera@hotmail.com](mailto:lylianamartinezherrera@hotmail.com)

ISBN: 978-958-49-3774-2

Edición, diseño y diagramación: Nesly M. Bello

Imágenes: © Flaticon, © Pixabay

Fotografía Cicely Saunders: © History of Modern Biomedicine Research Group, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons

Impreso por Autores Editores

Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

*A Dios por inspirarme y darme fortaleza y discernimiento.*

*A mis padres por enseñarme que, en la vida,  
lo más importante es el amor, el respeto y la honestidad.*

*A Chuckus, mi mejor amigo, por ser mi inspiración para  
afrontar las dificultades con optimismo, buen humor y tenacidad.*

*A Mario, a Oscar, a Yoly y a mis amigos que ya han par-  
tido. Con el dolor de su ausencia,  
me dejaron grandes enseñanzas.*

*A mi hija Taty por ser mi maestra de vida.*

*A mi hijo Álvaro Hernán por enseñarme que, aunque duela,  
hay que ser fuertes. La vida sigue.*

*A mi nieto Luciano por llenarme de ilusiones  
y, con su ejemplo, alentarme a ser sensata.*

*A mi yerno Andrés Balcázar por apoyarme  
dándome armonía y paz.*

*A todas las personas que han llegado a mi vida.  
Al participar en sus pérdidas, he aprendido y crecido  
como ser humano.*



Este libro  
lo concebí con pasión,  
lo gesté con ilusión  
y lo parí con amor.





## *Tabla de contenido*

Prefacio.....	13
Capítulo 1. Acompañémonos en nuestra ausencia.....	15
Capítulo 2. Soltemos creencias.....	17
Capítulo 3. ¿Por qué sentimos culpas?.....	19
Capítulo 4. Tenemos derecho.....	23
Capítulo 5. ¿Cómo pedimos ayuda?.....	25
Capítulo 6. Decisiones familiares.....	27
Capítulo 7. Constituir una red de apoyo.....	29
Capítulo 8. ¿Y si tenemos diferencias de opinión?.....	33
Capítulo 9. Síndrome del cuidador.....	35
Capítulo 10. Organización, logística y gastos.....	39
Capítulo 11. Maleta de llevar lo necesario.....	43
Capítulo 12. Kit de primeros auxilios.....	45
Capítulo 13. Tablas de ayuda.....	47
Capítulo 14. ¿Qué es un hospicio?.....	51
Capítulo 15. ¿Cómo damos la noticia?.....	53
Capítulo 16. ¿Cómo recibimos la noticia?.....	55
Capítulo 17. Derechos del paciente.....	59
Capítulo 18. Cuando la enfermedad es terminal.....	61
Capítulo 19. Etapas que vamos a transitar.....	63
Capítulo 20. ¿Cómo abordamos la intimidad del paciente?..	67
Capítulo 21. Encargado de confianza.....	69
Capítulo 22. Liberamos el dolor perdonando y pidiendo perdón.....	71
Capítulo 23. ¿Qué es un duelo?.....	73
Capítulo 24. ¿Cómo nos damos cuenta de que llegó la hora?.....	75





# Prefacio

Nacido en las profundas y dolorosas vivencias de ver partir a un ser amado y de tener que aceptar y superar este episodio, se empezó a gestar en el vientre de mis emociones la idea de escribir este libro.

El amor de mi familia y de mis amigos me permitió recoger mi alma que estallaba en llanto, abrazar el dolor, fortalecerme y continuar.

Muchas personas me ayudaron en mi crecimiento personal y profesional. Y han sido numerosos los pacientes a quienes, a través de los años, he podido ayudar a decir adiós: ellos también han sido mis maestros.

Aquí estoy, con raíces fuertes, dándole la cara a la tristeza.

Que mi experiencia y mis investigaciones te orienten en este momento que nos coge por sorpresa a todos y nos deja devastados, sin saber qué hacer.

Camina conmigo y recorre de mi mano esas experiencias que yo tuve que vivir sin ningún tipo de orientación.

No estás solo.

Te acompañaré hasta donde me lo permitas.



**El dolor enseña a un precio demasiado alto, pero Dios nos da las herramientas para salir adelante.**

