Categorías: Planificación del final de la vida,

Categorías: ,,

Japón

Visión general

Las decisiones tomadas al final de la vida han atraído la atención pública en Japón desde la década de 1960, sobre todo cuando se denunciaron y se dieron a conocer al público casos inapropiados de “eutanasia”, como el Incidente Yamachi de 1962 en Nagoya. Con el tiempo, la atención pública se ha desplazado de la eutanasia a la muerte digna, lo que ha favorecido la amplia difusión de la idea de los testamentos vitales.

A partir de la década de 1990, se generalizó el uso de “notas finales”: se trata de documentos que van más allá de las decisiones médicas e incluyen la planificación financiera para después de la jubilación, los preparativos del funeral y la preparación de la tumba. Esta práctica de escribir los deseos propios en un formato de este tipo ayudó a establecer el sh?katsu (actividades para el final de la vida) en la sociedad. En 2018, se adoptó el término popular “Jinsei Kaigi” (Conferencia de Planificación de la Vida), y comenzaron los esfuerzos a gran escala para promover la ACP (Planificación Anticipada de la Atención) por iniciativa del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar.

Japón está experimentando un rápido descenso de la población más joven junto con un mayor envejecimiento, lo que provoca un mayor aislamiento social de las personas mayores y de quienes viven solos. En el censo de 2020, el porcentaje de hogares unipersonales alcanzó la cifra récord del 38,1% de todos los hogares. Aunque el gobierno está promoviendo los servicios de atención médica y de enfermería a domicilio, el sistema tradicional de atención basada en la familia ya no es suficiente para respetar las decisiones de las personas al final de la vida. Para que cada persona pueda pasar el final de su vida en el lugar que prefiera, es necesaria una transición que se aleje de la excesiva dependencia de los cuidados profesionales. Para ello es necesario construir comunidades que ofrezcan apoyo mutuo más allá de los vínculos familiares. En este contexto, la idea de Ciudades y Comunidades Compasivas ha ido ganando atención en el reciente Japón.

Eutanasia y muerte digna

En Japón existe un gran interés por la eutanasia y la muerte digna, aunque no existe ninguna regulación legal al respecto. En el caso de que un paciente desee sinceramente morir, actuar de acuerdo con ese deseo -ayudando o causando directamente la muerte- puede ser perseguido en virtud del artículo 202 del Código Penal como participación en suicidio u homicidio consentido. En caso de que no pueda confirmarse claramente el deseo del paciente, el acto puede ser perseguido como asesinato en virtud del artículo 199.

El Código Penal define la eutanasia como “dar muerte a un paciente que está próximo a la muerte y sufre un dolor intenso, con el fin de aliviarle de ese dolor”. La muerte digna se define como “retirar el tratamiento para prolongar la vida a un paciente con una enfermedad incurable y sin

perspectivas de recuperar la consciencia.”

En decisiones judiciales representativas, como la del Tribunal de Distrito de Yokohama en el caso del Hospital Universitario de Tokai en 1995, se han esbozado cuatro condiciones bajo las cuales podrá aceptarse la muerte digna en casos futuros:

1. El paciente sufre un dolor físico insoportable.
2. El paciente tiene una enfermedad terminal y la muerte es inminente.
3. Se han agotado todos los medios posibles para aliviar el sufrimiento, sin que existan alternativas.
4. El paciente ha expresado clara y explícitamente su consentimiento para acortar la vida.

El debate público en torno a la eutanasia y la muerte digna ha persistido desde la década de 1960, con varios intentos legislativos. La Sociedad Japonesa de Eutanasia, fundada en 1976, pretendía inicialmente legalizar la eutanasia activa, pero sin conseguirlo cambió su enfoque hacia la promoción de los testamentos vitales. En 2012, un grupo parlamentario bipartidista propuso un proyecto de ley titulado “Ley de Respeto a los Deseos de los Pacientes en Situación Terminal” (Proyecto de Ley de Muerte Digna). Sin embargo, las críticas han sido persistentes, especialmente por parte de grupos de discapacitados y la Federación Japonesa de Colegios de Abogados, y el debate sigue abierto. Mientras tanto, organizaciones médicas como la Sociedad Japonesa de Geriatría han publicado directrices para la toma de decisiones en el cuidado de ancianos, incluida la introducción de la Hidratación y Nutrición Artificiales (AHN).

Testamento vital (Instrucciones previas)

Con la creciente atención prestada a la muerte digna, los testamentos vitales también han ganado popularidad. En 1983, la Sociedad Japonesa de Eutanasia cambió su nombre por el de Sociedad Japonesa para Morir con Dignidad y comenzó a promover su propia forma de “Declaración para Morir con Dignidad.” En 2017, esta declaración fue revisada y obtuvo un nuevo nombre “Testamento Vital” (Directiva Anticipada para Cuidados Terminales), que ha sido uno de los formatos más adoptados en Japón.

Nota final (Nota “Shukatsu”)

El desarrollo de las notas finales comenzó a finales de la década de 1990 y se generalizó en la década de 2000. Estos documentos, también llamados sh?katsu, se presentan en varios formatos, pero suelen incluir preferencias sobre tratamientos y cuidados médicos, gestión de datos digitales, planificación financiera para después de la jubilación, preferencias sobre herencias y donaciones, preparativos de funerales y tumbas y redacción de testamento.

Sh?katsu (Actividades hacia el final de la vida)

El amplio término sh?katsu ha adquirido un gran reconocimiento y se asocia comúnmente con las actividades personales de preparación para el final de la vida, a menudo junto con la cumplimentación de una Nota Final. Coincidiendo con la popularidad del término danshari (una filosofía minimalista de desorden basada en los principios yóguicos del rechazo, la eliminación y el desapego), el sh?katsu ha arraigado firmemente en la sociedad. El danshari hace hincapié en rechazar las cosas innecesarias, desprenderse de los apegos materiales y vivir con minimalismo.

Jinsei Kaigi (ACP)

Se refiere al proceso en el que las personas piensan y hablan con personas de su confianza sobre lo que valoran y desean, especialmente las decisiones relativas a tratamientos y cuidados médicos. Con la iniciativa del Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar y sus campañas de concienciación, la ACP (Planificación Anticipada de Cuidados) se ha extendido bajo el sobrenombre de “Jinsei Kaigi (Conferencia de Planificación de la Vida)”. Hospitales, centros asistenciales y municipios han liderado los esfuerzos para implantar prácticas de ACP. Parece que ahora es común celebrar una Jinsei Kaigi, rellenar una nota final, practicar danshari y participar en sh?katsu como una actividad integrada.

Hacia la atención domiciliaria

Japón experimenta un declive demográfico acelerado y un envejecimiento creciente. La tasa total de fecundidad no ha dejado de disminuir desde el segundo baby boom (1971-74) y se redujo a 1,20 en 2023. En cuanto a la tasa de envejecimiento, el 29,3% de la población tiene 65 años o más en 2024, y las proyecciones indican que aumentará hasta el 35,3% en 2040. Las muertes anuales también están aumentando, y se prevé que alcancen un máximo de 1,68 millones en 2040. Japón se convirtió en una “sociedad superenvejecida” en 2007 y ahora está a punto de pasar a ser una “sociedad plagada de muertes”, una sociedad con numerosos fallecimientos. Como respuesta, el gobierno está trabajando para reconstruir los sistemas de atención a la tercera edad y al final de la vida, promoviendo los servicios médicos y de atención a domicilio. Se anima a los gobiernos locales a desarrollar de forma independiente sistemas comunitarios de atención integrada adaptados a las necesidades regionales.

Crear comunidades de apoyo mutuo

Japón tiene un nivel especialmente alto de aislamiento social: el 15,3%, según un estudio de la OCDE de 2005 (Society at a Glance 2005). Los cambios estructurales en los hogares y el envejecimiento demográfico han provocado un aumento de las tasas de “muertes solitarias – kodokushi”. Se calcula que unas 30.000 personas mueren cada año sin que nadie se dé cuenta ni las atienda. Estas muertes no se limitan a los ancianos y también se dan ampliamente entre los adultos de mediana edad. Sin contramedidas eficaces, cada vez más personas se enfrentarán al aislamiento social y a la muerte solitaria tras cambios vitales como la separación, el divorcio, el duelo, la pérdida del trabajo o la jubilación.

Para solucionarlo, el gobierno promueve programas de “vigilancia” a cargo de voluntarios de

bienestar comunitario y miembros del Consejo de Bienestar Social local, pero tanto el envejecimiento de estos cuidadores como la lentitud de las inscripciones en los programas dificultan su eficacia. Dadas las circunstancias, las empresas privadas ofrecen ahora diversos servicios, como apoyo sh?katsu, confirmación de seguridad, respuesta a emergencias y organización de funerales.

El problema esencial de las muertes en soledad radica en el aislamiento social. Las soluciones no pueden depender únicamente de los servicios públicos o de una atención mercantilizada. Es necesario un enfoque más holístico, que refuerce las conexiones con los demás y construya una red o comunidad de apoyo mutuo. Esta toma de conciencia ha suscitado en Japón un creciente interés por la idea de las Ciudades y Comunidades Compasivas. Cada vez más personas empiezan a reconocer la necesidad de cambiar el modelo de atención al final de la vida, pasando de la prestación de servicios al desarrollo comunitario.

Sitios web de referencia (todos en japonés)

- Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar Social – Acerca del Sistema Comunitario de Atención Integrada https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/index.html (consultado el 5 de mayo de 2025)
- Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar – Acerca de “Jinsei Kaigi” (Conferencia sobre la vida / Planificación anticipada de la atención sanitaria) https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html (consultado el 5 de mayo de 2025)
- Sociedad Japonesa para Morir Dignamente https://songenshi-kyokai.or.jp/ (consultado el 5 de mayo de 2025)
- Sociedad Japonesa de Geriatría – Directrices sobre el proceso de toma de decisiones en el cuidado de ancianos: Focus on the Introduction of Artificial Hydration and Nutrition https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/guideline.html (consultado el 5 de mayo de 2025)
- Acerca del “Sh?katsu” (Planificación del final de la vida) – Duskin https://www.duskin.jp/merrymaids/column/detail/00026/ (consultado el 5 de mayo de 2025)

Explicación complementaria de términos clave

Sistema comunitario de atención integrada: Proporciona, en torno a centros de apoyo regionales, a los residentes locales de edad avanzada una atención integrada que incluye alojamiento, atención médica, cuidados de larga duración, prevención y apoyo a la vida diaria. El objetivo es que puedan seguir viviendo, incluso con graves necesidades asistenciales, en su propio distrito hasta el final de la vida.

Sociedad plagada de muerte”: Este término se utiliza desde hace varios años en Japón y otros países de la región, como Corea del Sur. Se refiere a una sociedad en la que el número de muertes supera al de nacimientos y la población está disminuyendo.

Nota final: Esto tiene tres finalidades. Primero, transmitir la información necesaria para que los

familiares puedan gestionar sin problemas los asuntos si la persona queda incapacitada para comunicarse o fallece. Segundo, reflexionar sobre la propia vida y dejar mensajes de gratitud a familiares y amigos. En tercer lugar, para aclarar los objetivos y esperanzas de uno en el futuro mediante la planificación del final de la vida, en previsión de una vida plena. La nota suele incluir información personal (fecha de nacimiento, dirección, estructura familiar), deseos médicos y asistenciales, información financiera (cuentas bancarias, bienes inmuebles, seguros), deseos funerarios y de entierro, información sobre el testamento, mensajes a familiares y amigos, recuerdos de la vida y planes futuros. El Ministerio de Justicia, las administraciones locales y las empresas privadas ofrecen varios modelos.

Sh?katsu: La palabra sh?katsu cobró fuerza debido a su similitud fonética con sh?katsu (búsqueda de empleo). Apareció por primera vez en una serie de artículos de la revista Shukan Asahi en 2009, con el título de Current Sh?katsu Situations. El término fue nominado a los premios New Words and Buzzwords en 2010 y entró en el top ten en 2012.

Escrito por Hirobumi Takenouchi, profesor de la Universidad de Shizuoka, con Chisato Masuda, junio de 2025.

Plenna no asume ninguna responsabilidad por este contenido. No podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada por otras entidades, y no somos responsables por el uso que usted haga de la información contenida o enlazada desde cualquier material.

Date: 2025-07-02

Translation disclaimer: Este contenido fue escrito originalmente en inglés y traducido por DeepL.