

Raquel Refusta, experta en Cuidados Paliativos: "Aragón merece ponerse a la altura del resto de comunidades"

Esta joven aragonesa es voluntaria y trabaja en favor del acompañamiento de personas que se encuentran transitando el tramo final de su vida. Este año, se ha integrado en el proyecto Ecosistema Paliativo (ECOPAL), de la mano de Fundación Dignia, que investiga las consecuencias médicas reales de esta labor sanitaria.

SALUD

NOTICIA

11 may 2026 - 05:00

LUIS SIERRA

[Añadir Heraldo en Google](#)



Raquel Refusta, experta en Cuidados Paliativos. **L. S.**

Raquel Refusta Ainaga (Zaragoza, 1997) es enfermera y se ha especializado en Cuidados Paliativos. Actualmente, es voluntaria y trabaja en favor del acompañamiento de personas que se encuentran transitando el tramo final de su vida. Este año, se ha integrado en el proyecto Ecosistema Paliativo (ECOPAL), de la mano de Fundación Dignia, que investiga las consecuencias médicas reales de esta labor sanitaria.

¿Qué son exactamente los Cuidados Paliativos?

Se trata de acompañar a la persona, abordando todas sus necesidades: físicas, sociales, emocionales y espirituales; hasta el final de la vida. Porque hay una cosa que tenemos clara: **todos hemos nacido y todos vamos a morir. Entonces, parece que lo primero lo recordamos, pero lo último lo olvidamos.** Acompañar el final de la vida es muy, muy importante y es súper enriquecedor, para los que tenemos la oportunidad de hacerlo. Y hay mucho trabajo por delante: según nuestros datos, todavía hoy.

¿Qué le llevó a especializarse en el tema?

Fue desde el principio. Desde el momento en que acabé la carrera, tuve interés. Sentía que habíamos aprendido un montón a curar, pero que no habíamos aprendido nada de qué hacer cuando no se puede curar. Porque **no había una asignatura específica de Cuidados Paliativos en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza (Unizar)**. Ahora todo apunta a que, con el nuevo plan, se implementará una asignatura de Medicina Paliativa de curso obligatorio. Menos mal. Yo tenía mucha inquietud. Así que, a parte de empezar a formarme, tuve la suerte de que, a los dos años de empezar a trabajar, pude ingresar en el Equipo de Soporte de Atención Domiciliaria (ESAD) del Sector Sanitario Zaragoza III, que es el que cubre a todas las personas en situación final de vida que "pertenecen" al Hospital Clínico. Vamos por los pueblos. Siempre, siempre a domicilio. Es súper bonito porque ahí **aprendí más, empecé a formarme más y entendí que mi vocación era clarísimamente esta.**

¿Esta inquietud surgió a raíz de alguna historia familiar?

La verdad es que no. Fue directamente tal y como he comentado. Me sorprendía que no existiera esta asignatura. Es verdad que **mis abuelos fallecieron en un accidente de tráfico y eso fue muy traumático. No pude despedirme**. Ayudar a que la gente se pueda despedir me hace sentir muy bien, porque yo no pude hacerlo. Pero antes de que ellos tuvieran este accidente, yo ya tenía este interés en los Paliativos. Por otro lado, desde luego, cuando perdí a mis abuelos redescubrí la importancia de poder despedirse en condiciones.

Ha hablado de “acompañar”. ¿Cómo se puede acompañar a una persona que tiene la certeza de que va a fallecer pronto?

Se puede acompañar desde todas las formas y todas las personas. En primer lugar, abordando las necesidades físicas. Es lo que más interiorizado tenemos todos: que no tenga dolor, que no tenga náuseas, que no tenga fatiga, que descansa bien... Pero luego **hay otras necesidades que son muchísimo más importantes o, al menos, tan importantes como las anteriores y que a veces se descuidan; es el caso de las necesidades espirituales**. ¿Esa persona está en paz con su vida? Las necesidades sociales, humanas: ¿su vida ha tenido sentido? ¿Qué legado deja? El sentido del legado ayuda a dar un significado a la vida y a encontrar un cierre que te permita marchar en paz. Sintiendo que te vas, creas en lo que creas, dejando una huella en los demás. Por supuesto, si tienes la suerte -es mi percepción- de creer en que, después de la muerte, sigue habiendo vida, todavía es más bonito. Pero incluso la gente que no tiene ese pensamiento o creencia, tiene el derecho a morir en paz y puede hacerlo si le ayudamos a encontrar un sentido a su vida.

“Ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros mismos. Eso es muy gratificante”.

¿Cuál es la situación de los Cuidados Paliativos en Aragón?

La situación no es favorable en estos momentos. Comparando con el resto de comunidades autónomas de España, Aragón se encuentra en uno de los peores puestos: tenemos pocos recursos y cada vez hay más demanda. Estamos luchando para que se aumente la apuesta por esta disciplina, porque cada vez existe un porcentaje mayor de población envejecida. Se necesita aprender a cuidar, querer cuidar, lo que es el no intervencionismo. Y la gente está entendiendo que puede morir en casa. **Que el hospital es un sitio donde cuidan, curan y salvan pero que en tu hogar puedes morir cuando no hay una cura**. Las necesidades se están multiplicando pero los recursos no. Como poco, Aragón merece ponerse a la altura del resto de comunidades. Nos lo merecemos.

La web de Ecosistema Paliativo lo define como “un proyecto que busca involucrar a toda la comunidad para crear una red de apoyo y acompañamiento a personas con necesidades paliativas, especialmente al final de la vida”. ¿Surge a raíz de esta situación?

Claro. Es un proyecto que cuenta con una red amplísima de voluntarios. Nace por la detección de múltiples necesidades que no pueden ser abordadas desde el hospital ni los Cuidados Paliativos pero sí pueden ser cubiertas por el resto de la comunidad: el entorno que nos rodea. Nació con la idea de anunciar que el cuidado no sólo se puede hacer en el hospital, sino también en casa: siendo nieto, hermano, hijo o tío. Se puede cuidar mucho y muy bien en casa, **hay muchas formas de acompañar a alguien en sus últimos momentos**. Además, es importante detectar qué tipo de necesidades tiene cada persona. A lo mejor, una persona no tiene necesidades físicas, pero sí espirituales o emocionales. Otro objetivo es precisamente cubrir todas las necesidades y descubrir que ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros mismos. Eso es muy gratificante.

¿Qué diferencia a este proyecto de lo que se denomina una “comunidad compasiva”, que también aporta formación y comprende el voluntariado?

Es una idea del presidente del Comité de Bioética de Aragón, el doctor Rogelio Altisent, y **la clave de ECOPAL es que cuenta con un importante proyecto de investigación médica, a cargo del doctor Antonio Sierra y la doctora Maite Delgado -Directora de la Cátedra Dignia ECOPAL-, en la Universidad de Zaragoza**. Sería la única comunidad compasiva que ahora mismo va a poder demostrar con datos científicos que realmente funciona. O, más bien, un proyecto de investigación con efectos en una acción solidaria. Todos nos tenemos que cuidar y hacerlo apropiadamente. Esto es especialmente importante para nuestra sociedad.