

Al conversar con tus amigos y otros grupos de apoyo...

Tus amigos, compañeros de trabajo, parientes y otros grupos de apoyo van a sentir mucha curiosidad sobre tu experiencia como donante. Tú decides si se lo cuentas solo a unas pocas personas o a todos tus conocidos. Prepárate a hablar sobre los mitos del proceso de donación y explicar cómo es realmente ese proceso. Tus amigos sentirán curiosidad y algunos quizá quieran ayudar y colaborar: pídeles que ayuden a hacer correr la voz sobre NMDPSM. Las siguientes son algunas de las preguntas más frecuentes de los amigos y otras personas que apoyan a los posibles donantes como tú. Utiliza la siguiente información para prepararte para la conversación.

Datos básicos sobre la donación

P: ¿Dónde te inscribiste?

- Me inscribí en NMDP RegistrySM, la lista de voluntarios para donar células progenitoras sanguíneas más diversa del mundo. Soy uno de los más de 41 millones de posibles donantes de Estados Unidos y el resto del mundo que figuran en el registro.
- NMDP conecta a voluntarios para donar, como yo, con miles de pacientes con cánceres de la sangre, como la leucemia y el linfoma, la anemia drepanocítica u otras enfermedades que ponen en peligro la vida.
- Para muchas personas con cánceres de la sangre, como la leucemia y el linfoma, y otras enfermedades que ponen en peligro la vida, un trasplante de células progenitoras sanguíneas puede ser la mejor opción de tratamiento que podría salvarles la vida.

Consejo para conversar: Antes que nada, diles a tus amigos dónde y por qué te inscribiste en el registro. ¿Tenías un amigo que necesitaba un trasplante? ¿Oíste hablar de la gran necesidad de conseguir donantes de distintas comunidades raciales y étnicas? Esto podría ayudarles a entender tu motivación.

P: ¿Cómo funciona el trasplante de células progenitoras sanguíneas?

- Primero, los pacientes se someten a quimioterapia y, algunas veces, a radiación, para destruir su médula ósea enferma. Luego se administran al paciente las células progenitoras formadoras de sangre sanas del donante, donde pueden comenzar a funcionar y multiplicarse, y reemplazar la totalidad de la sangre y el sistema inmunitario del receptor.
- Para que el organismo del paciente acepte estas células sanas, se necesita un donante que sea genéticamente muy compatible según su tipo de antígeno leucocitario humano (human leukocyte antigen, HLA).

P: ¿Por qué quieres donar?

- Decidí inscribirme en el registro y prometí donar a cualquier paciente que estuviera buscando un donante compatible. Puedo ayudar a darle a un paciente una segunda oportunidad de vivir.
- El setenta por ciento de los pacientes no tienen un donante totalmente compatible en su propia familia y dependen de NMDP para encontrar un donante. Imagina si alguien de tu familia necesitara un trasplante y no pudiera encontrar a nadie compatible.
- Me han identificado como posible donante compatible con un paciente. Si resulto ser el donante más compatible, me pedirán que done. Para protegerlos, las identidades del donante y del paciente se mantienen confidenciales, de modo que tengo muy poca información sobre el paciente.
- Ser compatible con un paciente es más complejo que simplemente tener tipos sanguíneos compatibles. Yo podría ser la única persona en todo el registro que puede ayudar a ese paciente. Los médicos conectan a donantes y pacientes basándose en muchos factores, y el más importante de ellos es su tipo de antígeno leucocitario humano (HLA). Los HLA son proteínas —o marcadores— que se encuentran en la mayoría de las células del cuerpo. Debido a que los marcadores se heredan, los pacientes tienen más probabilidades de ser compatibles con alguien de su mismo origen étnico.

Consejo para conversar: Diles a tus amigos y otras personas que te apoyan específicamente por qué quieres ayudar a ese paciente y cuánto significa para ti. La mejor respuesta a esta pregunta es la motivación personal para donar.

P: ¿Cómo donarás las células progenitoras sanguíneas?

- Hay dos métodos de donación: células progenitoras de sangre periférica (peripheral blood stem cell, PBSC) y médula ósea. El médico del paciente elige el método de donación que es mejor para el paciente.
- La donación de PBSC es un procedimiento no quirúrgico que se lleva a cabo en un banco de sangre o en la unidad de consulta externa de un hospital que tiene experiencia y participa en la obtención de PBSC para NMDP.
 - Durante los cinco días anteriores a la donación, recibiré inyecciones de un medicamento llamado filgrastim para aumentar la cantidad de células formadoras de sangre en mi torrente sanguíneo.
 - Se me extraerá sangre con una aguja insertada en un brazo y se pasará por una máquina que separa las células formadoras de sangre. El resto de la sangre se me devolverá al organismo por el otro brazo. Este proceso se llama aféresis.
 - Este método de donación es similar al que se usa para donar plasma. Sin embargo, la donación de PBSC suele llevar más tiempo que una donación de plasma. Si la donación se hace en un solo día, podría tardar hasta ocho horas. Si se hace a lo largo de dos días, tardará entre 4 y 6 horas por día.
- La donación de médula ósea es un procedimiento quirúrgico ambulatorio que se lleva a cabo en la sala de operaciones de un hospital.
 - Recibiré anestesia y no sentiré dolor durante la donación.
 - Los médicos usarán una aguja para extraerme médula ósea líquida de ambos lados de la parte posterior del hueso de la pelvis.
 - La médula ósea se habrá reemplazado por completo entre 4 y 6 semanas después.
- Inmediatamente después de la donación, un servicio de mensajería especial transportará en mano las células obtenidas a la ubicación del paciente para trasplantarlas.

Tiempo y costo

P: ¿Te pagarán por donar?

- No, NMDP es el registro de donantes voluntarios más diverso del mundo. Cuando alguien se inscribe en el registro y dona, es porque quiere ayudar a otras personas que lo necesitan, no para recibir una compensación. La donación es una acción altruista.

P: ¿Cuánto tiempo te demandará?

- El tiempo que hay que dedicar al proceso de donación suele ser de 20 a 30 horas distribuidas a lo largo de 4 a 6 semanas. Esto incluye llamadas telefónicas, completar un historial de salud, un examen físico y la donación.

P: ¿Tendrás que viajar?

- Es posible que me pidan que viaje para la donación o cualquiera de los pasos del proceso de donación.
- Para que el procedimiento sea seguro para los donantes, NMDP solamente trabaja con hospitales y centros que tienen experiencia en la extracción de PBSC y médula ósea, así que si no hay un centro cerca de donde vivo, es posible que tenga que viajar.
- No voy a tener que viajar al lugar donde está el paciente para la donación. Mis células se transportarán al lugar donde está el paciente inmediatamente después de mi donación.

P: ¿Tienes que pagar para donar?

- No. NMDP cubre todas las actividades relacionadas con la donación, incluidos los gastos médicos y de viaje. NMDP también puede reembolsar el salario que el donante no cobre.

Inquietudes sobre la salud

P: ¿La donación duele? Da un poco de miedo...

- Hay dos métodos de donación: La donación de PBSC es un procedimiento sin internación que se hace en un banco de sangre u hospital y la donación de médula ósea se hace en la sala de operaciones de un hospital, con anestesia. Ambas maneras de donar están diseñadas para que sean lo más cómodas y seguras posible para mí.
- Me he enterado de que la donación de PBSC puede tener efectos secundarios molestos, pero de poca duración. Debido a que reciben un medicamento llamado filgrastim durante los cinco días previos a la donación, los donantes de PBSC pueden tener dolor de cabeza, dolores articulares o musculares, o cansancio. Los donantes de PBSC por lo general regresan a su rutina normal al cabo de 1 o 2 días.
- Me he enterado de que quienes donan médula ósea reciben anestesia general o local, por lo que no sienten dolor durante la donación. Los donantes de médula ósea pueden sentir un ligero dolor en la parte inferior de la espalda durante 1 o 2 semanas después de la donación. La mayoría de los donantes de médula ósea regresan a sus actividades normales a los pocos días.

Consejo para conversar: Alienta a otras personas a que visiten nuestra [videoteca de testimonios](#) para ver a quienes ya donaron relatar su experiencia. Estos videos ayudarán a eliminar los mitos que tus amigos creen sobre el procedimiento de donación.

P: ¿Cuánto tardarás en recuperarte?

- Espero regresar al trabajo, los estudios y la mayoría de mis otras actividades entre 1 y 7 días después de la donación.
- La mayoría de los donantes de PBSC dicen sentirse totalmente recuperados una semana después de la donación.
- La mayoría de los donantes de médula ósea dicen sentirse totalmente recuperados tres semanas después de la donación.

Apoyo

P: ¿Qué puedo hacer para ayudarte mientras transitas el proceso de la donación?

- La donación requiere varias citas y que le dedique tiempo. Es posible que necesite tu ayuda de muchas maneras diferentes, como que me lleves al médico o que cuides a mis hijos, mis mascotas o la casa. También es posible que necesite a alguien con quien hablar ya que esta experiencia puede afectarme emocionalmente.

P: ¿Cómo puedo colaborar con NMDP?

- Puedes hacer correr la voz sobre la donación. Hay una cura para las personas con cánceres de la sangre potencialmente mortales, como la leucemia y el linfoma, u otras enfermedades. Haz una contribución o inscríbete en el registro para ayudar a que cada paciente reciba el trasplante que necesita.
- También puedes organizar una campaña de reclutamiento para alentar a otras personas a que se inscriban en el registro. Completa el formulario en línea y alguien de NMDP se pondrá en contacto contigo.

P: No creo que mis creencias culturales/religiosas apoyen la donación.

- Entiendo que las creencias religiosas y culturales tienen un papel importante en nuestra vida. Sin embargo, la mayoría de los grupos religiosos y culturales están a favor de la donación.
- Te recomiendo que investigues sobre la donación y que converses con tu líder religioso para ver si es correcto que te inscribas en el registro.