

## Al conversar con sus profesores...

### Cómo iniciar la conversación

Si está cursando estudios y tomó la decisión de donar células madre sanguíneas, es importante que les informe con antelación a sus profesores, asesores y entrenadores sobre el proceso de donación. Decirles qué necesitará y cómo pueden ayudarlo contribuirá a organizar el tiempo que demandan la donación y la recuperación. Esto puede afectar su asistencia a clases, los plazos de entrega, el entrenamiento y las competencias deportivas. Esta guía le brinda respuestas a preguntas comunes que pueden tener sus profesores y entrenadores, además de puntos importantes que debe tratar para ayudarlo a comunicarse eficientemente.

### El proceso de donación

#### P: ¿Qué es la donación de células madre, y qué le piden que haga?

- La donación de células madre es el proceso de donar células formadoras de sangre sanas para reemplazar las células enfermas de alguien que tiene un cáncer u otra enfermedad de la sangre. Hay dos métodos de donación: células madre de sangre periférica (peripheral blood stem cells, PBSC) y extracción de médula ósea. El médico del paciente decide cuál es el mejor método para el paciente.
- **La donación de PBSC** es un procedimiento no quirúrgico que se realiza en un banco de sangre o en la unidad de consulta externa de un hospital.
  - El proceso de donación de PBSC se llama aféresis y es similar al de la donación de plasma, pero suele tomar más tiempo.
  - Si me piden que done PBSC, recibiré inyecciones de un medicamento durante cinco días seguidos para aumentar la cantidad de células sanas en mi organismo. Durante ese tiempo, es posible que tenga síntomas como cansancio, dolor de cabeza o dolores corporales. La donación tendrá lugar el quinto día.
- **La donación de médula ósea** es un procedimiento quirúrgico ambulatorio que se realiza en la sala de operaciones de un hospital.
  - Estaré bajo anestesia cuando los médicos extraigan médula ósea del interior del hueso de la cadera.

#### P: ¿Cómo lo seleccionaron para ser donante?

- Me inscribí en NMDP Registry<sup>SM</sup>. Cada búsqueda que se realiza a través de NMDP<sup>SM</sup> le da acceso al paciente a más de 43 millones de posibles donantes de todo el mundo. Cualquiera de nosotros podría resultar compatible con un extraño que necesita un trasplante.
- La organización conecta a voluntarios para donar, como yo, con miles de pacientes que tienen un cáncer de la sangre, como la leucemia y el linfoma, anemia drepanocítica u otra enfermedad que pone en peligro la vida. Un trasplante puede ser la única opción de tratamiento que podría salvarles la vida.

#### P: ¿Por qué es tan importante ser compatible con el paciente?

- El setenta y cinco por ciento de los pacientes que necesitan un trasplante no tienen un donante totalmente compatible en su familia y recurren a NMDP para encontrar un donante no relacionado. Es posible que yo sea el donante más compatible con ese paciente.
- La compatibilidad entre el donante y el paciente es más compleja que simplemente tener el mismo grupo sanguíneo. Incluye varios factores, el más crucial de los cuales es el tipo de antígeno leucocitario humano (human leukocyte antigen, HLA). Los HLA son proteínas —o marcadores— que se encuentran en la mayoría de las células del cuerpo, y es esencial que coincidan estrechamente para que el trasplante tenga éxito.

**Consejo para conversar:** Antes que nada, considere contarles a sus instructores dónde y por qué se inscribió en el registro. Eso podría ayudarles a entender su motivación para querer ayudar a una persona desconocida.

## Compromiso de tiempo

P: ¿Cómo afectará el proceso de donación su horario de clases?

¿Deberá faltar a clases o exámenes o no podrá entregar tareas a tiempo?

- Si me piden que done, es posible que tenga que faltar a algunas clases o solicitar prórrogas para mis plazos de entrega. El proceso de donación suele requerir un compromiso de tiempo de 20 a 30 horas distribuidas a lo largo de un período de 4 a 6 semanas, lo que puede interferir en la agenda de actividades. Pueden extenderme un certificado médico si lo necesita.
- Como parte del proceso de donación, tendré que asistir a una sesión informativa, hacerme análisis de sangre y un examen físico. Todas estas actividades son esenciales para garantizar que la donación no conlleve riesgos para mí ni para el paciente.
- La fecha de la donación la determinará el equipo de trasplante del paciente, y es crucial que se haga en esa fecha para que reciba el tratamiento cuando debe. También puede demandarme tiempo para viajar y para citas adicionales.

**Consejo para conversar:** Antes de hablar con sus instructores, averigüe cuáles son las políticas de la universidad y de los instructores con respecto a las faltas a clase, y repase su programa de estudios para ver cuáles son fechas clave (por ejemplo, presentaciones o exámenes). Si trabaja como parte de sus estudios, va a estudiar en el extranjero o tienes becas, pregunte a su asesor universitario si las ausencias podrían afectar su aptitud para continuar participando en esos programas.

**Consejo para conversar:** Sugiera a sus instructores posibles soluciones para cumplir plazos clave. Esto podría incluir enviar las tareas por vía electrónica, o entregar trabajos o dar exámenes con antelación.

P: ¿El compromiso de tiempo que requieren ambos tipos de donación es el mismo?

- Mientras que el tiempo total que requieren tanto la donación de médula ósea como la de PBSC es similar, hay algunas diferencias en cuanto a los tiempos y el tipo de compromisos requeridos.
- Si me piden que done PBSC, mi participación en deportes u otras actividades antes de la donación podría verse afectada debido al tiempo que me demandarán las citas para recibir el medicamento.
- Si me piden que done médula ósea, necesitaré más tiempo para recuperarme después de donar.
- Ambos procesos son esenciales y requieren un compromiso total de tiempo de unas 20 a 30 horas a lo largo de 4 a 6 semanas, pero la distribución del tiempo varía.

P: ¿Faltará a clases consecutivas para el proceso de donación, o solo afectará algunas clases de vez en cuando?

- El tiempo que debo dedicar a la donación puede variar y distribuirse a lo largo de varias semanas, lo que depende de una serie de factores que incluyen si tengo que viajar, el estado de salud del paciente y los pasos específicos necesarios. Como consecuencia, es posible que necesite cierta flexibilidad con mi horario de clases.
- Es posible que las citas anteriores a la donación y la donación en sí no siempre sean consecutivas, pero pueden requerir que haga algunos ajustes a mi rutina habitual.

P: ¿Las citas y la donación se harán cerca?

- Es posible que me pidan que viaje para la donación o cualquiera de los pasos del proceso de donación. El viaje se basa en las necesidades y los tiempos del paciente y del donante.
- Después de la donación, un mensajero especial transportará mis células directamente a donde se encuentra el paciente, lo que elimina la necesidad de que yo viaje.

**P: ¿Tiene alguna documentación formal (como un certificado médico) que verifique que ha sido identificado como posible donante?**

- Sí, puedo autorizar al especialista en contacto con el donante a que hable con usted. Sin embargo, entienda que no podrán darle detalles específicos sobre mi caso debido a la confidencialidad. Puede visitar [nmdp.org](http://nmdp.org) para ver información más completa sobre el proceso de donación y el tiempo que exige a los donantes.

**La recuperación y las limitaciones físicas**

**P: ¿Cuánto tardará en poder regresar a clases después de la donación?**

- El tiempo de recuperación de la donación de médula ósea y PBSC es distinto, por lo que el tiempo que tardaré en regresar a las actividades normales dependerá del tipo de donación.
- **Si dono PBSC**, debería poder regresar a clases, trabajar y realizar mis actividades habituales al cabo de uno o dos días. En promedio, el tiempo hasta la recuperación completa es de una semana.
- **Si dono médula ósea**, debería poder regresar a clases, trabajar y realizar mis actividades habituales entre uno y siete días después. Se me recomendó que planee tomarme unos días libres de mis estudios y mi trabajo, especialmente si mis actividades requieren esfuerzo físico. En promedio, el tiempo que se tarda en recuperarse por completo después de una donación de médula ósea es de 20 días.

**P: ¿Cuánto demora la recuperación?**

- **Si dono PBSC**, el tiempo de recuperación puede variar, pero debería poder regresar a mis estudios, el trabajo y demás actividades en un lapso de uno a siete días.
- **Si dono médula ósea**, es posible que tenga algo de dolor y que esté menos activo durante las dos primeras semanas después de la donación. Si bien los tiempos de recuperación varían, la mayoría de los efectos secundarios desaparecen después de una a tres semanas.

**Acerca de NMDP**

**P: ¿Cómo puede estar seguro de que NMDP es una organización legítima?**

- NMDP, que se fundó en 1987, es una organización líder en terapia celular, y ayuda a encontrar curas y a salvarles la vida a pacientes con cánceres y trastornos de la sangre.
- El Congreso de EE. UU. ha encomendado a NMDP la dirección de C.W. Bill Young Cell Transplantation Program, el programa federal que financia el registro nacional de sangre y médula ósea de Estados Unidos.
- NMDP es el núcleo de una red internacional para trasplantes. La organización cuenta con normas cuyo fin es asegurar que los pacientes y los donantes reciban atención de alta calidad y que se cumplan todos los requisitos gubernamentales.

**Consejo para conversar:** Comparta [este video](#) con sus profesores para mostrarles cómo está logrando que los sueños se cumplan.

**P: ¡NMDP parece un programa maravilloso! ¿De qué modo pueden colaborar la universidad y los estudiantes?**

- La universidad y los estudiantes pueden colaborar de muchas maneras:
  - **Delegaciones de NMDP:** [Inscribirse en una iniciativa de difusión comunitaria](#) que realizan estudiantes de todo el país para recaudar fondos, informar e incrementar el número de voluntarios en NMDP Registry en los campus universitarios. La participación en una delegación ayuda a fomentar las aptitudes de liderazgo y engrosa el currículum.
  - **Ser sede de un evento de reclutamiento de donantes:** [Averiguar maneras de ofrecerse como voluntario](#) y cómo programar una campaña de reclutamiento de donantes.
  - **Concientización:** Alentar a los estudiantes a que se unan al movimiento y compartan la misión de NMDP a través de sus redes sociales.
  - **Compartir mi historia:** Ayudar a contar la historia de mi donación a los estudiantes y la comunidad universitaria a través del periódico de la universidad y otros canales de comunicación.

## Recursos adicionales para el donante

- Visite [nmdp.org/DonorToolkit](https://nmdp.org/DonorToolkit) y haga clic en “Talking with educators” (Al hablar con los profesores) para encontrar más recursos.
- Comuníquese con el especialista en contacto con el donante si hay un recurso específico que no encuentra.