

Al conversar con tus profesores...

Cómo iniciar la conversación

Si estás cursando estudios al tomar la decisión de donar células progenitoras sanguíneas, es importante que les informes con antelación a tus instructores, asesores universitarios y entrenadores sobre el proceso de donación y que les expliques de qué maneras pueden brindarte apoyo. La donación y la recuperación requieren que dediques un cierto tiempo, lo que puede afectar tu asistencia a las clases, los plazos de entrega, el entrenamiento deportivo, las competencias y otros aspectos. Esta guía cubre algunas de las preguntas que los instructores y entrenadores pueden tener sobre el proceso de donación, inclusive algunos puntos de conversación que puedes utilizar al responderles. Expresar con antelación tu necesidad de tener flexibilidad y los pasos clave del proceso contribuirá a que te asegures de recibir apoyo a lo largo del proceso.

Datos básicos sobre la donación

P: ¿Qué es la donación de células progenitoras sanguíneas, y qué te piden que hagas?

- La donación de células progenitoras sanguíneas es el proceso de donar mis células formadoras de sangre sanas para reemplazar las células enfermas de un paciente.
- Hay dos métodos de donación: células progenitoras de sangre periférica (peripheral blood stem cell, PBSC) y extracción de 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 procedimientos ambulatorios de un hospital contratado por NMDPSM.
 - El proceso de donación de PBSC se llama aféresis y es similar al de la donación de plasma, pero la donación de PBSC suele tomar más tiempo.
 - Si me piden que done PBSC, me darán inyecciones de un medicamento durante cinco días seguidos antes de la donación, y es posible que tenga síntomas parecidos a los de la gripe durante esos días. La donación tendrá lugar el quinto día.
- La donación de médula ósea es un procedimiento quirúrgico ambulatorio que se lleva a cabo en el día en la sala de operaciones de un hospital.
 - Recibiré anestesia, y después los médicos extraerán médula ósea del interior del hueso de la pelvis.

P: ¿Cómo lo seleccionaron para ser donante?

- Me inscribí en NMDP RegistrySM, la base de datos de voluntarios no relacionados para donar células progenitoras sanguíneas más diversa del mundo. Soy uno de los más de 41 millones de posibles donantes de EE. UU. y el resto del mundo que figuran en el registro y cualquiera de nosotros puede resultar compatible con una persona que necesita un trasplante.
- La organización 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. El 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 por ciento de los pacientes que necesitan un trasplante no tienen un donante totalmente compatible en su propia familia y dependen de 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 tipos sanguíneos compatibles. Depende de muchos factores, y el más importante de ellos es su 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.

Consejo para conversar: Antes que nada, considera contarles a tus instructores dónde y por qué te inscribiste en el registro. Eso podría ayudarles a entender tu 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 compromiso de tiempo para el proceso de donación suele ser de 20 a 30 horas a lo largo de un período de 4 a 6 semanas, por lo que es probable que esto interfiera con los estudios.
- Como parte del proceso de donación, tendré que participar en una sesión informativa, acudir a citas para que me hagan análisis de sangre y un examen físico completo. Todo esto es para comprobar que la donación sea segura tanto para mí como para el paciente.

Consejo para conversar: Antes de hablar con tus instructores, averigua cuáles son las políticas de la universidad y de los instructores con respecto a las faltas a clase, y repasa tu programa de estudios para ver cuáles son fechas clave (por ejemplo, presentaciones o exámenes). Si trabajas como parte de tus estudios, vas a estudiar en el extranjero o tienes becas, pregunta a tu asesor universitario si las ausencias podrían afectar tu aptitud para continuar participando en esos programas.

Consejo para conversar: Sugiere a tus 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 tiempo que requieren ambos tipos de donación es el mismo?

- En general, el tiempo total que se requiere tanto para la donación de médula ósea como de PBSC es el mismo.
- Si me piden que done PBSC, se requiere más tiempo antes de la donación debido a que deberé acudir a citas para recibir las inyecciones de medicamento.
- Si me piden que done médula ósea, necesitaré un mayor tiempo de recuperación después de donar.

P: ¿Faltaré 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 distribuirse a lo largo de varias semanas, lo que depende de varios factores que incluyen si tengo que viajar, el estado de salud del paciente y otros. Como consecuencia, es posible que necesite cierta flexibilidad con mi cronograma de clases.
- Las citas en los días anteriores y la donación en sí pueden cambiar debido al estado de salud del paciente. Si el paciente necesita más tratamiento antes del trasplante, la donación podría posponerse. Si el paciente está respondiendo bien a otros tratamientos, podría decidir no hacerse el trasplante y entonces yo no tendría que donar.

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

- Para que el procedimiento sea seguro para los donantes, NMDP solamente trabaja con hospitales y centros que tengan experiencia en la extracción de médula ósea o PBSC. Si no hay un centro participante cerca de donde vivo, tendré que viajar.
- Es posible que me pidan que viaje para la donación o cualquiera de los pasos del proceso de donación. Si viajo o no dependerá principalmente de las necesidades y los tiempos del paciente.
- No voy a tener que viajar al lugar donde está el paciente para la donación. Después de la donación, un servicio de mensajería entregará en mano mis células a la ubicación del paciente.

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

- Sí, puedo autorizar al representante de contacto con el donante a que hable con usted; sin embargo, debe saber que no podrá darle detalles específicos sobre mi caso por motivos de confidencialidad. Además, puede visitar nmdp.org para ver información 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 los procedimientos de médula ósea y PBSC son diferentes, por lo que, en última instancia, depende de lo que se me pida que done.
- Si dono PBSC, debería poder regresar a clases, trabajar y realizar mis actividades habituales al cabo de uno o dos días. Sin embargo, en promedio el tiempo hasta la recuperación completa es de una semana (siete días).
- 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, quizá más 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: ¿Hay alguna actividad que deba evitar cuando regrese a clases?

- Si dono PBSC, se me recomienda que:
 - Espere 24 horas para usar maquinaria pesada, subir escalerillas o trabajar en alturas.
 - Espere tres días antes de pilotear un avión o trabajar como miembro de la tripulación de un vuelo; volar como pasajero está bien.
- Si dono médula ósea, se me recomienda que:
 - Evite levantar objetos pesados, de más de 10 libras, agacharme o hacer ejercicio durante la primera semana.
 - Descanse entre períodos de actividad intensa a lo largo del día durante la primera semana.

P: ¿Cuánto tardará en poder volver a hacer gimnasia y deportes?

- Si dono PBSC o médula ósea, hay limitaciones en cuanto al ejercicio y la actividad física que se prolongan más allá de la donación en sí, y que afectarán mi capacidad de entrenarme, practicar o participar en gimnasia y deportes. Esas limitaciones varían según qué se me pida que done.
- Si dono PBSC, se me recomienda que:
 - Evite las actividades vigorosas durante el resto del día después de la donación.
 - No jale ni levante cosas pesadas durante siete días.
 - Evite los deportes de contacto durante los días anteriores a la donación mientras recibo las inyecciones de medicamento, y durante siete días después de la donación.
- Si dono médula ósea, las restricciones son mayores:
 - Durante la primera semana, se me recomienda evitar levantar objetos pesados, de más de 10 libras, agacharme y hacer ejercicio, y descansar entre períodos de actividad intensa a lo largo del día.
 - Hasta la semana dos, se me recomienda evitar las actividades vigorosas como trotar o correr.
 - Hasta la semana cuatro, se me recomienda evitar los deportes de contacto.

Acerca de NMDP

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

- NMDP es una organización líder en el campo de la terapia celular que fue fundada en 1987 y ha facilitado más de 120,000 trasplantes para dar a los pacientes una segunda oportunidad de vivir.
- El gobierno de EE. UU. ha encomendado a NMDP la coordinación del Programa de Trasplante de Células C. W. Bill Young, el programa federal que asiste en la donación y el trasplante de médula ósea y sangre de cordón.
- NMDP es el núcleo de una red internacional para trasplantes. Cuenta con normas cuyo fin es asegurar que los pacientes y los donantes reciban atención de alta calidad y que se cumplan los requisitos gubernamentales.

Consejo para conversar: Comparte el [video](#) "100,000 Transplant Story" ("Historia de 100,000 trasplantes") con tu empleador para que pueda informarse más sobre NMDP.

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, entre ellas:
 - Establecer una filial de NMDP ChaptersSM en nuestra universidad. Visitar nmdp.org/chapters para unirse a la actividad comunitaria que realizan estudiantes de todo el país para recaudar fondos, informar e incrementar el número de voluntarios en NMDP Registry en los campus de sus universidades. La participación en una filial fomenta las aptitudes de liderazgo, engrosa el currículum y mucho más.
 - El campus de la universidad podría ser sede de un evento de reclutamiento de voluntarios para donar. Visitar nmdp.org/Donor-Drive para ver la información de programación.
 - Alentar a los estudiantes a que se unan al movimiento y contribuyan a difundir la voz sobre la misión de NMDP a través de sus redes sociales.
 - Ayudar a contar la historia de mi donación a los estudiantes y la comunidad universitaria a través del periódico de la universidad y otros medios.

Recursos adicionales para el donante

- Visita nmdp.org/DonorToolkit y haz clic en "Talking with Your Employer" ("Al conversar con tu empleador...") para obtener más recursos, incluso una carta de presentación de NMDP para tu empleador donde se explica la necesidad de contar con más donantes y qué implica el proceso.
- Comparte esta carta con tus instructores, entrenadores, asesores universitarios, el rector o cualquier otro profesor que tenga que aprobar el tiempo que te ausentes de la universidad.