

Al conversar con sus docentes...

Cómo iniciar la conversación

Si está cursando estudios al tomar la decisión de donar células progenitoras sanguíneas, es importante que les informe con antelación a los instructores, asesores universitarios y entrenadores sobre el proceso de donación y para analizar de qué maneras pueden brindarle apoyo. La donación y la recuperación requieren que dedique un cierto tiempo, lo que puede afectar su 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, incluidos algunos puntos de conversación que puede utilizar al responderles. Al expresar con antelación su necesidad de tener flexibilidad y los pasos clave del proceso contribuirá a asegurarse de que reciba apoyo a lo largo del proceso.

Datos básicos sobre la donación

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

- La donación de células progenitoras de sangre 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 (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 Be The Match.
 - 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 Be The Match Registry®, la base de datos de voluntarios no relacionados para donar células progenitoras sanguíneas más grande del mundo. Soy uno de los más de 20 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 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 salvarle 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 encuentran un donante compatible en su propia familia y dependen de Be The Match para encontrar un donante no relacionado. Es posible que sea el donante más compatible con este 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: Considere contar a sus instructores dónde y por qué se inscribió, en primer lugar, en el registro. Eso podría ayudarles a entender su motivación para querer ayudar a una persona desconocida.

Compromiso de tiempo

P: ¿Cómo afecta su cronograma de clases el proceso de donación? ¿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 los 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 tiene becas, pregunte a su asesor universitario de qué modo las ausencias podrían afectar su aptitud para continuar participando en esos programas.

Consejo para conversar: Sugiera a sus instructores posibles soluciones para cumplir con 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, Be The Match 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 al hospital donde se encuentra el 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 BeTheMatch.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 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 deportes. Esas limitaciones varían según qué se me pida que done.
- Si dono PBSC, se me recomienda que:
 - Evitar las actividades vigorosas durante el resto del día después de la donación.
 - No jalar ni levantar cosas pesadas durante siete días.

- Evitar 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.
 - Durante las dos primeras semanas, se me recomienda que evite las actividades vigorosas como trotar o correr.
 - Durante las cuatro primeras semanas, se me recomienda que evite los deportes de contacto.

Acerca de Be The Match

P: ¿Cómo puede estar seguro de que Be The Match es una organización legítima?

- Be The Match es una organización líder en el campo de la celuloterapia que fue fundada en 1987 y ha facilitado más de 92,000 trasplantes para dar a los pacientes una segunda oportunidad de vivir.
- El gobierno de EE. UU. ha encomendado a Be The Match 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.
- Be The Match es el núcleo de una red internacional de 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: Comparta el video "Celebrating Be The Match" (Honramos a Be The Match) con sus instructores para que vean un breve resumen de la historia de Be The Match. Visite [BetheMatch.org/CelebrateVideo](https://www.BetheMatch.org/CelebrateVideo).

P: ¡Be The Match parece sensacional! ¿De qué modo pueden colaborar la universidad y los estudiantes?

- La universidad y los estudiantes pueden colaborar de muchas maneras, entre ellas:
 - Crear una filial oficial de Be The Match On Campus en el predio de la universidad. Visitar BeTheMatchOnCampus.org para unirse a la actividad comunitaria que realizan estudiantes de todo el país para recaudar fondos, informar e incrementar el número de voluntarios en Be The Match Registry en los predios 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 BeTheMatch.org/Donor-Drive para ver la información para programar una.
 - Alentar a los estudiantes a que se unan al movimiento y contribuyan a difundir la voz sobre la misión de Be The Match 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

- Visite BeTheMatch.org/DonorToolkit y haga clic en "Talking with Your Educators" ("Al conversar con sus docentes...") para obtener más recursos, incluso una carta de presentación de Be The Match donde se explica la necesidad de convocar a más donantes y qué implica el proceso. Comparta esta carta con sus instructores, entrenadores, asesores universitarios, el rector o cualquier otro docente que pueda tener que aprobar el tiempo que usted se ausente de la universidad.