

TRASPLANTE DE RIÑÓN

Lo que debe saber



National
Kidney
Foundation®

#BigAskBigGive
[kidney.org/livingdonation](https://www.kidney.org/livingdonation)

Iniciativa para la calidad de los resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation

¿Sabía que la Iniciativa para la calidad de los resultados de la enfermedad renal (Kidney Disease Outcomes Quality Initiative, KDOQI®) de la National Kidney Foundation ofrece pautas y comentarios que ayudan a su médico y al equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico? La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.

Estadios de la enfermedad renal

La enfermedad renal tiene cinco estadios. Estos estadios se muestran en la siguiente tabla. El médico establece en qué estadio de la enfermedad renal se encuentra usted, sobre la base de la presencia de daño renal y del índice de filtración glomerular (GFR), que es una medición del nivel de la función renal. El tratamiento elegido se basa en el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra o sobre el tratamiento.

ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD RENAL

Estadio	Descripción	Índice de filtración glomerular (GFR)*
1	Daño renal (por ejemplo, proteína en la orina) con GFR normal	90 o superior
2	Daño renal con disminución leve de GFR	60 a 89
3a	Disminución moderada de GFR	45 a 59
3b	Disminución moderada de GFR	30 a 44
4	Reducción grave de GFR	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Inferior a 15

*El valor del GFR le indica al proveedor de atención médica cuál es el nivel de su función renal. A medida que la enfermedad renal crónica avanza, el valor del GFR disminuye.

ÍNDICE

Acerca del trasplante de riñón	4
Cómo recibir un trasplante	7
Después del trasplante.	10
Acerca de la donación de órganos.	13
Cómo encontrar un donante vivo.	15
Cinco maneras de inspirar la donación de riñones en vida	24
¿Dónde puedo encontrar más información? . . .	27

Acerca del trasplante de riñón

Cuando los riñones dejan de funcionar, es necesario realizar un tratamiento para reemplazar el trabajo que sus propios riñones ya no pueden hacer. Existen dos tipos de tratamiento para la insuficiencia renal: diálisis y trasplante de riñón. Este folleto puede ayudarlo a decidir si un trasplante de riñón es la mejor opción para usted.

¿Qué es un trasplante de riñón?

Cuando se realiza un trasplante de riñón, se coloca un riñón sano dentro de su cuerpo para que realice el trabajo que sus riñones ya no pueden hacer. Muchas personas piensan que un trasplante de riñón les ofrece más libertad y una mejor calidad de vida que la diálisis.

Una ventaja es que hay menos límites en lo que puede comer y beber, pero debe seguir una dieta saludable para el corazón. Su salud y su energía deberían mejorar. De hecho, un trasplante de riñón exitoso puede permitirle llevar el tipo de vida que tenía antes de su enfermedad renal. Algunos estudios muestran que las personas con trasplante de riñón viven más años que las personas que permanecen en diálisis.

Una desventaja es que la cirugía tiene sus riesgos. También tendrá que tomar medicamentos para prevenir el rechazo mientras el riñón nuevo esté funcionando, lo que puede provocar efectos secundarios. Correrá un mayor riesgo de contraer infecciones y ciertos tipos de cáncer.

Si bien la mayoría de los trasplantes son exitosos y duran muchos años, el tiempo que duren puede variar según la persona. Muchas personas necesitarán más de un trasplante de riñón durante su vida.



¿Qué es un trasplante “preventivo” o “temprano”?

Realizarse un trasplante antes de que tenga que comenzar diálisis es un *trasplante preventivo*. Le permite evitar el tratamiento de diálisis. Realizarse un trasplante poco después de tener insuficiencia renal (pero habiendo recibido tratamiento de diálisis) es un *trasplante temprano*. Ambos procedimientos tienen beneficios. Algunas investigaciones muestran que un trasplante preventivo o temprano, con poca diálisis previa o sin diálisis previa, puede llevar a una mejor salud a largo plazo. También puede permitirle seguir trabajando, ahorrar tiempo y dinero, y tener una mejor calidad de vida.

¿Quién puede recibir un trasplante de riñón?

Los pacientes con enfermedad renal de todas las edades (desde niños hasta adultos mayores) pueden recibir un trasplante.

Debe estar lo suficientemente sano para realizarse la operación. No debe tener cáncer ni infecciones. Todas las personas candidatas a recibir un trasplante se realizarán una evaluación médica y psicosocial completa para garantizar que sean buenos candidatos para un trasplante. La evaluación ayuda a detectar problemas para que puedan corregirse antes del trasplante. Para la mayoría de las personas, recibir un trasplante puede ser una buena opción de tratamiento.



¿Qué sucede si soy adulto mayor o tengo otros problemas de salud?

En muchos casos, los adultos mayores o las personas que tienen otras afecciones médicas, como diabetes, aún pueden realizarse trasplantes de riñón exitosos. Es necesaria una evaluación cuidadosa para comprender y tratar cualquier riesgo especial. Es posible que le indiquen que tome algunas medidas para disminuir ciertos riesgos y mejorar las posibilidades de un trasplante exitoso. Por ejemplo, es posible que deba bajar de peso o dejar de fumar.

Si tiene diabetes, le pueden realizar también un trasplante de páncreas. Consulte a su profesional de atención médica acerca de la posibilidad de recibir un trasplante de páncreas junto con un trasplante de riñón.

¿Cómo pagaré el trasplante?

Medicare cubre cerca del 80% de los costos relacionados con la evaluación, la operación del trasplante, la atención de seguimiento y los medicamentos para prevenir el rechazo. Las compañías de seguro privadas y los programas estatales también pueden cubrir algunos costos. No obstante, sus gastos posteriores al trasplante pueden estar cubiertos solo por una cantidad limitada de años. Es importante que analice la cobertura con su trabajador social, quien puede responder a sus preguntas o remitirlo a otras personas que pueden ayudar.

Cómo recibir un trasplante

¿Cómo comienzo el proceso para recibir un trasplante de riñón?

Pídale a su proveedor de atención médica que lo remita a un centro de trasplante para que le realicen una evaluación. Cualquier paciente con enfermedad renal puede solicitar una evaluación.

¿Cómo funciona el proceso de evaluación?

Los profesionales médicos le realizarán un examen físico completo, revisarán su historia clínica y solicitarán una serie de pruebas y radiografías para conocer cuál es su estado salud general. Se verificarán todos los aspectos relacionados con su capacidad para resistir el tratamiento. El proceso de evaluación para un trasplante es muy completo. Su equipo de atención médica necesitará tener mucha información sobre usted para poder decidir si un trasplante es lo adecuado para su caso. Algo que usted puede hacer para acelerar el proceso es realizarse todas las pruebas lo más rápido posible y permanecer en contacto con el equipo de trasplante. Si le informan que quizás no sea apto para recibir un trasplante, no dude en preguntar por qué, o si podría ser elegible para un trasplante en el futuro o en otro centro. Recuerde que mantenerse activo en su propia atención es una de las mejores maneras de mantenerse sano.

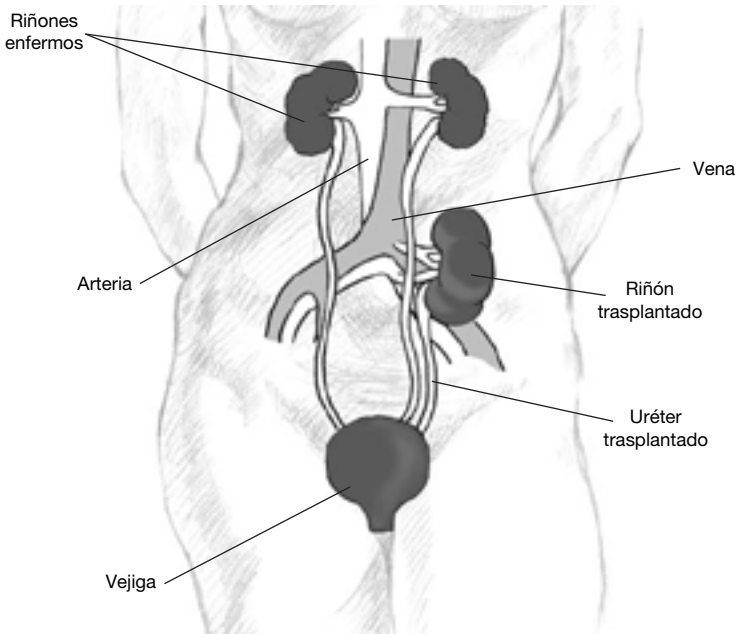
Si una persona que conoce desearía donarle un riñón, esa persona también deberá realizarse una evaluación completa para saber si es compatible con usted y si está lo suficientemente sano para donar.

Si es su hijo quien tiene una enfermedad renal, debería considerar seriamente realizarle una evaluación para recibir un trasplante. Debido a que el trasplante les permite a los niños y a los adultos jóvenes desarrollarse normalmente en sus años de crecimiento, puede resultar el mejor tratamiento para ellos.

Si el proceso de evaluación muestra que un trasplante es adecuado para usted o su hijo, el siguiente paso es obtener un riñón adecuado. (Lea “Acerca de la donación de órganos” en la página 13).

¿Qué implica la operación?

Le puede sorprender saber que generalmente no le extirpan los riñones cuando recibe un trasplante. El cirujano los deja en su lugar, a menos que haya una razón médica para extirparlos. El riñón donado es colocado en el abdomen inferior (vientre), donde es más fácil conectarlo con los principales vasos sanguíneos y con la vejiga. Colocar el riñón nuevo en el abdomen también hace que sea más fácil tratar cualquier problema que pueda surgir.



La operación lleva alrededor de cuatro horas. Al principio se sentirá dolorido, pero debería poder levantarse de la cama en un día más o menos, e irse a su hogar en una semana. Si el riñón proviene de un donante vivo, debería comenzar a funcionar de inmediato. Un riñón de un donante fallecido

puede demorar un poco más en comenzar a funcionar, de dos a cuatro semanas o más. Si eso sucede, es posible que necesite diálisis hasta que el riñón comience a funcionar.

Después de la cirugía, le explicarán sobre los medicamentos que tendrá que tomar y sus efectos secundarios. También le explicarán sobre la dieta. Si ha estado realizándose diálisis, verá que habrá menos restricciones en lo que puede comer y beber, lo que constituye uno de los beneficios de un trasplante.

¿Qué son los medicamentos para evitar el rechazo?

Generalmente, el cuerpo lucha contra todo lo que no sea parte de él, como gérmenes y virus. Ese sistema de protección se denomina *sistema inmunitario*. Para evitar que el cuerpo ataque o rechace el riñón donado, tendrá que tomar medicamentos para que el sistema inmunitario esté menos activo (llamados *medicamentos para evitar el rechazo* o *inmunodepresores*). Tendrá que tomarlos mientras el riñón nuevo esté funcionando. Sin ellos, el sistema inmunitario consideraría al riñón donado un “agente extraño” en el cuerpo y lo atacaría para destruirlo.

Los medicamentos para evitar el rechazo pueden tener algunos efectos secundarios. Es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre ellos, para que sepa qué esperar. Afortunadamente, para la mayoría de las personas, los efectos secundarios por lo general son controlables. Cambiar la dosis o el tipo de medicamento a menudo puede disminuir algunos de los efectos secundarios.

Además de los medicamentos inmunodepresores, también tomará otros medicamentos. Tomará medicamentos para protegerse contra infecciones. La mayoría de las personas consideran que tomar medicamentos es un pequeño sacrificio para obtener la libertad y la calidad de vida que un trasplante de riñón puede brindar.

RECORDATORIO IMPORTANTE

No debe tomar ningún medicamento ni suplemento nutricional que no sea aprobado por su equipo de trasplante debido al riesgo de interacción con sus medicamentos para evitar el rechazo.

Después del trasplante

¿Qué sucede después de regresar al hogar?

Una vez que regresa al hogar, comienza la tarea más importante: el seguimiento. Para que el trasplante resulte exitoso, deberá realizarse controles regulares, en especial durante el primer año. Al principio, es posible que tenga que realizarse análisis de sangre varias veces a la semana. Después de eso, tenga que realizarse menos controles, pero los suficientes para asegurarse de que el riñón esté funcionando bien y de que su cuerpo recibe la cantidad correcta de medicamentos para evitar el rechazo.

¿Qué sucede si mi cuerpo intenta rechazar el riñón nuevo?

Algo que usted y su equipo de atención médica controlarán es si se produce un *rechazo agudo*, lo que significa que el cuerpo de repente intenta rechazar el riñón trasplantado. Es posible que un episodio de rechazo no tenga signos ni síntomas claros. Es por eso que es tan importante realizarse análisis de sangre regulares para controlar el funcionamiento del riñón. Algunas cosas que puede notar y que le pueden indicar que el cuerpo está rechazando el riñón es fiebre, menor producción de orina, inflamación, aumento de peso y dolor en el riñón.

Poco después de la cirugía, las posibilidades de tener un episodio de rechazo son altas. Cuanto más tiempo tenga el riñón, menos posibilidades habrá de que esto suceda. Desafortunadamente, a veces un episodio de rechazo sucede aunque esté haciendo todo lo que se supone que debe hacer. En ocasiones, el cuerpo simplemente no acepta el riñón trasplantado. Pero incluso si ocurre un episodio de rechazo,

existen muchas maneras de tratarlo para que no pierda el trasplante. Es de suma importancia que le informe a su equipo de trasplante de inmediato si cree que tiene síntomas de rechazo.

¿Con qué frecuencia ocurren los episodios de rechazo?

En la actualidad, los rechazos ocurren con menos frecuencia. Eso es gracias a que existen muchas mejoras en los medicamentos inmunodepresores. No obstante, el riesgo de rechazo es diferente en cada persona. Para la mayoría, el rechazo puede detenerse con medicamentos para evitar el rechazo especiales. Es muy importante realizarse controles regulares para verificar el funcionamiento del riñón y asegurarse de que no se produzca un rechazo.



¿Cuándo puedo regresar al trabajo?

Cuándo puede regresar al trabajo dependerá de su recuperación, el tipo de trabajo que hace y sus otras afecciones médicas. Muchas personas pueden regresar al trabajo ocho semanas o más después del trasplante. El equipo de trasplante lo ayudará a decidir cuándo puede regresar al trabajo.

¿Se verá afectada mi vida sexual?

Las personas que no han tenido relaciones sexuales satisfactorias debido a la enfermedad renal pueden notar una mejora a medida que comienzan a sentirse mejor. Además, la fertilidad (la capacidad de concebir hijos) tiende a aumentar. Los hombres que han recibido un trasplante de riñón han tenido hijos sanos, y las mujeres con trasplantes de riñón han tenido embarazos exitosos. Si se está planteando tener un hijo, es mejor hablar con su profesional de atención médica.

Las mujeres deben evitar quedar embarazadas demasiado pronto después de un trasplante. La mayoría de los centros les recomiendan a las mujeres esperar un año o más. Todos los embarazos deben ser planeados. Ciertos medicamentos que pueden dañar a un bebé en desarrollo deben suspenderse seis semanas antes de intentar quedar embarazada. El asesoramiento sobre anticonceptivos puede resultar útil. Es importante protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Asegúrese de usar protección durante la actividad sexual.

¿Debo seguir una dieta especial?

En general, las personas que reciben un trasplante deben seguir una dieta saludable para el corazón (baja en grasas y en sal) y beber mucho líquido. Si tiene diabetes u otros problemas de salud, puede tener algunas restricciones alimenticias. Un dietista puede ayudarlo a planificar comidas que sean adecuadas para usted.

Acerca de la donación de órganos

¿De dónde vienen los riñones donados?

Un riñón donado puede venir de una persona que falleció y donó un riñón sano. Una persona que falleció y donó un riñón se llama *donante fallecido*.

Los riñones donados también pueden venir de un donante vivo. Esta persona puede ser un familiar consanguíneo (como un hermano o una hermana) o un familiar no consanguíneo (como un esposo o una esposa). También pueden venir de un amigo o incluso de un desconocido.

Cuando una persona viva dona un riñón, las operaciones se realizan el mismo día y pueden programarse en un horario conveniente tanto para el paciente como para el donante. Una persona sana que dona un riñón puede llevar una vida normal con el riñón que le queda. Pero la operación es una cirugía importante tanto para el donante como para el receptor. Como en cualquier operación, existen algunos riesgos que deberá tener en cuenta.

¿Es mejor recibir un riñón de un donante vivo?

Los riñones de donantes vivos o fallecidos funcionan bien, pero recibir un riñón de un donante vivo puede funcionar más rápido y ser mejor. Un riñón de un donante vivo puede durar más que uno de un donante fallecido.

Para recibir un riñón de un donante fallecido, usted será incluido en una lista de espera una vez que se haya realizado la evaluación para recibir un trasplante. Puede demorar muchos años hasta que le ofrezcan un riñón de un buen donante. Desde el momento en que lo incluyen en la lista hasta que se encuentra un riñón, deberá realizar algún tipo de diálisis. Mientras está en lista de espera, deberá realizarse análisis de sangre para asegurarse de que esté listo cuando se encuentre un riñón. Si está haciendo diálisis, su centro se encargará de coordinar estos análisis. Su centro de trasplante debe saber

cómo comunicarse con usted en todo momento. Una vez que haya un riñón disponible, la cirugía debe realizarse lo más pronto posible.

¿La donación en vida tiene desventajas?

Una desventaja de la donación en vida es que una persona sana debe someterse a una cirugía para que le extirpen un riñón sano. El donante necesitará algo de tiempo para recuperarse antes de poder volver a trabajar y a realizar otras actividades. No obstante, los avances recientes en cirugía (a menudo llamada *cirugía mínimamente invasiva* o *cirugía laparoscópica*) implican incisiones muy pequeñas. Esto significa hospitalizaciones y tiempo de recuperación más breves, menos dolor y un regreso rápido a las actividades usuales. Los donantes vivos a veces tienen sentimientos positivos sobre su valerosa donación.

¿Cuáles son los costos financieros para un donante vivo?

La cirugía y la evaluación tienen cobertura de Medicare o del seguro del receptor. El donante vivo no pagará ningún costo relacionado con la cirugía. Sin embargo, ni Medicare ni el seguro cubren el tiempo fuera del trabajo, los gastos por viaje, el alojamiento u otros gastos imprevistos. El Programa Nacional de Asistencia para Donantes Vivos (National Living Donor Assistance Program) (livingdonorassistance.org) u otros programas pueden ayudar a cubrir los costos de viaje y alojamiento.

Los donantes pueden ser elegibles para recibir una licencia por enfermedad, beneficios estatales por discapacidad y beneficios de conformidad con la Ley de Ausencia Familiar y Médica. Además, los empleados federales, algunos empleados estatales y determinados trabajadores pueden ser elegibles para una licencia remunerada de 30 días.

Cómo encontrar un donante vivo

¿Cómo le pido a una persona que considere donarme un riñón?

Pedirle a una persona que le done un riñón puede resultar atemorizante y abrumador. Quizás se pregunte: “¿Por dónde empiezo? ¿A quién le pido?”. Estas son algunas sugerencias para que le resulte más sencillo.

Infórmese tanto como pueda.

El primer paso es informarse tanto como pueda sobre la donación de riñones en vida y el trasplante. Esto lo ayudará a explicarles a sus amigos y familiares sobre el tema. Puede informarles a las personas que no hay cura para la enfermedad renal y explicarles las opciones que usted tiene para tratar su afección.

Compartir todos los datos que pueda, junto con sus opiniones sobre la afección y las opciones de tratamiento, es una manera de empezar la conversación.

Un amigo o un familiar quizás deseen ayudarlo a hablar con otras personas sobre sus necesidades; no dude en pedir ayuda. Esto puede aliviar parte de la presión de tener que pedirselo a las personas directamente. Analizar su necesidad de conseguir un riñón en una conversación cotidiana ayuda a hacer correr la voz, y hace que las personas se sientan más cómodas a la hora de preguntar sobre su salud. Visite www.kidney.org/livingdonation

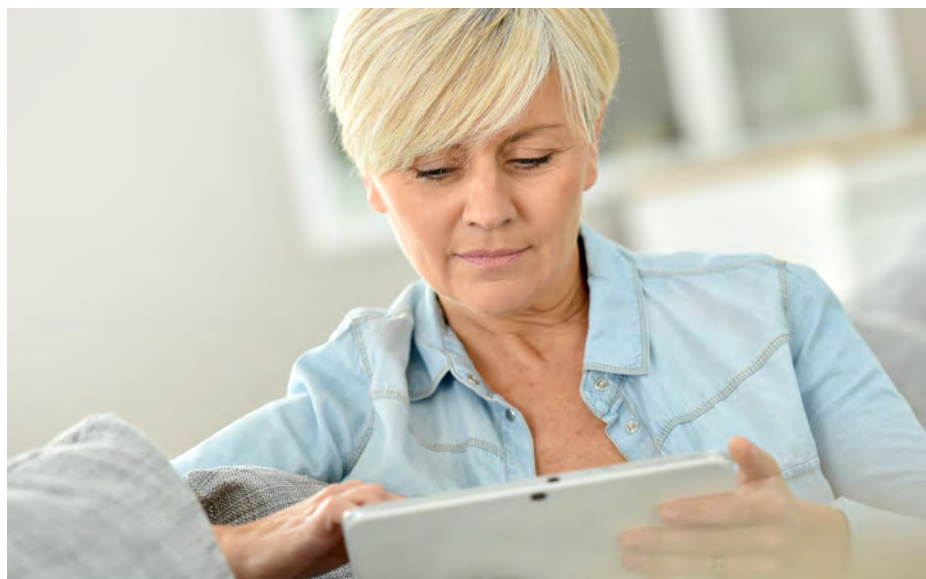
Genere conciencia: ¡comparta su historia!

Compartir su historia es sumamente importante. Debe hablar desde el corazón y decirles a las personas todo lo que pueda sobre la enfermedad renal. Si está realizando diálisis, puede incluir detalles sobre cómo es una semana típica en su vida con diálisis, las complicaciones que le genera la enfermedad renal y por qué un trasplante es la mejor opción a largo plazo para usted. Recuerde que nadie le ofrecerá su ayuda a menos

que comprenda su necesidad. Cuando comparte su historia y describe cómo es vivir con la enfermedad renal, intente hablar de manera abierta y honesta sobre su situación y lo que siente.

Si comparte su historia, quizás tenga la fortuna suficiente de recibir ofrecimientos de personas que estén dispuestas a realizarse un análisis para comprobar la compatibilidad. Aceptar un regalo semejante puede ser difícil, pero recuerde que los posibles donantes se realizan evaluaciones exhaustivas para garantizar que están lo suficientemente sanos para donar y que lo hacen por buenos motivos.

Si no hay posibles donantes entre sus familiares o amigos, debe ampliar su búsqueda. Piense en las relaciones en su comunidad. ¿Pertenece a una organización religiosa o a un centro comunitario? ¿Su empleador lo ayudaría (enviando un correo electrónico a toda la empresa, por ejemplo, para informar a las personas de que usted espera un trasplante)? Se sabe que hay personas que han encontrado un donante vivo cuando menos lo esperaban, como en una reunión o evento escolar. Nunca se sabe cuándo puede cruzarse con una persona que podría ser compatible con usted y que desee donar.



Use la tecnología.

Desde el correo electrónico hasta las redes sociales, es fácil conectarse con personas ajenas a su círculo más íntimo de familiares y amigos. Por ejemplo, podría enviar un correo electrónico a todos sus contactos, compartir su historia y alentar a las personas que conoce a difundirla.

Las redes sociales son otra herramienta maravillosa que no debería pasar por alto. Puede escribir un mensaje que cuente su historia y que pueda compartirse fácilmente. Incluso si no encuentra un posible donante, está generando conciencia sobre la enfermedad renal y la necesidad de donantes de órganos, que es un mensaje importante que debe ser escuchado.

Sea precavido.

Pedir un riñón en las redes sociales o en un foro público requiere de mucha valentía. Al mismo tiempo, puede ser atemorizante revelar detalles muy personales sobre su vida y su salud.

Sea cuidadoso y use el sentido común. Pida asesoramiento a su centro de trasplante. No se coloque en un lugar vulnerable en el que cualquier persona podría intentar aprovecharse de su situación. Puede surgir el tema de la compra y venta de órganos. Esta práctica es ilegal en los EE. UU. desde 1984, cuando fue prohibida por la Ley Nacional de Trasplante de Órganos (National Organ Transplant Act).

Cómo enfrentar las respuestas.

Pedir un riñón implica valentía, y quizás se sienta decepcionado cuando una persona no ofrezca donar o diga que no. Recuerde que esto no significa que la persona no lo quiera o no se preocupe por usted. Lo más probable es que las razones por las que la persona no done no tengan nada que ver con usted. Quizás para ellos, no sea la decisión correcta en el momento correcto. Superar eso puede ser difícil para usted, pero es importante concentrarse en encontrar a una persona que esté dispuesta y preparada para ser su donante.

También puede ser igualmente difícil aceptar cuando una persona dice que sí. Puede resultar abrumador darse cuenta de que su posible donante está dispuesto a sacrificar un riñón por usted. Sea agradecido y expréselo, independientemente de si los resultados de la evaluación son positivos o no.



¿Cómo puedo superar mi miedo a pedir un riñón?

Pedirle a alguien que considere donar un riñón puede ser una de las preguntas más difíciles de enfrentar. Puede ser reticente por muchas razones, pero también puede llegar a sorprenderse de cuántas personas desean saber más sobre el proceso y se animan a realizarse la evaluación.

La National Kidney Foundation realizó investigaciones para conocer los principales aspectos que impedían que las personas pidieran un riñón. Estos son comentarios de nuestros miembros, junto con algunos consejos para superar estas barreras.

“Tengo miedo de que afecte la salud de mi donante”.

Las personas que eligen convertirse en donantes de riñón generalmente son mucho más sanas que la población general. Los posibles donantes de riñón se realizan evaluaciones

exhaustivas (tanto físicas como mentales) antes de poder donar. Las investigaciones demuestran que, como en cualquier cirugía, existe un pequeño riesgo de complicaciones para el donante. Puede obtener más información sobre los posibles riesgos en kidney.org. Donar un riñón a un ser querido, un amigo o incluso un desconocido es realmente darle el regalo de la vida. La donación en vida puede ser una experiencia positiva tanto para el donante como para el receptor. Generalmente, las personas que donan riñones dicen que lo volverían a hacer.

“Tengo miedo de que las facturas médicas y el tiempo fuera del trabajo generen problemas económicos para el posible donante vivo”.

Por lo general, si la donación es a un familiar o a un amigo, el seguro del receptor, Medicare o una combinación de ambos pagarán los gastos de la evaluación y la cirugía. Sin embargo, el donante puede ser responsable de los gastos de viaje (si el donante y el receptor viven en diferentes estados o ciudades) y la atención de seguimiento, además de los salarios perdidos por el tiempo fuera del trabajo. Si tiene preguntas sobre los costos relacionados con la donación, pida ayuda al asesor financiero o al trabajador social del centro de trasplante.

Los donantes pueden ser elegibles para recibir una licencia por enfermedad, beneficios estatales por discapacidad y beneficios a través de la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA). El Programa Nacional de Asistencia para Donantes Vivos proporciona asistencia financiera a aquellas personas que desean donar un órgano pero que no pueden pagar los gastos de viaje y alojamiento relacionados con la donación. (Para obtener más información sobre asuntos financieros, consulte la página 6).

“No me gusta pedirle nada a nadie”.

Pedir ayuda puede ser intimidante para algunas personas, pero puede comenzar contando su historia. Esto abre las líneas de comunicación. Es posible que muchas personas de su círculo no sepan acerca de su afección o que existe la opción de ser

donante vivo de riñón. Al comenzar un diálogo e informar a las personas que lo rodean, podrá ver que muchas personas le preguntarán cómo pueden ayudar.

Pida a su familia y a sus amigos que difundan la historia. Es importante mantener abiertas todas las posibilidades, porque nunca se sabe cuándo aparecerá un posible donante.

¿Cómo escribo una carta o un correo electrónico a mis amigos y a mi familia?

Una manera de difundir la información es compartir su historia por carta o por correo electrónico. Estos son algunos consejos para escribirle a sus amigos, familiares o comunidad:

- Cuente su historia de manera personal (cómo es el tratamiento, cómo se siente).
- Use la información que aparece en kidney.org para incluir datos sobre la enfermedad renal, la donación en vida y el trasplante.
- Invite a las personas a conocer más y proporcione detalles de contacto.
- Pregunte a su centro de trasplante si desean que usted publique el número de contacto del centro en sus cartas. Quizás tengan una línea especial o prefieran que las personas lo llamen primero a usted.

Modelo de carta

Estimados amigos:

Tal vez algunos de ustedes no sepan que tengo una enfermedad renal. Con el tiempo, mi enfermedad ha empeorado, provocando que mis riñones dejaran de funcionar lo suficientemente bien como para mantenerme con vida. Esto es a lo que me enfrento hoy y mis opciones de tratamiento se limitan a diálisis o a un trasplante de riñón.

Realizar diálisis regular, generalmente tres veces a la semana durante cuatro horas, ayudará a que mis riñones hagan su trabajo y me mantengan con vida, pero un trasplante me brindaría mucha más libertad y la posibilidad de tener una vida más larga, saludable y normal. Un trasplante también me daría más tiempo para hacer las cosas que más me gustan, como pasar tiempo con mi familia y mis amigos.

Sin embargo, encontrar un riñón para un trasplante no es fácil. Simplemente pregúntenles a las más de 100,000 personas en lista de espera para recibir un riñón de un donante fallecido. El tiempo no es nuestro aliado. Algunos esperan durante años; muchos mueren mientras esperan. El tiempo de espera promedio es de cinco años o más para un riñón de un donante fallecido. Sin embargo, existe otra opción: recibir un riñón de un donante vivo.

Me resulta muy difícil pedirle a un familiar o a un amigo que considere donarme un riñón, pero realmente aumenta mis probabilidades de recibir un trasplante. Un riñón donado en vida generalmente dura más y funciona mejor.

Quizás no sepan mucho sobre la donación en vida, yo no sabía casi nada antes de que la enfermedad renal afectara mi vida. Entiendo que algunas personas tengan miedo por la cirugía y por lo que significaría vivir con un solo riñón.

Esta es información básica sobre la donación de riñones:

- Solo se necesita un riñón para tener una vida larga y saludable.*
- La mayoría de las cirugías para donación son cirugías laparoscópicas, es decir, mediante pequeñas incisiones.*
- El período de recuperación generalmente es bastante rápido (dos semanas).*
- El costo de la evaluación y la cirugía estará cubierto por mi seguro. El hospital puede darles más información detallada sobre esto.*
- El donante tendrá un equipo específico de profesionales de atención médica que lo evaluarán como un donante vivo. El trabajo del equipo es ayudarlo a entender los riesgos y beneficios, y velar por SU interés superior.*



También pueden obtener más información sobre la donación en vida en el sitio web de la National Kidney Foundation (NKF): **kidney.org/livingdonation**, o comunicándose de forma gratuita con la línea de ayuda confidencial de la NKF al **844.2BIGASK** (844.224.4275) o a **bigask@kidney.org**. Si desean hablar con alguien que ya haya donado un riñón, la NKF también puede ayudar.

Gracias por tomarse el tiempo de leer mi historia. Si donarme un riñón es algo que podrían llegar a considerar, me encantaría poder contarles más acerca de mi historia y analizar el proceso para determinar si somos compatibles. También se pueden comunicar directamente con mi centro de trasplante al

-----.

No obstante, sé que la donación en vida quizás no sea una opción para cualquiera... ¡pero aun así pueden ayudar! Piensen en ser donante de órganos después de fallecer, y ayúdenme a compartir mi historia con todos sus conocidos. Como mínimo, quiero generar conciencia sobre la enfermedad renal y la donación en vida. Espero que mis esfuerzos me ayuden a recibir un riñón pronto y alentar a otros para que consideren ayudar a las muchas personas que están en lista de espera.

Gracias, (su nombre)



Cinco maneras de inspirar la donación de riñones en vida

Risa Simon, autora, Shift Your Fate (Cambie su destino)

Se requiere valor para pedir ayuda a otras personas, y no hay cosa más difícil que pedir un riñón. Solo pensar en ello puede sacarlo de su zona de confort.

Comience compartiendo su historia. Si no se siente cómodo contando su historia, considere pedirle ayuda a un familiar o a un amigo para que se convierta en su intercesor y lo ayude a difundir la información y generar conciencia sobre la donación en vida y sobre su necesidad de un riñón.

También puede servir compartir con las demás personas que la necesidad de riñones existe en todo el país. Más de 100,000 personas esperan junto con usted para recibir un riñón de un donante fallecido. Al ampliar el alcance del mensaje, está creando la oportunidad de ayudar a más personas informando al público, y de posiblemente encontrar un donante dispuesto.

Desarrolle un llamado a la acción describiendo cómo los riñones de donantes vivos brindan mejores resultados y una alternativa vital frente a la larga e incierta espera. Es posible que más personas estén dispuestas a considerar la donación en vida si son conscientes de la necesidad, el proceso, los riesgos y los beneficios de la donación de riñones en vida.

Su trabajo es informar a tantas personas como sea posible sin presionar a nadie ni hacerlos sentir que “tienen” que hacer algo. El objetivo es puro y simple: generar interés y conciencia en este camino altruista. Si pide algo, es que las personas consideren convertirse en su intercesor aumentando la conciencia sobre el tema. Mientras más personas tomen conciencia sobre la donación de riñones en vida, mayor será la posibilidad de salvar vidas.

Puede resultar difícil, pero intente neutralizar sus emociones ante los diferentes tipos de respuestas que recibirá. No se sorprenda si algunas personas actúan como si fueran a ayudarlo pero nunca lo hacen. Puede haber ofrecimientos entusiastas de personas que piensan que pueden ayudarlo pero que en realidad no pueden. También puede observar una falta de interés de personas que asumen que no pueden ayudarlo, cuando en realidad sí podrían hacerlo. Esto puede ser algo difícil de ver, sin embargo, la donación en vida es una elección que las personas deben realizar por sí mismas. Lo mejor que puede hacer es brindar información sobre la donación en vida y su experiencia personal con la enfermedad renal.

Es importante que recuerde que las respuestas personales no son reflejo de cuánto se preocupa una persona por usted. Hay que reconocer que la donación de riñones en vida no es para todos. Requiere una persona muy especial que se anime y una persona extremadamente sana que supere el proceso de cualificación. No tome las respuestas como algo personal. Su donante ideal está en algún lugar. Solo debe cruzarse con esta extraordinaria oportunidad de ayudar.



¿Dónde puedo encontrar más información?

The National Kidney Foundation

844.2BIGASK (844.224.4275) | bigask@kidney.org
kidney.org/livingdonation

NKF Cares

La National Kidney Foundation ofrece una línea de ayuda gratuita para pacientes para las personas afectadas por una enfermedad renal, donación de órganos o trasplante de riñón. Los pacientes, las familias y los cuidadores pueden hablar con un especialista capacitado que responderá las preguntas y escuchará las inquietudes. También puede encontrar publicaciones gratuitas y otros recursos llamando, enviando un correo electrónico o visitando el sitio web.

NKF Peers

La preparación para un trasplante de riñón y el trasplante en sí se relacionan con una variedad de preguntas y emociones. Puede hablar con un tutor de pares que haya vivido una situación similar comunicándose con NKF Peers. Llame al 855.NKF.PEER (855.653.7337) o envíe un correo electrónico a nkfpeers@kidney.org para obtener más información. Si se está planteando donar un riñón, es posible conectarlo con un donante vivo.

Consejo de Trasplantes

La membresía en el Consejo de Trasplantes de NKF es gratuita y está abierta para las personas que hayan recibido trasplantes de órganos, así como también para sus familias y amigos. Los beneficios de la membresía incluyen la posibilidad de expresarse en asuntos legislativos y de política pública que afectan a los receptores de trasplantes, información sobre otros programas de NKF y servicios de interés para receptores de trasplantes.

The Big Ask: The Big Give

Una iniciativa educativa gratuita que enseña a los pacientes que necesitan un trasplante cómo pedir a sus amigos y seres queridos que consideren hacer una donación de órgano en vida. Proporciona información no sesgada y basada en información objetiva que aborda muchas preocupaciones habituales y ofrece apoyo a aquellos que tienen que tomar una decisión sobre la donación de riñón en vida. Comuníquese con NKF o visite kidney.org/livingdonation para obtener más información.

La **National Kidney Foundation** (NKF) es la organización más grande, completa y antigua, centrada en los pacientes, dedicada a la concienciación, la prevención y el tratamiento de la enfermedad renal en EE. UU.

Ayúdenos a combatir la enfermedad renal. Obtenga más información en [kidney.org](https://www.kidney.org)



National
Kidney
Foundation®

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
844.2BIGASK (844.224.4275)
bigask@kidney.org