

**EVITE LA ESPERA POR UN RIÑÓN**

## **LOS BUSCADORES DE DONANTES VIVOS**

**Guía práctica para contar tu historia y encontrar posibles donantes vivos de riñón.**

- ✓ **Redacta tu relato**
- ✓ **Difunde tu historia**
- ✓ **Localización y seguimiento**
- ✓ **Mantente activo y comprometido**

**Tu donante podría estar más cerca de lo que imaginas.**

**Deja que tu historia ilumine el camino.**



# **Guía práctica para contar tu historia y encontrar posibles donantes vivos de riñón.**

## **Creado por:**

**Simon Says Seminars, S.A. | Transplantfirst Academy**

Primera versión: mayo de 2025.

Versión actualizada: mayo de 2026.

Copyright © 2025, 2026

**Simon Says Seminars, S.A.**

Transplantfirst Academy

Impreso en Estados Unidos.



Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción, distribución, reventa, almacenamiento o transmisión total o parcial de esta publicación, ya sea por medios electrónicos, mecánicos, fotocopia, grabación o cualquier otro método, sin la autorización previa y por escrito del autor.

## **Propósito de esta guía.**

Esta guía fue creada para apoyar a personas que están atravesando el proceso de búsqueda de un trasplante renal, permitiéndoles avanzar de manera proactiva en su proceso hacia el trasplante, buscando un riñón de un donante vivo, con el fin de que puedan:

- Acortar la espera para un trasplante.
- Evitar o interrumpir la necesidad de diálisis.
- Mejorar su salud y calidad de vida.

## **Aviso legal:**

Esta publicación tiene fines exclusivamente informativos y no reemplaza el consejo, diagnóstico ni tratamiento médico profesional. Siempre consulte a su médico u otro profesional de la salud calificado ante cualquier afección o tratamiento médico.



# TABLA DE CONTENIDOS

## CUENTA TU HISTORIA

# 1

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| ¿Por qué usar esta guía?.....                               | 2  |
| ¿En qué debo enfocarme? (Encuesta breve).....               | 4  |
| ¿Temas compartir tu historia? La realidad sobre la donación | 6  |
| Consejos previos a la redacción.....                        | 8  |
| Ejemplo de narrativa .....                                  | 10 |
| Ahora es tu momento. Cuenta tu historia.....                | 12 |

## ¡COMPARTE TU HISTORIA!

# 2

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| ¿Quiénes integran tu círculo? ¡Únete y conversa con ellos!..... | 14 |
| Prepárate para contar tu historia.....                          | 16 |
| Formas de compartir tu historia.....                            | 18 |
| Observa las reacciones. Mantén la sensibilidad.....             | 20 |
| <b>SI SURGE EL TEMA</b>                                         |    |
| ¿Quiénes son elegibles para donar?.....                         | 21 |
| Compatibilidad de grupos sanguíneos.....                        | 23 |
| Costos y tiempo de ocio del trabajo .....                       | 27 |
| Poner en peligro a un ser querido .....                         | 29 |

# 3

## LOCALIZACIÓN-SEGUIMIENTO-PREPARACIÓN

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Localización y seguimiento (donantes potenciales).....       | 32 |
| Preparación para el trasplante (coordinar tu red apoyo)..... | 36 |

## MANTENTE ACTIVO Y COMPROMETIDO

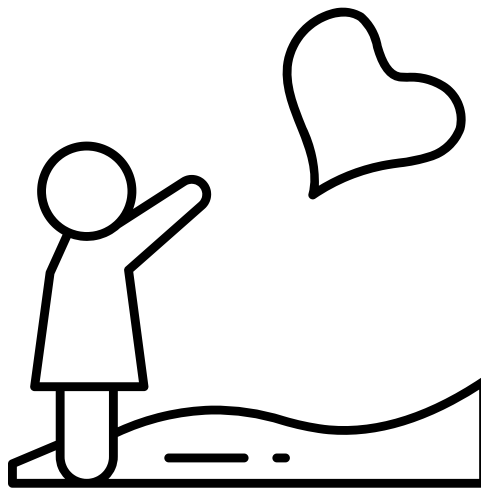
# 4

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Cómo configurar una página pública de Facebook.....       | 39 |
| Comparte mensajes con videos de tu historia.....          | 42 |
| Tarjetas y carteles para compartir tu historia.....       | 43 |
| Crea una página web para compartir tu historia.....       | 44 |
| Apps para encontrar donantes.....                         | 45 |
| Libros de autoayuda.....                                  | 46 |
| Guía de revisión en 7 pasos.....                          | 47 |
| Revisa tu progreso   Encuesta breve.....                  | 48 |
| Páginas diarias para investigar, reflexionar y soñar..... | 49 |

# MI VIAJE INICIA AQUÍ

**Este libro pertenece a:**

---



**¡Que comience el proceso!**

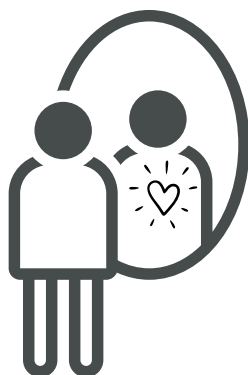
# ¿POR QUÉ USAR ESTA GUÍA?

Necesitas un trasplante de riñón, pero la espera para recibir un riñón de un donante fallecido puede durar entre 7 y 10 años. Una de las mejores alternativas para reducir esta espera y mejorar tu calidad de vida es encontrar un donante vivo de riñón.

¿Por dónde empezar?

Aquí mismo. Esta guía fue creada para acompañarte en cada etapa del proceso de búsqueda de un donante, incluyendo cómo:

- Destacar las partes más importantes de tu historia.
- Encontrar las palabras adecuadas para cada momento.
- Invitar a otras personas a apoyarte y compartir tu historia.
- Llegar a más personas a través de publicaciones e interacciones en redes sociales.
- Usar tarjetas, videos y materiales visuales para llamar la atención.
- Dar seguimiento a las personas que mostraron interés en ayudarte.



ANTES DE AVANZAR A LA SIGUIENTE PÁGINA,  
RESPIRA PROFUNDO—E

IMAGÍNA TE VIVIENDO PLENAMENTE,  
NO SOLO SOBREVIVIENDO—

GRACIAS A LOS PASOS QUE ESTÁS A PUNTO DE DAR.



**“En medio de cada dificultad hay una  
oportunidad.”**

**— Albert Einstein**

# ¿EN QUÉ NECESITO ENFOCARME?



|                                                                                                                                                                         | SÍ                       | NO                       | QUIZÁS                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Me gustaría sentirme más cómodo/a compartiendo mi historia.                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Me gustaría sentirme más cómodo/a invitando a otras personas a unirse a mi equipo y a difundir la información.                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Me gustaría sentirme más cómodo/a hablando sobre la evaluación médica cuando percibo interés o curiosidad.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Me gustaría conocer más sobre la donación cruzada, la donación avanzada y los programas de vales, para ampliar las posibilidades de encontrar un donante compatible. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Me gustaría encontrar una manera sencilla de dar seguimiento a las personas que mostraron interés.                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Me gustaría preocuparme menos por cómo podrían reaccionar otras personas ante mi búsqueda de un donante de riñón.                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Me gustaría estar mejor informado/a para poder responder preguntas frecuentes que puedan surgir.                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Me gustaría publicar contenido más atractivo en mis redes sociales para lograr más interacciones y difusión.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Me gustaría crear una página en línea para compartir mi historia, con información de contacto y datos sobre la donación.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Me gustaría sentir más esperanza al imaginar la posibilidad de encontrar un donante y disfrutar de una mejor calidad de vida después del trasplante.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**"Ganas fortaleza, valentía y  
confianza al hacer aquello que  
pensabas que no podías lograr."**

**— Eleanor Roosevelt**

## ¿TE DA MIEDO COMPARTIR TU HISTORIA?

**TÓMATE UN MOMENTO PARA PENSAR QUÉ ES LO QUE HOY TE ESTÁ FRENANDO.  
¿TE ANIMAS A DAR EL SIGUIENTE PASO? COMPARTE TUS MIEDOS CON FAMILIARES Y AMIGOS.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿TE PREOCUPAN LOS REQUISITOS PARA DONAR O LOS POSIBLES EFECTOS A LARGO PLAZO?  
MIRA LA INFORMACIÓN A CONTINUACIÓN PARA ACLARAR  
DUDAS Y CONOCER LA REALIDAD.**

## LA VERDAD SOBRE LA DONACIÓN DE RIÑÓN

**Verdad N° 1: Los donantes vivos de riñón NO necesitan tener una salud perfecta.**  
Los donantes deben tener buena salud, pero no necesitan estar perfectamente sanos. Lo más importante es poder superar las evaluaciones médicas requeridas.

**Verdad N° 2: Los donantes de riñón NO tienen que ser familiares ni compatibles de manera perfecta.**

Los donantes pueden donar a familiares, amigos o incluso a personas desconocidas. Si no es posible encontrar una compatibilidad directa, programas como la donación cruzada, la donación anticipada y los vales pueden ayudar.

**Verdad N° 3: Los donantes de riñón SÍ pueden llevar una vida activa después de la donación.**

La mayoría de los donantes retoma sus actividades habituales entre las 4 y 6 semanas. Generalmente, la cirugía es laparoscópica y utiliza incisiones pequeñas, lo que favorece una recuperación más rápida.

**Verdad N° 4: Los donantes NO tienen una menor expectativa de vida después de donar.**

Los donantes pasan por evaluaciones médicas exhaustivas. La mayoría tiene un estado de salud igual o incluso mejor que otras personas de su misma edad, y pueden vivir tanto o más tiempo.



**"Apunta a la luna. Aunque no la alcances, terminarás entre las estrellas."**

— Norman Vincent Peale

# Consejos antes de escribir tu historia

## PREPARA TU MENTE

No pienses en tu historia como un pedido de ayuda, sino como una carta dirigida a alguien que esperas encontrar algún día. Podría ser una persona de tu pasado, o incluso alguien que ya forma parte de tu vida y aún no lo has considerado.



Habla desde el corazón: es la forma más poderosa de conectar con las personas.

## PRESENTATE

Aunque las personas cercanas ya te conocen, vuelve a presentarte compartiendo cómo está tu salud actualmente para que puedan comprender mejor tu situación y sentirse motivadas a ayudarte.

## EXPLICA TU SITUACIÓN

Explica cómo afecta la enfermedad renal tu vida diaria:

- Lo que significa para ti necesitar un trasplante
- Por qué tus riñones están fallando y cuánto tiempo llevas esperando
- Si estás en diálisis, cuánto tiempo llevas y qué difícil ha sido para ti, así como tu deseo de dejar de necesitarla
- Si aún no estás en diálisis, tu objetivo es evitarla
- Explica cómo las personas interesadas en donar pueden realizar una evaluación médica inicial

## COMPARTE TUS ESPERANZAS Y SUEÑOS

Cuéntales a las personas lo que significaría para ti recibir un trasplante y cómo esperas que mejore tu vida después del proceso. Inspira a las personas a conectar emocionalmente con tu historia.

## INCLUYE INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Más de 90.000 personas se encuentran en lista de espera para un trasplante renal en Estados Unidos.
- El tiempo promedio de espera por un riñón de donante fallecido puede superar los 5 a 7 años.
- Riesgos de la espera: avance de la enfermedad, pérdida de elegibilidad para el trasplante y mayores riesgos de mortalidad.
- Cuando se encuentra un donante vivo compatible, los tiempos de espera pueden reducirse de años a meses.
- Trasplante antes de la diálisis: recibir un trasplante antes de necesitar diálisis suele ofrecer mejores resultados.
- Los riñones provenientes de donantes vivos suelen funcionar más rápido, tener mejor rendimiento y durar más tiempo.



**"La fe consiste en dar el primer  
paso incluso cuando no puedes ver  
toda la escalera."**

-Dr. Martin Luther King Jr.

# EJEMPLO DE HISTORIA

Querida familia, amigos y personas solidarias que quizá aún no conoces,

Me llamo Isabella Sánchez, tengo 56 años y resido en Sacramento, California. Disfruto pasar tiempo con mis nietas, leyéndoles hermosos cuentos que les ayudan a reconocer su propio valor y potencial.

Hace aproximadamente seis años me diagnosticaron una enfermedad renal crónica debido a la hipertensión arterial. Mis riñones ya no funcionan correctamente y llevo más de un año en diálisis. Cada sesión tiene una duración de entre 3 y 4 horas, de 3 a 4 días a la semana. Cada tratamiento me deja agotada lo que me dificulta cuidar de mi familia y mantener un empleo.

Un trasplante de riñón representa mi mejor oportunidad para sentirme mejor y vivir más tiempo. No obstante, la espera por un riñón de un donante fallecido puede extenderse a lo largo de varios años.

Espero encontrar a una persona de buen corazón dispuesta a realizarse las pruebas necesarias para saber si podría donarme un riñón. Si resulta compatible, me estaría dando una segunda oportunidad para vivir mejor y por más tiempo, y así poder seguir acompañando a mi familia, amigos y compañeros de trabajo.

Actualmente, recibo atención en el Centro de Trasplantes de UC Davis Health en Sacramento, California. Si deseas obtener más información o saber si podrías realizarte las pruebas de evaluación, puedes visitar el enlace de evaluación de mi centro: <https://health.ucdavis.edu/transplant/livingkidneydonation>. Si tienes preguntas o prefieres hablar primero con alguien, llame al (916) 734-2307.

**Aunque no nos conozcamos, compartir mi historia significaría muchísimo para mí. Una sola vez que compartas mi historia podría acercarme al final de esta espera.**

Con todo mi agradecimiento,

Isabella

*Para aquellos que se pongan en contacto con mi centro de trasplantes, por favor utilicen mi nombre legal completo, junto con mi fecha de nacimiento:*

*para ayudar a mi centro de trasplantes a reconocerme.*

**Isabel María Sánchez**

**Fecha de nacimiento: 28 de febrero de 1969**



"El coraje no siempre es estruendoso. A veces, el coraje se manifiesta como esa voz silenciosa al final del día que dice: 'Lo intentaré de nuevo mañana'."

— Mary Anne Radmacher

# AHORA TE TOCA A TI

## COMPLETA LOS ESPACIOS VACÍOS



Querida familia, amigos y personas solidarias que quizá aún no conoces,

Mi nombre es \_\_\_\_\_, tengo \_\_\_\_\_ años y vivo en \_\_\_\_\_  
SU NOMBRE EDAD (OPCIONAL) CIUDAD, PROVINCIA

Disfruto pasar tiempo con \_\_\_\_\_  
FAMILIA, AMIGOS, MASCOTAS, VOLUNTARIADO, COMUNIDADES RELIGIOSAS, CAUSAS SOLIDARIAS, PASATIEMPOS, DEPORTES, ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Hace aproximadamente \_\_\_\_\_, me diagnosticaron \_\_\_\_\_ causada por \_\_\_\_\_  
MESES/AÑOS NOMBRE DE SU PATOLOGÍA RENAL DESCRIBA LA CAUSA, COMO HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES, GENÉTICA.

Mis riñones ya no funcionan adecuadamente y he estado \_\_\_\_\_  
¿CUÁNTO TIEMPO HA ESTADO EN DIÁLISIS? ¿CUÁL ES SU ESPERANZA DE DEJAR DE NECESITARLA O EVITARLA POR COMPLETO?

Un trasplante de riñón es mi mejor oportunidad para mejorar mi calidad de vida.

TANTO SI ESTÁ EN DIÁLISIS COMO SI NO, DESCRIBA LAS DIFICULTADES ASOCIADAS A LA DIÁLISIS PARA QUE LAS PERSONAS COMPRENDAN EL VALOR DEL TRASPLANTE.

Sin embargo, la espera por un riñón de un donante fallecido puede prolongarse \_\_\_\_\_  
DESCRIBA CÓMO SU VIDA MEJORARÁ DESPUÉS DEL TRASPLANTE EN RELACIÓN A SUS SERES QUERIDOS, SU TRABAJO Y SU VOLUNTARIADO.

Espero encontrar a una persona con buen corazón dispuesta a realizarse las pruebas necesarias para saber si podría donarme un riñón. Si resulta compatible, me daría una segunda oportunidad para vivir una vida más saludable y plena, permitiéndome estar presente para \_\_\_\_\_  
DESCRIBE CÓMO MEJORARÍA TU VIDA Y TODO LO BUENO QUE PODRÍAS SEGUIR BRINDANDO A LOS DEMÁS

Actualmente recibo atención médica en \_\_\_\_\_  
NOMBRE DE SU CENTRO DE TRASPLANTE, CIUDAD Y PROVINCIA

Si deseas obtener más información o saber si podrías realizarte las pruebas de evaluación, utiliza el siguiente enlace de evaluación médica: [https://\\_\\_\\_\\_\\_](https://_____)  
ENLACE A LA SOLICITUD DE EVALUACIÓN MÉDICA DE SU CENTRO DE TRASPLANTE

Si tienes preguntas sobre este proceso, puedes comunicarte con: \_\_\_\_\_  
PROGRAMA DE DONANTES VIVOS

**Aunque no nos conozcamos personalmente, compartir mi historia significaría muchísimo para mí. Compartir mi historia una sola vez podría marcar la diferencia para poner fin a mi espera.**

Con todo mi agradecimiento   
TU FIRMA

\*Debajo de tu firma, incluye tu nombre legal completo y tu fecha de nacimiento para que el centro de trasplantes pueda identificarte correctamente si alguna persona está interesada en donar.



**"Las adversidades a menudo  
preparan a las personas comunes  
para un destino excepcional."**

**— C.S. Lewis**

# ¡COMPARTE LA NOTICIA!

“¿QUIÉNES INTEGRAN TU CÍRCULO? SOLICITA A TUS CONTACTOS QUE SE UNAN Y HABLEN POSITIVAMENTE DE TI.

## FAMILIARES DIRECTOS Y FAMILIARES LEJANOS

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## AMIGOS, AMIGOS DE AMIGOS + CONEXIONES EN REDES SOCIALES

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## COLEGAS Y CONTACTOS

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## COMPAÑEROS Y SUPERVISORES

*Agrega contactos de tus trabajos actuales y anteriores.*

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## VECINOS / RESIDENTES / ASOCIACIONES

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## GRUPOS DE VOLUNTARIOS Y COMUNIDADES RELIGIOSAS

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## COMPAÑEROS DE CLASE, DOCENTES, CLIENTES

*Antiguos compañeros de escuela, docentes, mentores, clientes actuales y pasados.*

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## SERVICIOS PERSONALES

*Peluquero/a, barbero/a, especialista en uñas, dentista, abogado/a, contador/a.*

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



**"Tu vida es tu mensaje al mundo.  
Asegúrate de que sea inspiradora."**

— Lorrin L. Lee

# PREPÁRATE PARA COMPARTIR TU HISTORIA

Cada vez que alguien te pregunte: '¿Qué hay de nuevo?' o '¿Cómo estás?', tendrás una oportunidad ideal para compartir tu historia.

## Ejemplo de respuesta:

"Gracias por preguntar. Ahí voy, haciendo lo posible. No sé si alguna vez te conté que tengo una enfermedad renal. Mi condición ha avanzado hasta el punto en que mis riñones ya no pueden funcionar por sí solos."

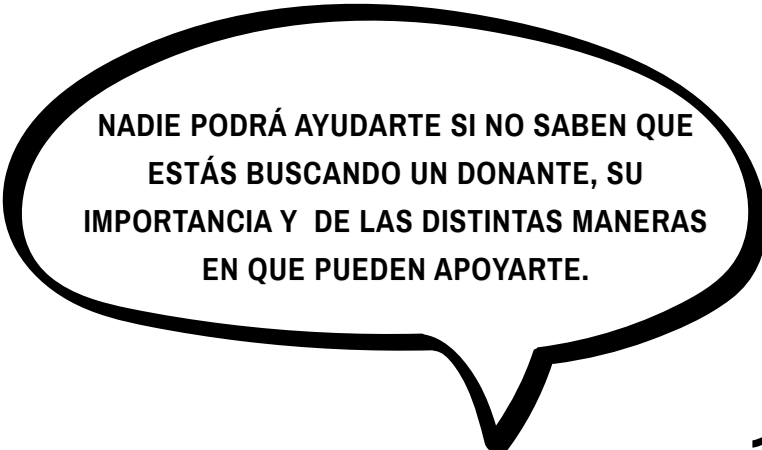
## **Ahora necesito un trasplante de riñón**

Y no estoy solo. Casi 90.000 personas esperan un riñón de un donante fallecido que pueda salvarles la vida, y la espera puede extenderse durante varios años.

## **Mi mayor esperanza es encontrar un donante vivo de riñón.**

Mi equipo de trasplante me animó a compartir mi historia con otras personas. He estado haciendo todo lo posible, pero realmente necesito ayuda para difundir mi historia. Si te facilitara todo para que fuera más sencillo, ¿te gustaría ayudarme compartiendo mi historia en tu Facebook o en otras redes sociales para ayudarme a llegar a más personas?

**Nota:** Envía una breve resúmen (junto con una foto o video) sobre tu búsqueda para que quienes quieran ayudarte puedan compartir fácilmente tu publicación. Ofrece enviarlo con anticipación para que puedan leerlo con tranquilidad y hacer preguntas si lo necesitan. Asegúrate de incluir enlaces útiles y opciones para que las personas interesadas puedan obtener más información sobre el proceso de evaluación médica de tu centro de trasplantes.



**NADIE PODRÁ AYUDARTE SI NO SABEN QUE  
ESTÁS BUSCANDO UN DONANTE, SU  
IMPORTANCIA Y DE LAS DISTINTAS MANERAS  
EN QUE PUEDEN APOYARTE.**



**"No importa cuán lento avances,  
siempre que no te detengas."**

— Confucio

# MANERAS DE COMPARTIR TU HISTORIA

¡Haz que cada historia compartida cuente!

## REDES SOCIALES

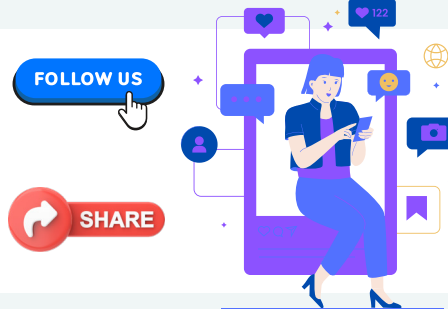
Crea una página de Facebook "Pública" que sirva como el centro de difusión principal para tu publicación destacada y contenido relevante.

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Comparte tu relato en los medios de comunicación. Busca entrevistas en televisión y radio. Solicita un reportaje sobre la donación de riñón que despierte interés humano.



TAMBIÉN CONSIDERE OTRAS PLATAFORMAS SOCIALES COMO INSTAGRAM, YOUTUBE, X, TIKTOK.



Consulta las páginas 39 y 40

## CORREOS ELECTRÓNICOS

Añade una nota breve sobre tu búsqueda de un donante de riñón al final de la firma de tu correo electrónico.

## MENSAJE PARA LA FIRMA DEL CORREO ELECTRÓNICO

Actualmente estoy buscando un donante vivo de riñón que me permita seguir adelante y continuar disfrutando de una vida plena. Si deseas ayudarme a difundir mi historia, o si te interesa realizarte las pruebas para ser donante, me encantaría saber de ti.

## SÉ SOCIAL Y VISIBLE

Organiza o participa en eventos sociales. Reúnete con amigos para disfrutar de un café. Ofrece tu apoyo a clubes locales y comunidades religiosas.

**COMPARTE TARJETAS CON TU HISTORIA, USA CAMISETAS CON TU HISTORIA Y CREA CARTELES PARA TU AUTO.**

### TARJETAS PARA COMPARTIR TU HISTORIA



### USA CAMISETAS CON TU HISTORIA



CREA CARTELES PARA TU AUTO



Habla en clubes de lectura y comunidades religiosas.

Consulta la página 43.

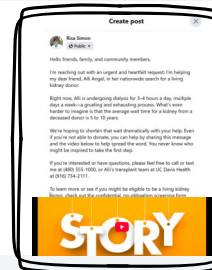
## PUBLICA VIDEOS SOBRE TU HISTORIA

Agrega videos llamativos a tus publicaciones escritas

También puedes usar camisetas o gorras para generar más conciencia.

### PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES CON VIDEOS SOBRE TU HISTORIA

<https://risasimon.com/digital-products/>

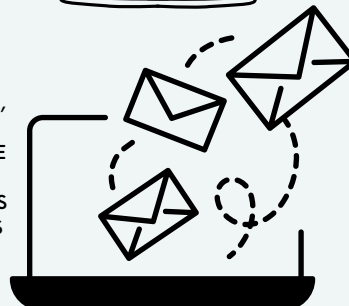


Consulta la página 42.

## SITIO WEB DE UNA SOLA PÁGINA

Comparte tu historia, datos importantes e información de contacto en tu sitio web de una sola página o micrositio

COMPARTE TU HISTORIA, EL ENLACE DE EVALUACIÓN MÉDICA DE TU CENTRO DE TRASPLANTES, TUS REDES SOCIALES Y PREGUNTAS FRECUENTES



Consulta la página 44.



"Quizás no puedas controlar  
todo lo que te sucede, pero no  
entregues toda tu fuerza a la  
situación."

— Maya Angelou

## OBSERVA LAS REACCIONES. SÉ PERCEPTIVO.



### **Confía en tu intuición para decidir cuánto compartir.**

Presta atención a las señales de interés o a los silencios incómodos. Si la otra persona muestra interés, proporciona más detalles. Si la conversación no avanza con naturalidad, deja que termine o cambia de tema.



### **Nunca subestimes a tu audiencia.**

A menudo, las personas que menos imaginas son las que más te respaldan. Comparte información clara para que otros comprendan las distintas formas en que pueden colaborar, incluso cómo realizarse las pruebas para convertirse en donantes.



### **Practica, no memorices.**

Repasa tu historia hasta que te resulte natural y fácil de compartir. Concéntrate en los puntos más importantes. No necesitas memorizar cada palabra; simplemente ten en claro lo que quieres transmitir.



### **Comparte desde el corazón. Sin presiones.**

Solicitar un riñón de manera directa puede resultar incómodo para algunas personas. Simplemente informa a quienes te rodean y pídeles que compartan tu historia para ayudarte a encontrar un donante de riñón vivo. Permíteles considerar todas las formas en que pueden colaborar.

***Si alguien desea saber más o involucrarse más, hará más preguntas. Estate preparado para responder las preguntas básicas y dirígelos a tu centro de trasplantes para que obtengan más detalles sobre la donación de riñón en vida o para que inicien el proceso de evaluación de salud en línea.***



**Si surge el tema...**

"¿Puede cualquier persona donar un riñón?"

## RESPUESTA BREVE A LA PREGUNTA: "¿CUALQUIERA PUEDE DONAR?"

La donación de riñón no es posible para todos. Los donantes deben tener al menos 18 años, gozar de buena salud física y mental, y estar libres de enfermedades e infecciones activas.

### RESPUESTA DETALLADA:

Esa es una excelente pregunta, ya que no todo el mundo puede donar un riñón. En general, los donantes deben:

- Tener al menos 18 años de edad
- Gozar de buena salud física y mental y no estar embarazadas
- Estar libres de enfermedades infecciosas activas (por ejemplo, hepatitis C, VIH o cáncer)
- Estar libres de enfermedades cardíacas, hepáticas, pulmonares y de obesidad
- Estar libres de problemas de presión arterial.

La mejor manera de saber si podrías ser elegible es completar la solicitud confidencial y sin compromiso de evaluación médica de tu centro de trasplante.

---

ENLACE A LA SOLICITUD DE EVALUACIÓN MÉDICA DE SU CENTRO DE TRASPLANTES

**Nota:** Entre el 30 % y el 50 % de los donantes interesados no pueden donar por diversos motivos de salud. Sin embargo, si alguien no puede donar por sobrepeso, necesita dejar de fumar o necesita apoyo emocional, el programa gratuito Project Donor podría ayudarle. Para más información, visite: <https://projectdonor.org>

### COMPRUEBA TU COMPRENSIÓN

|                                                                     | VERDADERO                | FALSO                    |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Debes tener 18 años o más para donar un riñón.....               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Necesitas tener buena salud mental.....                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Necesitas gozar de buena salud física.....                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Puedes donar un riñón incluso si estás embarazada.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Una buena presión arterial es importante.....                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Las personas con enfermedades cardíacas pueden donar un riñón... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Las personas obesas pueden donar un riñón.....                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Debes estar libre de enfermedades graves como el cáncer.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**RESPUESTAS:** 1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Verdadero, 4. Falso, 5. Verdadero, 6. Falso, 7. Falso, 8. Verdadero



## **Si surge el tema...**

"¿Los donantes de riñón tienen que ser del mismo grupo sanguíneo o estar emparentados?"

## NOTA PARA EL PACIENTE:

Evita hacer hincapié en su grupo sanguíneo al compartir tu historia con otros para que nadie deje de considerarse donante en caso de no ser compatible. Asegúrate de que quienes le acompañen sepan que no es necesario ser parientes ni tener un grupo sanguíneo idéntico, gracias a programas como la Donación Renal Cruzada y la Donación Anticipada. Consulta la página 26 para obtener más información sobre estos programas.

## SU RESPUESTA SOBRE LA COMPATIBILIDAD DEL GRUPO SANGUÍNEO:

¡Excelente pregunta! Cualquier persona puede considerar la posibilidad de convertirse en donante vivo de riñón tras completar una solicitud inicial de evaluación médica y continuar con pruebas adicionales. No es necesario tener parentesco consanguíneo ni ser familiar de la persona que necesita un riñón, ni tampoco compartir el mismo grupo sanguíneo. Si nuestros grupos sanguíneos no son compatibles, aún podemos encontrar un donante compatible a través de programas especiales como la Donación Renal Cruzada y la Donación Anticipada con vales.

Mi grupo sanguíneo es O, y me gustaría saber el tuyo si lo conoces. Aunque nuestros grupos sanguíneos no sean compatibles, podemos encontrar un donante compatible a través de programas especiales como la donación renal cruzada y la donación avanzada con vales. Te enviaré un enlace por correo electrónico donde podrás obtener más información sobre estos programas.

**Al compartir tu grupo sanguíneo, intenta no darle demasiada importancia. No querrás que alguien deje de considerarse donante solo por no ser compatible.**

Recuerda enviar a quienes muestren interés la solicitud de evaluación médica de tu centro de trasplantes y ofrecer enlaces para que puedan obtener más información sobre la donación cruzada y la donación anticipada con vales

## AHORA ES TU TURNO DE COMPLETAR LOS ESPACIOS EN BLANCO

¡Excelente pregunta! Cualquier persona puede considerar la posibilidad de convertirse en donante vivo de riñón después de \_\_\_\_\_.

DESCRIBE CÓMO DEBEN PASAR UN EXÁMEN MÉDICO Y SER APROBADOS PARA REALIZAR MÁS PRUEBAS.

No es necesario que \_\_\_\_\_, ni tienen que compartir los mismos \_\_\_\_\_.

NO SE REQUIERE FAMILIAR O PARIENTE CONSANGUÍNEO.

DESCRIBE CÓMO NO ES NECESARIO REALIZAR UNA PRUEBA DE COMPATIBILIDAD DE GRUPO SANGUÍNEO.

Mi grupo sanguíneo es \_\_\_\_\_, y me gustaría saber el tuyo si lo conoces.

TU GRUPO SANGUÍNEO

Aunque nuestros grupos sanguíneos no sean compatibles, podemos encontrar compatibilidad a través de programas especiales como:

ENUMERE LOS NOMBRES DE LOS PROGRAMAS QUE UTILIZA SU CENTRO DE TRASPLANTES. PROPORCIONE LOS ENLACES A CONTINUACIÓN.

Te enviaré por correo electrónico un enlace que explica con más detalle cómo funcionan estos programas.

Enlace de ejemplo: <https://www.kidneyregistry.com/for-donors/voucher-program/>



**"Lo que queda atrás y lo que queda por  
delante son asuntos insignificantes  
comparados con lo que reside en  
nuestro interior."**

— Ralph Waldo Emerson

# COMPATIBILIDAD, DONACIÓN CRUZADA Y VALES

Aproximadamente un tercio de los donantes vivos interesados no pueden donar directamente debido a su grupo sanguíneo o a la presencia de anticuerpos. Sin embargo, si un donante goza de buena salud y cumple con los requisitos, puede donar a través de programas especiales, como la donación renal cruzada y la donación anticipada con vales.

## TABLA DE COMPATIBILIDAD DE GRUPOS SANGUÍNEOS

### RECEPTORES CON GRUPO SANGUÍNEO A

**= COMPATIBLES CON  
DONANTES DE GRUPO  
SANGUÍNEO A U O**

### RECEPTORES CON GRUPO SANGUÍNEO B

**= COMPATIBLES CON  
DONANTES DE GRUPO  
SANGUÍNEO B U O**

### RECEPTORES CON GRUPO SANGUÍNEO AB

**= COMPATIBLES CON  
DONANTES DE GRUPO  
SANGUÍNEO A, B, AB U O**

### RECEPTORES CON GRUPO SANGUÍNEO O

**= SOLO PUEDEN RECIBIR  
SANGRE DE DONANTES CON  
GRUPO SANGUÍNEO O**

Para algunos pacientes, encontrar un donante compatible puede llevar meses, especialmente para aquellos con grupos sanguíneos B u O. Programas como el Registro Nacional de Riñones (NKR) y la Alianza para la Donación Cruzada (APD) pueden ayudar ofreciendo opciones adicionales de compatibilidad.

### Así es como funciona:

**En la donación de riñón cruzada,** Los donantes y receptores incompatibles se intercambian con otros donantes y receptores incompatibles para crear parejas más compatibles.

**En la donación avanzada,** un donante programa una donación de riñón para una persona desconocida y, a cambio, el donante recibe un vale para un riñón compatible con el receptor previsto, tan pronto como se encuentre una compatibilidad adecuada.

*Mediante este programa de vales, los donantes pueden designar hasta cinco posibles beneficiarios, incluyendo al destinatario previsto, lo que permite flexibilidad en caso de que cambien las circunstancias. Solo una persona de la lista puede usar su vale, según el orden de necesidad.*

**Obtenga más información sobre la donación cruzada de riñón y la donación anticipada con vales:**

<https://www.kidneyregistry.com/for-donors/i-know-someone-who-needs-a-kidney/paired-donation/>

**Las personas que deseen comprobar si cumplen los requisitos médicos para donar sangre a través del sitio web de NKR pueden utilizar el siguiente enlace:**

<https://www.kidneyregistry.com/for-donors/am-i-qualified-to-donate-a-kidney/>



## **Si surge el tema...**

"Si hago una donación, ¿me costará algo o perderé mucho tiempo de trabajo?"

## TU RESPUESTA:

"Me alegra que preguntes, es una preocupación común. La buena noticia es que mi seguro **cubre todos los procedimientos relacionados con la donación** que se realizan en mi centro de trasplantes."

Mi seguro **no cubre** la pérdida de salario por ausentarme del trabajo o por viajar al centro de trasplantes, ni los gastos relacionados, como viajes, cuidado de niños o adultos mayores, o cuidadores para la recuperación postoperatoria.

Sin embargo, existen programas que podrían ayudar con el reembolso. Entre ellos se encuentran el **Registro Nacional de Riñones (NKR, por sus siglas en inglés)** y el **Centro Nacional de Asistencia para Donantes Vivos (NLDAC, por sus siglas en inglés)**. Te enviaré los enlaces de sus sitios web para que puedas obtener más información.

Envía estos enlaces:

NKR: <https://www.kidneyregistry.com/news/national-kidney-registry-expands-donor-shield-reimbursement-for-living-kidney-donors/>

NLDAC: <https://www.livingdonorassistance.org/How-to-Apply/Paper-Application-Process>

## AHORA ES TU TURNO DE COMPLETAR LOS ESPACIOS EN BLANCO

"Me alegra que preguntes, es una preocupación común. La buena noticia es que mi seguro médico cubre todos los \_\_\_\_\_ realizados en mi centro de trasplantes. Mi seguro no cubre \_\_\_\_\_

TIPO DE GASTOS NO CUBIERTOS

Sin embargo, existen programas que pueden ayudar con el reembolso, entre ellos:

NOMBRE DE LOS PROGRAMAS DE REEMBOLSO Y ENLACES

NOTA: EL PROCESO DE SOLICITUD REQUIERE APROBACIÓN PARA SU ACEPTACIÓN.



## **Si surge el tema...**

"Jamás pondría en riesgo a un ser querido por mi propio beneficio."

## **NOTA PARA EL PACIENTE:**

Muchas personas que necesitan un trasplante de riñón se muestran reacias —e incluso se oponen firmemente— a aceptar una donación de un ser querido. Sin embargo, rechazar la donación puede privar al posible donante de un profundo sentido de propósito, conexión y consuelo.

Por ejemplo, cuando un padre se niega a que su hijo done un riñón, puede, sin querer, generar resentimiento y dolor emocional persistentes, ya que el niño ve cómo la salud de su padre se deteriora, o cómo su vida llega a su fin, sabiendo que podría haber marcado la diferencia.

Es completamente normal que familiares y amigos se preocupen cuando un ser querido se somete a una cirugía. La buena noticia es que los donantes se someten a pruebas exhaustivas para garantizar que no corran riesgos innecesarios.

Si bien toda cirugía conlleva cierto riesgo, los centros de trasplante priorizan la seguridad del donante por encima de todo y toman todas las precauciones necesarias para protegerlos.

**DEJEMOS QUE EL CENTRO DE TRASPLANTES DECIDA QUIÉN ES EL MÁS ADECUADO PARA SEGUIR ADELANTE.**

## **INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA DONACIÓN DE RIÑONES:**



**Los donantes pueden vivir una vida plena y vibrante con un solo riñón.**

- Los donantes suelen informar de un beneficio emocional derivado de la mejoría en la salud de su ser querido.
- Los donantes tienen prioridad en la lista de espera en caso de que necesiten un riñón.
- La cirugía se realiza mediante pequeñas incisiones y dura aproximadamente entre 2 y 3 horas.
- La estancia hospitalaria es de 1 a 2 días; la reincorporación al trabajo se produce en 3 a 6 semanas.
- Se recomienda caminar suavemente durante las primeras 24 horas. Caminar diariamente a partir de entonces.
- No realizar levantamiento de objetos pesados (aproximadamente 4.5 kg) durante 4 a 6 semanas.
- Se recomienda evitar los deportes de contacto.



"El éxito no se trata solo de lo que  
logras en tu vida, sino de lo que  
inspiras a otros a hacer."

- Desconocido

# LOCALIZACIÓN ● SEGUIMIENTO ● PREPARACIÓN

- **Haz una lista:** Anota los nombres de las personas con las que compartiste tu historia. Agrega su información de contacto a la hoja de trabajo de la página 34.
- **Seguimiento del interés:** Marca las casillas para indicar si estaban dispuestos a compartir su historia o si manifestaron que planeaban ponerse en contacto con tu centro de trasplantes para iniciar la solicitud de evaluación médica.
- **Seguimiento:** Pídele a un amigo o familiar que te ayude a hacer un seguimiento de las respuestas y contacta discretamente con las personas interesadas para ver si quienes estaban dispuestos a compartir tu historia lo están haciendo, y si quienes expresaron interés en hacerse la prueba han presentado una solicitud de evaluación médica.
- **Manténgase en contacto:** Su centro de trasplantes no puede compartir información sobre otros pacientes que puedan estar haciéndose las pruebas en su nombre, ni tampoco pueden compartir su estado. Por eso es tan importante que se comunique con quienes han mostrado interés y les pida que se mantengan en contacto contigo.
- **Agradece:** Cuando alguien se ofrezca a ayudarte a compartir tu historia, o considere el proceso de pruebas, tómate un momento para hacerle saber lo mucho que significa para ti su disposición a ayudar.
- **Reconozca a los donantes que no cumplen los requisitos:** agradezca a quienes dieron un paso al frente pero no pudieron donar, valore su disposición a ayudar e invítelos a seguir apoyando la difusión de su historia.

**Sigue adelante: tu próximo donante potencial podría estar más cerca de lo que imaginas.**





**"Empieza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas."**

— Arthur Ashe

Diagram illustrating the flow from 'WILL SHARE STORY?' to 'CONSIDERING TESTING'.

Diagram illustrating the flow from 'WILL SHARE STORY?' to 'CONSIDERING TESTING'.



**"Cuidar de quienes alguna vez  
cuidaron de nosotros es uno de los  
mayores honores."**

**— Tia Walker**

# PREPARACIÓN PARA EL TRASPLANTE

## ORGANICE A SUS CUIDADORES

Los centros de trasplante requieren que sus pacientes tengan un plan de apoyo de atención establecido las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante aproximadamente 4 a 6 semanas después de ser dados de alta del hospital.

Entre los cuidadores pueden figurar familiares, amigos y personal de atención domiciliaria.

**SEA PROACTIVO. ESTÉ PREPARADO. TENGA UN PLAN DE APOYO PARA CUIDADORES.**



**NOMBRE DEL CUIDADOR/A HORAS/DÍAS/SEMANA PROPUESTOS**

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

**Sé amable con tus cuidadores. Hacen mucho para aliviar tu estrés y aligerar tu carga.**



## LAS TAREAS DEL CUIDADOR PUEDEN INCLUIR:

Traslado a citas médicas, idas a la farmacia, administración de medicamentos, ánimo y apoyo emocional, compras de comestibles, preparación de comidas, tareas domésticas ligeras, control de signos y síntomas, cuidado de incisiones quirúrgicas y cuidado personal.

**Planificar la ayuda necesaria no es opcional, sino obligatorio, y es absolutamente esencial para lograr los mejores resultados.**



**"La única manera de lograr lo imposible es creer que es posible."**

— Charles Kingsleigh  
(Alicia en el País de las Maravillas)

## MANTÉNGASE ACTIVO Y COMPROMETIDO

Esta sección ofrece consejos sobre cómo configurar y compartir una página pública de historias en Facebook, un sitio web de historias, tarjetas de historias, carteles y videos de historias.

También encontrarás enlaces a videos conversacionales, libros motivacionales, una reseña de la guía de 7 pasos, una encuesta posterior al programa y páginas diarias de reflexion para mantenerte inspirado y comprometido.



# TU PÁGINA PÚBLICA DE FACEBOOK

## PASO 1

### CREA UNA PÁGINA PÚBLICA EN FACEBOOK

(Esto no es lo mismo que tu perfil personal de Facebook)

<https://www.facebook.com/pages/creation>

## PASO 2

### AGREGA INFORMACIÓN DE CONTACTO IMPORTANTE

No dudes en incluir tu información de contacto, así como la de un amigo o familiar que se haya ofrecido a hablar en tu nombre.

#### NOMBRE DE TU PÁGINA:

#### Incluya su nombre y apellido:

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Solo tendrás que añadir tu fecha de nacimiento si tu centro de trasplantes exige que los posibles donantes conozcan esta información.

#### Mi centro de trasplantes

**Nombre:** Centro de trasplantes de UC Davis Health

**Ubicación:** Sacramento, California

Los donantes interesados pueden presentar su solicitud aquí:

<https://health.ucdavis.edu/transplant/livingkidneydonation>

**Número de teléfono para donantes interesados:** (916) 734-2307

## PASO 3

### CREA TU PRIMERA PUBLICACIÓN

Escribe esta publicación a modo de "saludo" para quienes visiten tu nueva página pública en Facebook.

**EXAMPLE**

>>>

Utiliza este ejemplo (y el trabajo que hiciste en la página 12) para crear tu primera publicación en tu página pública de Facebook.

#### ESCRIBE TU PRIMERA PUBLICACIÓN: EJEMPLO DE HISTORIA A CONTINUACIÓN.

Querida familia, amigos y personas solidarias que quizá aún no conoces,

Gracias por visitar mi página y tomarte el tiempo de conocer mi búsqueda de un donante vivo de riñón. Como algunos ya sabrán, necesito un trasplante urgente porque mis riñones ya no están funcionando correctamente. Lamentablemente, la espera por un riñón de un donante fallecido en mi área puede extenderse durante años.

Mi mayor temor es pasar los próximos años dependiendo de una máquina de diálisis. Mi esperanza es encontrar un donante vivo de riñón que pueda poner fin a esta espera y darme la oportunidad de vivir una vida más sana y plena.

Más que nada, anhelo ver a mi hijo graduarse de la universidad y acompañar a mi hija al altar. Sueño con estar presente para todo el amor y la alegría que sus hijos traerán a nuestro mundo, un mundo que espero mejorar después del trasplante. Esto no se trata solo de mi futuro; se trata de los momentos compartidos que aún están por venir.

Les agradecería enormemente que consideraran seguir y compartir esta página; tal vez, solo tal vez, al compartirla puedan llegar a alguien que se sienta motivado a explorar la posibilidad de convertirse en donante vivo de riñón para ayudarme.

# TU PÁGINA PÚBLICA EN FACEBOOK

## PASO 4

FIJA TU PRIMERA PUBLICACIÓN

**AÑADE UNA FOTO Y  
UN VÍDEO DE TU  
HISTORIA A LA PÁGINA**

**Cómo fijar tu publicación en tu página pública:**

- Primero, ve a tu página.
- A continuación, busca la publicación que contiene tu historia.
- Luego, haz clic en los tres puntos (...) de la publicación.
- Por último, selecciona "Fijar en la parte superior de la página".

**¿Por qué fijar tu publicación?**

- Mantiene tu historia visible.
- Ayuda a dar visibilidad y generar conciencia sobre tu historia.

**[Considera también añadir una foto y un vídeo de tu historia a la página]**

## PASO 5

**INVITA A TUS AMIGOS A  
SEGUIR TU PÁGINA**

AÑADE UN MENSAJE PERSONAL

PIDE A TUS FAMILIARES Y AMIGOS QUE "SIGAN Y COMPARTAN"

**FOLLOW US**

**SHARE**

**Invita a tus amigos a seguir tu página.**

**Desde Facebook en tu computadora**

Ve a tu página de Facebook.

1. En el menú de la izquierda (o en la vista de administrador o en el panel profesional), busca y haz clic en "Invitar amigos".
2. Aparecerá una ventana emergente con una lista de tus amigos.
3. Puedes:
  - Seleccionar personas manualmente
  - Utilizar la opción "Seleccionar todo"
  - Asegurarte de añadir un mensaje personal:

"Te invito a seguir mi página para ayudarme a ampliar mi búsqueda de un donante vivo de riñón. Tu apoyo, al seguir y compartir esta página, podría ayudarme a llegar a esa persona de buen corazón que sienta el deseo de dar un paso al frente.

4. Haz clic en "Enviar invitaciones"

## PASO 6

**COMPARTE TU PRIMERA PUBLICACIÓN FIJADA  
EN TU PÁGINA PERSONAL DE FACEBOOK Y  
OTRAS REDES SOCIALES.**

**OTRAS PÁGINAS DE REDES SOCIALES  
PODRÍAN INCLUIR:**

INSTAGRAM, YOUTUBE, TIKTOK

**COMPARTE ESTA PUBLICACIÓN EN OTRAS PÁGINAS**

Incluye el video de tu historia y enlaces a la página web de tu historia, al sitio web de tu centro de trasplantes y a la página de preguntas frecuentes.

**Pide a Todos Que:**

**DEN "ME GUSTA", COMPARTAN Y SIGAN LA PÁGINA.**

# PROGRAMA PUBLICACIONES SEMANALES

CONSIDERA PUBLICAR EN DISTINTAS PLATAFORMAS COMO FACEBOOK, INSTAGRAM Y TIKTOK.

No te sientas intimidado por las redes sociales. ¡Pídeles a tus amigos y familiares, hijos, nietos, sobrinos y a cualquier persona activa en redes sociales que publique por ti!

## SEMANA 1: PUBLICA TU HISTORIA - AÑADE UNA FOTO CON UN SER QUERIDO O TU MASCOTA

(PIDE A OTROS QUE COMPARTAN TU PUBLICACIÓN, VISITEN TU PÁGINA PÚBLICA DE FACEBOOK Y TU SITIO WEB)

ASEGÚRATE DE INCLUIR EL ENLACE DE EVALUACIÓN MÉDICA DE TU CENTRO DE TRASPLANTES

## SEMANA 2: AÑADE EL NÚMERO DE PERSONAS EN ESPERA, EL TIEMPO DE ESPERA Y LAS DIFICULTADES DE LA DIÁLISIS

(PIDE A OTROS QUE COMPARTAN TU PUBLICACIÓN, VISITEN TU PÁGINA PÚBLICA DE FACEBOOK Y TU SITIO WEB)

ASEGÚRATE DE INCLUIR EL ENLACE AL EXAMEN MÉDICO DE TU CENTRO DE TRASPLANTES

## SEMANA 3: AÑADE ACTUALIZACIONES SOBRE TU SALUD Y LOS BENEFICIOS DE LOS DONANTES VIVOS

(PIDE A OTROS QUE COMPARTAN TU PUBLICACIÓN, VISITEN TU PÁGINA PÚBLICA DE FACEBOOK Y TU SITIO WEB)

ASEGÚRATE DE INCLUIR EL ENLACE AL EXAMEN MÉDICO DE TU CENTRO DE TRASPLANTES

## SEMANA 4: AÑADE NOVEDADES SOBRE LOS DONANTES. MENCIONA QUE AÚN SIGUES BUSCANDO.

(PIDE A OTROS QUE COMPARTAN TU PUBLICACIÓN, VISITEN TU PÁGINA PÚBLICA DE FACEBOOK Y TU SITIO WEB)

ASEGÚRATE DE INCLUIR EL ENLACE AL EXAMEN MÉDICO DE TU CENTRO DE TRASPLANTES

## SEMANA 5: AÑADE HISTORIAS Y ARTÍCULOS INSPIRADORES SOBRE DONANTES

(PIDE A OTROS QUE COMPARTAN TU PUBLICACIÓN, VISITEN TU PÁGINA PÚBLICA DE FACEBOOK Y TU SITIO WEB)

ASEGÚRATE DE INCLUIR EL ENLACE AL EXAMEN MÉDICO DE TU CENTRO DE TRASPLANTES

## CONSEJOS PARA PUBLICACIONES SEMANALES

Agrega nuevas imágenes, videos de tu historia, enlaces actualizados a páginas de historias, novedades médicas, novedades sobre donantes y artículos sobre donación de riñón.

## ¿BUSCAS BUENOS ARTÍCULOS PARA COMPARTIR?

Regístrate para recibir alertas de Google sobre trasplantes de riñón y donación de riñón en vida: <https://google.com/alerts>

# CÓMO PUBLICAR UN VIDEO DE TU HISTORIA

## USA VIDEOS DE TU HISTORIA PARA GENERAR MÁS INTERÉS

Los videos de tu historia son clips cortos y llamativos (de aproximadamente 90 segundos) que aportan interés visual a tus publicaciones. Pueden generar un 1200 % más de interacciones que el texto y las imágenes combinados. Se cree que las personas retienen hasta un 95 % más de información al ver un video, frente al 10 % al leer solo texto.

### Mira el siguiente ejemplo de diseño y redacción:

**PUBLICACIÓN DE UN AMIGO/A**

Create post

MIRA ESTE VIDEO



Risa Simon

Public

Hola amigos, familiares y comunidad:

Les escribo con una petición muy especial de corazón. Estoy apoyando a mi querida amiga, Alli Angel, en la búsqueda de un donante vivo de riñón. En este momento, Alli está recibiendo diálisis varias veces por semana, un proceso muy difícil y agotador. Además, la espera por un riñón de un donante fallecido puede tomar entre 5 y 7 años.

Con su ayuda, tenemos la esperanza de encontrar un donante mucho antes. Aunque usted no pueda donar, compartir este mensaje y el video puede hacer una gran diferencia. Nunca sabemos quién podría verlo y sentirse inspirado a dar el primer paso.

Si tiene preguntas o desea más información, puede llamarme o enviarme un mensaje al (480) 555-1000, o comunicarse con el equipo de trasplantes de Alli en UC Davis Health al (916) 734-2307

Para conocer más o ver si podría ser elegible como donante vivo de riñón, puede completar este formulario confidencial y sin compromiso:

**¿Tienes curiosidad por saber si reúnes los requisitos para donar un riñón?**  
**Utiliza este enlace para una rápida evaluación de salud:**  
Gracias de corazón por leer y compartir.

<https://health.ucdavis.edu/transplant/livingkidneydonation>

STORY



PUBLICACIÓN ESCRITA CON UN LLAMADO A LA ACCIÓN AQUÍ

SUBE TU VIDEO AQUÍ



**DESCUBRE EJEMPLOS DE "VIDEOS DE HISTORIAS" EN EL SIGUIENTE ENLACE:**

<https://risasimon.com/digital-products/>

# TARJETAS DE HISTORIAS

Usa las tarjetas de historias después de entablar nuevas conversaciones con amigos, viejos conocidos y personas solidarias que quizá aun no conoces.

**KARLA DEE**  
PERSONA EN ESPERA DE TRASPLANTE

NÚMERO DE TELÉFONO MÓVIL  
+ DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO

ENLACE A LA PÁGINA DE HISTORIAS DE FACEBOOK

ENLACE A LA PÁGINA DE LA HISTORIA DEL SITIO WEB

NOMBRE Y UBICACIÓN DEL CENTRO DE TRASPLANTES  
**CENTRO DE TRASPLANTES DE UC DAVIS  
HEALTH, SACRAMENTO, CALIFORNIA**

ENLACE PARA LA SOLICITUD DE DONACIÓN  
[health.ucdavis.edu/transplant/livekidneydonation](http://health.ucdavis.edu/transplant/livekidneydonation)

LÍNEA TELEFÓNICA DEL CENTRO DE TRASPLANTES  
**916-734-2307**

**FRENTE**

Gracias por tomarse un momento para conocer mi historia.

Necesito un trasplante de riñón y la espera por un donante fallecido puede tomar muchos años.

Mi esperanza es encontrar un donante vivo de riñón que pueda cambiar mi vida.

Si desea más información o quiere saber si podría ser elegible, por favor comuníquese conmigo o con mi centro de trasplantes usando la información en esta tarjeta.

Crear y compartir:  
Códigos QR que enlazan con  
su Centro de Trasplantes o  
Página de Historia Pública.



**REVERSO**

# LETREROS DE HISTORIAS

## PRENDAS CON MENSAJES



**DELANTERA**



**TRASERA**



**LETREROS PARA AUTOS**

<https://www.vistaprint.com/signs-posters/car-signage>

\*Algunas familias prefieren usar marcadores especiales para ventanas de automóviles o pintura para ventanas a base de agua para mensajes temporales y fáciles de quitar en el vidrio.

¡CONSIGUE 5 CAMISETAS GRATIS PARA DIFUNDIR EL MENSAJE!  
[HTTPS://WWW.DESIGNASHIRT.COM/](https://www.designashirt.com/)  
SOLICITA AQUÍ: [HTTPS://TINYURL.COM/3ES76FK7](https://tinyurl.com/3ES76FK7)

# CREAR UNA PÁGINA WEB DE HISTORIAS

**Sigue estos pasos para crear una página web gratuita:  
¡No necesitas conocimientos de programación ni experiencia técnica!**

## **Paso 1: Elige una plataforma gratuita para crear sitios web**

- Elige plataformas gratuitas y fáciles de usar para principiantes
- Elige entre Google Sites, Wix.com, Weebly.com o Carrd.co
- Consejo: Wix y Weebly ofrecen más opciones de personalización. Carrd es ideal para páginas de una sola sección. Google Sites es la opción más sencilla

## **Paso 2: Crea una cuenta gratuita**

- Ve al creador de sitios web que elegiste
- Haz clic en "Registrarse" o "Comenzar"
- Utiliza tu correo electrónico o tu cuenta de Google para crear tu cuenta de acceso

## **Paso 3: Elige una plantilla**

- Elige la plantilla de diseño que más te guste.
- Haz clic en "Editar" o "Usar esta plantilla"

## **Paso 4: Personaliza tu página web de historia**

- Utiliza herramientas sencillas de arrastrar y soltar
- Edita el texto (haz clic para escribir)
- Cambiar colores, fuentes y diseño (opcional)
- Añade tu historia (puedes usar el texto de las páginas 12, 16 o 39)
- Añade fotos tuyas y/o de tu familia
- Agrega enlaces a todas tus plataformas de redes sociales
- Añade el nombre y el sitio web de tu centro de trasplantes
- Agrega el enlace para la evaluación de donantes
- Agrega preguntas frecuentes: [Quién puede donar, tiempos estimados, licencias laborales, cirugía, recuperación del donante y vida después de la donación]

## **Paso 5: Publica página de historia**

- Cuando estés listo, haz clic en "Publicar".
- Recibirás una dirección web gratuita como esta:  
[sites.google.com/view/KimNeedsaKidney](https://sites.google.com/view/KimNeedsaKidney)
- Comparte el enlace con frecuencia



## APLICACIÓN MÓVIL PARA BUSCAR DONANTES

**DESCARGA ESTA APLICACIÓN MÓVIL GRATUITA  
PARA APRENDER A HABLAR SOBRE TU HISTORIA,  
COLABORAR CON OTRAS PERSONAS Y ATRAER  
DONANTES DE RIÑÓN.**

**¡MEJORA TUS HABILIDADES PARA COMPARTIR  
TU HISTORIA EN MENOS DE 15 MINUTOS!**

**"TALK-UP"**  
*Your Story*

CÓDIGO QR  
PARA APPLE IOS



Si usas Android o prefieres ver este programa en línea, visita:  
Visite: <https://transplantstrong.com/UCD-donor-seeker-program>

## PUBLICACIONES PARA TABLONES DE ANUNCIOS COMUNITARIOS

*Ejemplo de mensaje para un tablon de anuncios comunitario*

**¿Te gustaría formar parte de una hermosa cadena de solidaridad  
convirtiéndote en donante vivo de riñón?**

Una persona de nuestra comunidad necesita urgentemente un trasplante de riñón. Tiene la esperanza de encontrar un donante vivo que pueda poner fin a la espera y brindarle una mejor calidad de vida. Por favor, ayúdanos a ampliar nuestra búsqueda de posibles donantes vivos de riñón.

Si te interesa obtener más información sobre quién puede donar y cómo funciona todo el proceso, comunícate con el Centro de Trasplantes de Grace: [INFORMACIÓN DEL CENTRO AQUÍ] o envía un correo electrónico a Grace a: [grace@thisexample.com](mailto:grace@thisexample.com) para obtener más información.

# LIBROS MOTIVACIONALES

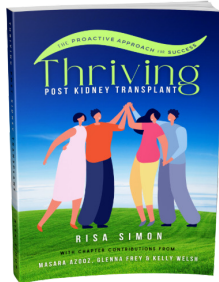


## LA AVENTURA DE SYDNEY Y SU RIÑÓN: EL GRAN JONRÓN "SIN CAMISETA"

Un relato inspirador sobre la conmovedora "búsqueda del tesoro" de una niña para encontrar un donante vivo de riñón que pueda poner fin a la larga espera de su madre por un trasplante para ella. Este libro es una lección de vida sobre el increíble poder del amor familiar y la solidaridad humana y anima a quienes esperan un trasplante a hablar abiertamente, colaborar con otras personas y buscar donantes vivos de riñón vivos.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE LIBRO:

<https://a.co/d/dGiTkKj>

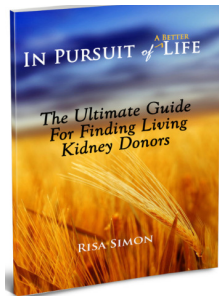


## CÓMO VIVIR PLENAMENTE DESPUÉS DE DONAR UN RIÑÓN

Una guía completa que incluye: medicamentos inmunosupresores, efectos secundarios, alimentos y suplementos que afectan negativamente el éxito del trasplante, virus, vacunas, medidas de protección, dieta y nutrición, detección temprana del rechazo, estrategias futuras relacionadas con trasplantes, iniciativas de trasplante, autocuidado para cuidadores, además de reflexiones sobre la gratitud, los propósitos y una mentalidad positiva

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE LIBRO:

<https://a.co/d/b7EWMQ2>

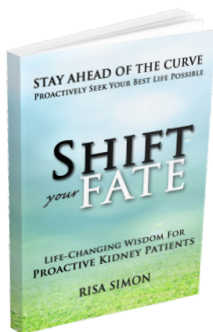


## EN BUSCA DE UNA VIDA MEJOR

Dentro de este libro transformador, encontrarás un valioso conjunto de estrategias de comunicación y difusión diseñadas para ayudarte a atraer posibles donantes vivos de riñón, sin tener que pedirle directamente a nadie que done un riñón. Este libro no solo trata sobre explorar las opciones para encontrar un donante de riñón, sino también sobre salvar tu vida y mejorar tu calidad de vida.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE LIBRO:

<https://a.co/d/9llqi5o>

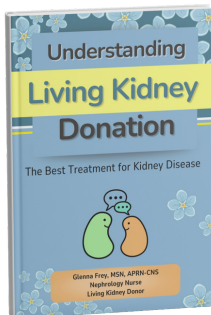


## CAMBIA TU DESTINO

Este libro inspirador ofrece valiosas perspectivas para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre las mejores opciones de tratamiento. Incluso quienes ya reciben diálisis, o quienes todavía están lejos de considerar tratamientos para la etapa terminal de la enfermedad renal, encontrarán en este libro una guía útil y orientación para avanzar con mayor claridad y esperanza.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE LIBRO:

<https://a.co/d/7RFeuIV>



## ENTENDER LA DONACIÓN DE RIÑÓN EN VIDA: EL MEJOR TRATAMIENTO PARA LA ENFERMEDAD RENAL

La donación de riñón a través de un donante vivo es un acto que puede cambiar vidas, ya que ofrece a los pacientes renales una mejor calidad de vida y una mayor esperanza de supervivencia en comparación con la diálisis. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, muchas personas no comprenden del todo el proceso, los riesgos ni el enorme impacto que puede tener. Este libro responde las preguntas más frecuentes, derriba mitos y ofrece una guía clara para quienes estén considerando donar o buscando un trasplante.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE LIBRO:

<https://a.co/d/dteneiX>

# RESEÑA DE LA GUÍA DE EJERCICIOS DE 7 PASOS

**VUELVE A VISITAR ESTA PÁGINA FRECUENTEMENTE PARA MANTENERTE EN EL BUEN CAMINO.**

|          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>ESCRIBE TU HISTORIA</b><br>Escribe tu historia como si fuera una carta de amor a alguien a quien anhelas conocer.<br>(VÉASE LA PÁGINA 12)                                                                                    | <b>ESCRIBE. PRACTICA LA LECTURA.</b><br>Utiliza los temas para iniciar conversaciones y los ejemplos de guiones de historias de esta guía, y practica, practica, practica.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2</b> | <b>CREA TU LISTA</b><br>Identifica a todas las personas que conozcas que podrían ayudarte a compartir tu historia o incluso considerar hacerse las pruebas.                                                                     | <b>IDENTIFICA TUS CONTACTOS</b><br>Escribe los nombres de las personas que conoces y su información de contacto. Indica su nivel de interés en la Hoja de trabajo de la lista de contactos que aparece en la página 34.                                                                                                                                                                  |
| <b>3</b> | <b>COMPARTE TU HISTORIA</b><br>Comparte tu historia y novedades en directo y en redes sociales, por correo electrónico y en tu página web. Reparte tarjetas con tu historia. Usa camisetas con mensajes y carteles en tu coche. | <b>¡CORRE LA VOZ!</b><br>Comparte tu historia con todos y anima a otros a hacer lo mismo. Reparte tarjetas con enlaces a tu página de Facebook, página web y centro de trasplantes. Considera usar camisetas y gorras con mensajes y carteles en tu auto para aumentar la concientización. Incluye siempre tu información de contacto y la de tu centro.                                 |
| <b>4</b> | <b>FORMA UN EQUIPO</b><br>Pide a las personas interesadas —y a quienes no hayan sido aptos para donar— que compartan su entusiasmo para ayudarte a encontrar un donante vivo de riñón.                                          | <b>FORMA UN EQUIPO QUE TE AYUDE A BUSCAR</b><br>Pide a tu equipo que publique, vuelva a publicar y comparta actualizaciones médicas. Cuanto más comprendan el proceso, más probable será que alguien decida hacerse las pruebas.                                                                                                                                                         |
| <b>5</b> | <b>LOCALIZACIÓN Y RASTREO</b><br>Utilice la hoja de trabajo de su lista de contactos que se encuentra en la página 34 para hacer un seguimiento con las personas que expresaron interés en ayudarlo.                            | <b>¡MANTENTE CONECTADO! ¡SIGUE EN CONTACTO!</b><br>Nunca se sabe quién puede estar escondido a plena vista o quién simplemente necesita un poco más de información o una actualización. Mantén informados a tus contactos: comparte actualizaciones con frecuencia.                                                                                                                      |
| <b>6</b> | <b>USA HISTORIAS CON VIDEOS ¡CAPTA MÁS MIRADAS!</b><br>Utilice el "infoentretenimiento" visual para informar e inspirar.<br>(VÉASE LA PÁGINA 42)                                                                                | <b>AÑADE VÍDEOS PARA CONTAR HISTORIAS</b><br>Según Social Media Examiner, las publicaciones de vídeo en redes sociales obtienen un 1200 % más de comparticiones que las publicaciones de texto e imagen combinadas. Descubre el valor de las historias en vídeo que captan la atención:<br><a href="https://risasimon.com/digital-products/">https://risasimon.com/digital-products/</a> |
| <b>7</b> | <b>MANTENTE POSITIVO</b><br>Cuando te sientas decaído, recuerda que podrían estar ocurriendo cosas buenas detrás de escena.                                                                                                     | <b>¡MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA, ACTIVA Y COMPROMETIDA!</b><br>Haz algo positivo por ti mismo y algo amable por otra persona para mantener esa energía positiva. Mantente enfocado en tu intención de encontrar un donante vivo y en todos los beneficios que te esperan.                                                                                                                |

CONSULTA LOS ENLACES A LOS VIDEOS CONVERSACIONALES Y LIBROS MOTIVACIONALES EN LAS PÁGINAS 45 Y 46.

# COMPRUEBA TU PROGRESO



## ENCUESTA POSTERIOR AL PROGRAMA

1. Estoy compartiendo activamente mi historia en línea y en persona, y explorando cómo agregar videos narrativos, tarjetas con historias, ropa estampada o letreros para autos.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

2. Estoy haciendo un seguimiento con las personas que mostraron interés en ayudarme.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

3. Mi equipo y yo estamos compartiendo activamente información sobre mi búsqueda, mi centro de trasplantes y diversas opciones de donación cruzada y avanzada.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

4. He creado una página pública de historias en Facebook y estoy pidiendo a la gente que me siga y la comparta.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

5. Tengo una página web con mi historia que incluye el enlace para la evaluación de mi centro de trasplantes.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

6. Para inspirar a posibles donantes de reserva, seguiré compartiendo mi historia incluso después de que un donante haya sido aprobado. También planeo pedir a los donantes rechazados que compartan su experiencia para animar a otros a considerar la posibilidad de hacerse la prueba.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

7. Mi equipo y yo animamos a los donantes interesados que gocen de buena salud a solicitar la evaluación de salud en línea, confidencial y sin compromiso.

☐

**SÍ**

☐

**NO**

☐

**TRABAJANDO EN ELLO**

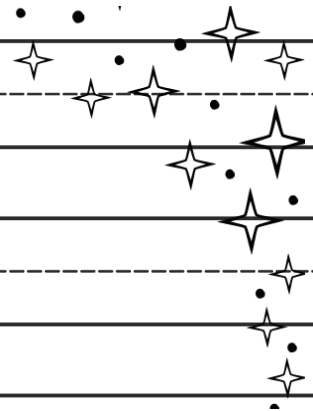
# REFLEXIONES Y DESCUBRIMIENTOS

Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed midline, repeated 10 times.

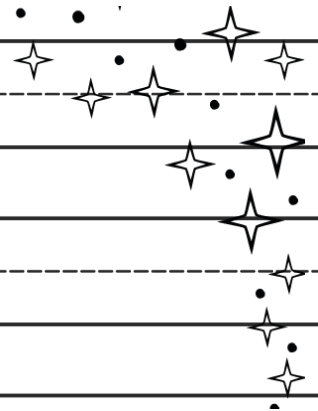
## REFLEXIONES Y DESCUBRIMIENTOS

[illegible]

# REFLEXIONA Y SUEÑA



# REFLEXIONA Y SUEÑA



Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line. There are 10 sets of these lines, providing space for writing practice.



**“La suerte es lo que sucede cuando la  
preparación se encuentra con la  
oportunidad.”**

— Elmer Letterman



**Tu historia tiene el poder de  
cambiarlo todo.  
Da el primer paso.**

**Tu donante podría estar mas cerca  
de lo que imaginas.**

**— Deja que tu historia ilumine el camino.**



# **LOS BUSCADORES DE DONANTES**

## **Planificador de historias y guía de búsqueda: Cómo encontrar donantes vivos de riñón**

"Esta puede ser la última página, pero también marca el comienzo de un nuevo y emocionante capítulo en tu vida.

Utiliza lo que has aprendido en esta guía para dar mayor visibilidad a tu historia y formar un equipo de personas bondadosas que puedan ayudarte a poner fin a tu espera por un trasplante.

¡Tu donante ideal podría estar más cerca de lo que crees!

**¿Tiene preguntas sobre el proceso de evaluación de donantes? Ponte en contacto con la enfermera coordinadora de tu centro de trasplantes:**

---

---

Nombre e información de contacto de mi coordinadora de enfermería

**¿Sigues avanzando con la guía?**

¿Tienes preguntas o historias de éxito que quieras compartir?

**¡Nos encantaría saber de ti!**

**Correo electrónico: [Risa@transplantfirst.org](mailto:Risa@transplantfirst.org)**

