



6 DE JUNIO: DÍA MUNDIAL DEL PACIENTE TRASPLANTADO

El 6 de Junio de cada año, a iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se celebra el Día Mundial del Paciente Trasplantado, con el objetivo de fomentar la cultura de la Donación de Órganos y dar una oportunidad de vida a pacientes en espera de órganos.

Un trasplante es un procedimiento médico que consiste en trasladar órganos, tejidos o células de una persona (donante) a otra (receptor) para mejorar la calidad de vida del paciente o darle una esperanza para seguir viviendo.

La principal causa por la que una persona necesita un trasplante es que padezca una enfermedad crónica degenerativa, lo que puede implicar que uno o varios tejidos u órganos comiencen a fallar y se presenten complicaciones vitales.

Los datos actuales indican que **España se mantiene como líder Mundial en el ámbito de trasplantes y donación de órganos**, demostrando así su fortaleza, compromiso y calidad humana a la hora de donar órganos, especialmente en este pasado año, en donde, a pesar de frenarse el ritmo por el impacto del Covid-19, seguimos en una posición de excelencia.

Explicamos ahora brevemente **cómo ser donante de órganos o tejidos**:

No existen límites de edad, sexo, etnia o religión para convertirse en un héroe anónimo como donante, teniendo en cuenta que cualquiera, alguna vez, podemos estar en uno de los “dos lados”. Sí que es necesario solicitar y llevar consigo el carnet de donante. Este trámite, fácil, rápido y accesible a cualquier ciudadano se realiza mediante la Organización Nacional de Trasplantes (ONT).

Someterse a un Trasplante no es una decisión fácil de tomar por parte del paciente, incluso sabiendo que eso te va a salvar la vida. Cuidar la alimentación o practicar deporte son recomendaciones habituales tras un trasplante, pero antes es importante ser consciente de que la vida te da una segunda oportunidad y vencer la lucha al miedo y a la incertidumbre. Cuando una persona trasplantada ha recibido su órgano o tejido, pueden aparecer problemas médicos y alguna complicación generalmente secundaria al tratamiento Inmunosupresor (medicamentos que disminuyen la posibilidad de un rechazo al nuevo órgano) que es necesario pero que a su vez, puede hacer del trasplantado un individuo con mayor susceptibilidad de padecer infecciones, procesos malignos, HTA, hiperlipidemias, hiperuricemia etc. por tanto, es necesario un seguimiento a largo plazo manteniendo una comunicación continua y fluida entre el paciente y su Médico/a de familia, esencial además para las actividades preventivas, la detección precoz de complicaciones y por tanto asegurar el éxito del trasplante.

La mayor parte de enfermedades que presentan estos pacientes son similares a las del resto de la población.

DUDAS:

- ✓ ¿Se puede comprar un órgano o tejido si lo preciso?: **NO**. Cuando una persona necesita urgentemente un órgano para vivir, es capaz de hacer cualquier cosa y de pensar que con dinero lo puedo conseguir. En España eso no es así, y en toda la UE. El sistema español de trasplantes está perfectamente estructurado para que esto no se realice.
- ✓ ¿Se puede ser donante de órgano en vida?: los únicos órganos que se pueden donar en vida son los riñones y una parte del hígado, y para ello debe ser mayor de edad y superar un proceso de selección que garantice que el donante tiene una buena salud física y mental. La donación debe ser aprobada por un comité de ética y ratificada por un Juez que acreditará que la donación es totalmente voluntaria y altruista.

- ✓ ¿Se puede conocer a la familia del donante?: **NO**. Se mantiene siempre el anonimato de receptor y donante. El trasplantado no debe sentirse en deuda con alguien en concreto, sólo con la sociedad que ha sido solidaria con él/ella.
- ✓ ¿Se puede volver a trabajar? **SÍ**. Si su nueva situación no es nociva para su trabajo porque va a estar tomando Inmunosupresores. Es aconsejable que sea el Médico/a quien lo determine.
- ✓ ¿Cuántos años se puede vivir con un órgano trasplantado? La vida de los órganos es ahora más alta por las técnicas que se utilizan en el trasplante y los nuevos medicamentos anti rechazo.

En España hay personas que llevan 30 o 40 años trasplantados. Si el órgano se cuida bien, la persona lleva una vida sana y es consciente de los cuidados y de tomarse su medicación, puede durar muchos años.

RECOMENDACIONES

- **Miedo al rechazo:** Es el sentimiento más habitual. No obstante, si esto afecta al día a día es recomendable acudir a la ayuda profesional.
- **La lucha es continua:** Tras el trasplante, el órgano necesita un tiempo de adaptación.
- **Cuidar la alimentación:** Llevando una vida sana y equilibrada. Por ejemplo, comer sin sal, evitar sobrepeso, consumir moderadamente productos de pastelería, chocolates, bollería y comer alimentos ricos en vitaminas como hortalizas, verduras y frutas (previo lavado enérgico).
- **Beber mucho líquido** (sobre todo agua).
- **Realizar ejercicio físico:** Al principio ligero (caminar) para después ir aumentando progresivamente las actividades y la intensidad. No practicar deportes de contacto o violentos.

- **Evitar alcohol y tabaco:** El trasplantado se ha beneficiado de una vida nueva y tiene que ser estrictamente escrupuloso con ese órgano que la vida le ha regalado.
- **Si va a viajar:** Lo puede hacer perfectamente llevando medicación suficiente y repartida en diferentes partes del equipaje y bolso de mano por si hay imprevistos.

Estamos hablando de una historia de superación, muy dura e intensa. Donar tus órganos y tejidos, supone ayudar a escribir el relato de la vida de otra persona. Pero para la persona que recibe ese regalo también supone un reto

¡ Mucha fuerza y ánimo!

