

GUÍA DOAZÓN DE MEDULA ÓSEA

Asotrame

En colaboración con:

Deputación DA CORUÑA

Asotrame

Ferrol

R/Chile, Entreplanta Dereita, 2-4.

Santiago de Compostela

Casa das Asociacións de Benestar Social (CABES)

Rúa Manuel María, 6, planta 3, Salgueiriños.

Con cita previa.

Vigo

Con cita previa.

698130684

proyectos@asotrame.com

CONTIDO

Quen somos e por que unha guía	4
A doazón de medula ósea: mitos e verdades	5
Que é a medula ósea	6
Tipos de transplante	7
Cando é necesario buscar un doante?	9
Como se realiza a doazón?	10
Requisitos para ser doante	11
Contraindicacións para a doazón	12
Como rexistrarse como doante	13
Preguntas frecuentes	14
Contacto	16

QUEN SOMOS...

A Asociación Gallega de Personas con Enfermedades Oncohematológicas (ASOTRAME), de utilidade pública e sen ánimo de lucro, foi creada en 2013 para acompañar a persoas con cancro hematolóxico e aos seus familiares.

Escanea o QR si queres coñecer o noso traballo

Por que una guía?

Se estás a ler estas páxinas, probablemente pensases en rexistrarte como doante de medula ósea ou alguén che falase desta posibilidade. Sexa cal for o motivo, esta guía pretende acompañarte, dun xeito próximo e comprensible, ao longo de todo o proceso: desde que empezas a informarte e decides rexistrarte, ata que, se algún día resultas compatible cun paciente, chega o momento de doar.

O noso obxectivo é axudarche a entender cada paso, resolver as túas dúbidas e que poidas tomar as túas decisións con toda a información necesaria. Porque doar medula ósea pode parecer un proceso complexo ao principio, pero coñecelo ben fai que o camiño sexa moito máis sinxelo.

E é que detrás de cada rexistro hai unha posibilidade. A posibilidade de que, algún día, sexas compatible cunha persoa que necesita un transplante e que a túa decisión poida darlle unha oportunidade de seguir adiante. Un pequeno paso para ti pode significar unha oportunidade de vida para outra persoa. Queremos facerche o camiño un pouco máis claro e, polo menos, un pouco menos cheo de dúbidas.

A DOAZÓN DE MEDULA ÓSEA...

Existen moitas dúbidas sobre a doazón de medula ósea. Aclaramos os **mitos** máis comúns coa **verdade.**

MITO	VS.	VERDADE
A doazón de medula ósea é dolorosa		O procedemento é similar a unha doazón de sangue e non causa dor
Pícante na medula espiñal		Non se intervén sobre a medula espiñal
Pode deixar secuelas ou afectar a miña saúde		Non ten consecuencias para a túa saúde. A túa medula rexenérase en poucas semanas
Só poden doar persoas moi novas e atléticas		Persoas sas entre 18 e 40 anos que pesen máis de 50 kg e que non teñan ningunha enfermidade crónica e/o transmisible
Podo escoller a quen doo medula		A doazón de medula ósea é altruísta, anónima e internacional
Se me inscribo no Rexistro, terei que doar nun breve espazo de tempo		O Rexistro busca posibles doantes. Só doarás se es a mellor opción para un paciente

QUE É A MEDULA ÓSEA?

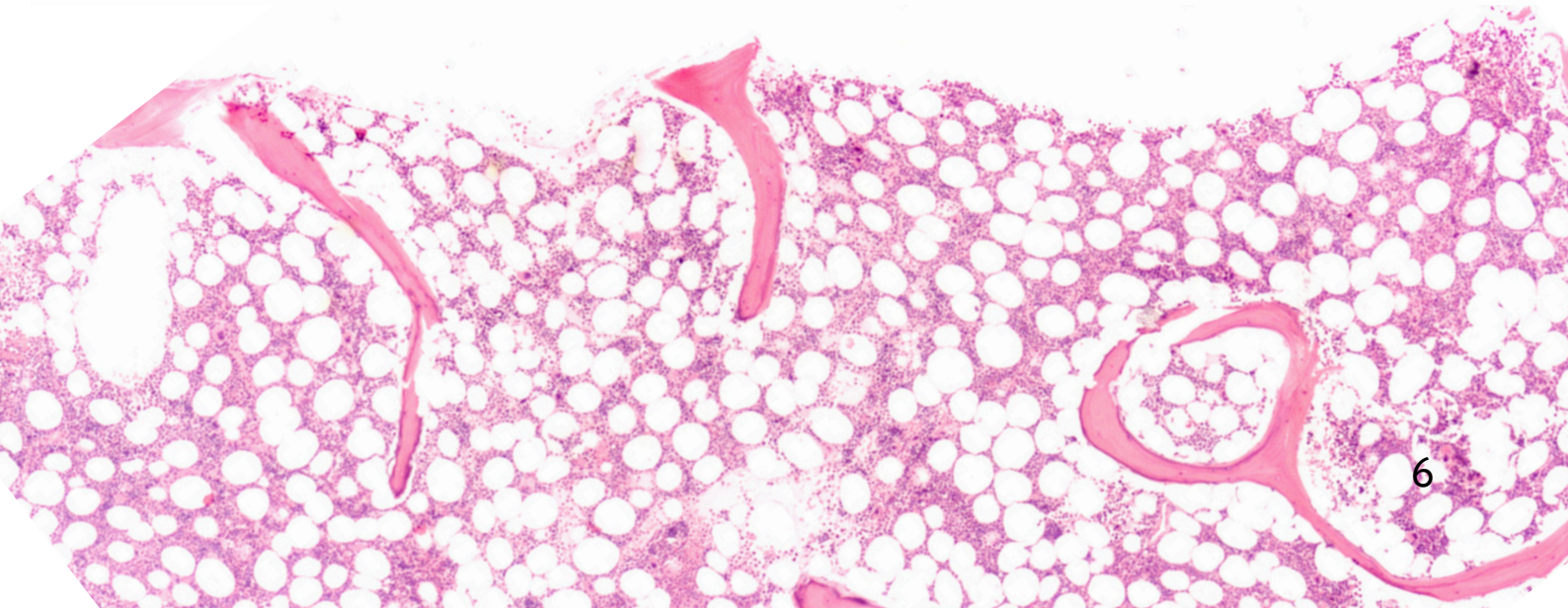
A medula ósea, chamada coloquialmente "tuétano", é un tecido que se atopa no interior dalgúns dos ósos esponxosos do noso corpo, como as cristas ilíacas (ósos da cadeira), o esterno ou os ósos do cranio.

No sangue podemos atopar diferentes tipos celulares. Todas estas células son o resultado da diferenciación e maduración das células nai, tamén denominadas proxenitores hematopoéticos:

- **Eritrocitos, hematíes ou glóbulos vermellos:** participan no transporte de O2 e CO2. Os hematíes dan ao sangue a súa cor vermella característica por un pigmento que portan no seu interior chamado hemoglobina.

- **Leucocitos ou glóbulos brancos:** son unha parte importante do sistema inmunitario e de defensa do organismo. Unha persoa produce ao día aproximadamente 100.000 millóns de glóbulos brancos. Para defender o corpo adecuadamente, é necesario que exista unha cantidade suficiente para dar resposta ás infeccións e substancias estrañas que puidesen entrar no mesmo.

- **Plaquetas ou trombocitos:** son os compoñentes esenciais para poder iniciar o fenómeno da coagulación sanguínea cando se produce a rotura dun vaso.



TIPOS DE TRANSPLANTE

Nas persoas adultas, as células nai localízanse na medula ósea. En condicións normais, a produción de células sanguíneas ten lugar de forma controlada, a medida que o corpo precisa delas, mediante un proceso denominado hematopoese.



Tras certificarse a compatibilidade entre quen doa medula e quen a recibe, procédese á extracción de células nai, normalmente por aférese (extracción de sangue). As células nai transfundidas aniñarán na medula ósea da persoa receptora; a partir de aí proliferarán, diferenciaranse e repoñerán o tecido hematopoético. Este proceso é o chamado transplante de medula ósea.

En función da fonte de onde proveñen as células nai existen tres tipos de transplantes:

- Transplante autólogo (autotransplante).
- Transplante alogénico (de doante emparentado ou non).
- Transplante sinxénico ou isotransplante (de doante xemelgo ou xemelga).

TIPOS DE TRASPLANTE



Transplantes Autólogos.

Úsanse as propias células nai do paciente que se obteñen da medula ou do sangue e posteriormente se criopreservan. Despois de realizar a radioterapia ou quimioterapia en altas doses, para tratar a enfermidade, as células desconxeladas volven introducirse de novo no paciente para rexenerar a hematopoese normal.



Transplantes Aloxénicos.

As células nai extráense doutra persoa, un doante. Estas poden provir dun doante emparentado ou sen parentesco. Os irmáns teñen maior potencial de ser compatibles co paciente xa que recibiron os seus xenes dos mesmos pais. A pesar diso, a probabilidade de ter un irmán compatibles de tan só o 25% e un 5% de que outro familiar sexao. En caso de non haber ningún familiar compatible, pódese localizar un doante compatible non emparentado buscando nos rexistros de doantes voluntarios.



Transplantes Sinxénicos.

Os pacientes reciben as células nai dos seus xemelgos idénticos.



Transplante de Sangue do Cordón Umbilical.

O sangue do cordón umbilical e da placenta conteñen células nai que se poden extraer despois do nacemento do bebé. Devanditas células conxélanse e gárdanse ata que se necesiten para un transplante. As células do sangue do cordón umbilical son moi inmaturas, así que hai menos necesidade de compatibilidade perfecta.



Transplante Haploidéntico.

É unha técnica que non esixe unha compatibilidade do 100% entre doante e receptor e así reduce o tempo de espera para realizar o transplante. Hai que ter en conta que esta intervención decídea o equipo de hematoloxía en función da patoloxía do paciente e outros factores.

CANDO É NECESARIO BUSCAR UN DOANTE?

O 70% dos doantes son non emparentados

O transplante de medula ósea é a mellor opción de tratamento para algúns enfermos de leucemia, pero estes non son os únicos que o poden necesitar; outras enfermidades do sangue como son os linfomas, as síndromes mielodisplásicos, a aplasia medular ou as inmunodeficiencias conxénitas tamén poden necesitar unha doazón de medula ósea.

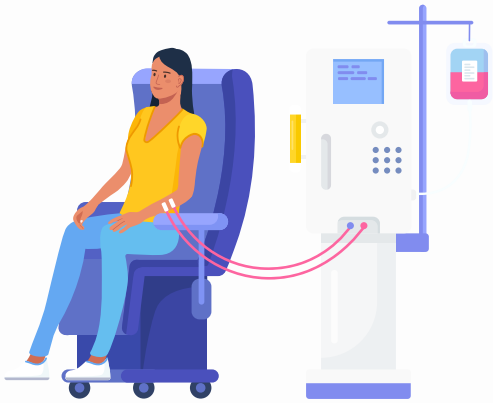
Mediante esta técnica destrúese a medula enferma do paciente e, posteriormente, introdúcese a que se extraeu do doante san. Así, as células sas substitúen ás enfermas e comezan a producir células sanguíneas sas en pouco tempo.

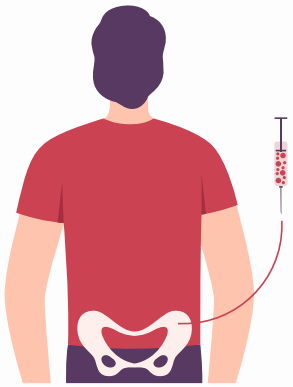
Atopar un doante compatible é un proceso complexo: só o 30% dos enfermos que o precisan dispoñen dun familiar compatible. O 70% restante necesita un doante non emparentado, e isto complica a situación, xa que a probabilidade aproximada de atopar un doante non emparentado é de 1/40.000 persoas. Por iso é importante que se aumenten as doazóns para que a esperanza de atopar un doante sexa maior.



COMO SE REALIZA A DOAZÓN?

Existen dúas vías para facer efectiva a doazón pero será o persoal sanitario quen, en función de diferentes criterios médicos, decide a través de que vía debe realizarse.





Doazón de sangue periférico (90% dos casos)

É unha técnica ambulatoria, que non require de hospitalización; é a máis común e parecida á doazón de sangue. É un proceso máis lento, que dura entre 3 e 4 horas no que se utiliza un "separador celular" que extrae unicamente unha pequena cantidade de células nai. Durante 4-5 días antes da extracción administrar mediante unha inxección os denominados "factores de crecemento hematopoético", xa que en condicións normais, as células nai atópanse na medula ósea, pero grazas a estes factores, poden ser mobilizadas en gran número ao sangue periférico.

Efectos secundarios

O máis común é o dunha dor xeneralizada en todo o corpo coma se se tratase dunha gripe, pero que desaparecería con analgesia como pode ser o paracetamol, tamén poden aparecer cambras e formigueos.

Punción da crista ilíaca (10% restante)

É outro método para a extracción de medula ósea. Dado que se realiza a través da punción na crista ilíaca (un óso da cadeira que compón a pelvis), require hospitalización de entre 24 e 48 horas.

Efectos secundarios

O efecto secundario máis común é a dor nas zonas das puncións, pero é facilmente controlable mediante analxésicos comúns, e adoita durar 48 horas.

REQUISITOS PARA SER DOANTE



En España, a doazón de medula ósea é voluntaria e altruísta. Réxese polo principio de solidariedade internacional.

O primordial para ser doante de medula ósea é ter entre 18 e 40 anos, pesar máis de 50 kg e gozar de boa saúde. É dicir, non sufrir enfermidades cardiovasculares, pulmonares, renais, hepáticas, hematolóxicas ou outros problemas crónicos que requiran tratamento continuado, non ter antecedentes ou risco de padecer infeccións por VIH ou virus da hepatite B. Como norma xeral, aplican os mesmos requisitos que para a doazón de sangue.

18 A 40
anos

+50
kg

BOA
SAÚDE

CONTRAINDICACIÓNS PARA A DOAZÓN



Non poderán ser doantes as persoas que presenten algunha das seguintes características:

- Hipertensión arterial non controlada.
- Diabetes mellitus insulinodependente.
- Ter antecedentes de enfermidade tumoral maligna, hematolóxico o autoinmune.
- Ser dado de baixa definitiva como doante de sangue ou ter criterios de exclusión definitiva como doante de sangue.

Son contraindicacións temporais:

- O embarazo; pódese ser doante tras o alumeamento e unha vez concluída a lactancia.
- Os tratamentos anticoagulantes ou antiagregantes (con aspirina, dipiridamol ou similares), en función da duración dos mesmos.

Existen outros moitos procesos non incluídos nos anteriores que poden dificultar a doazón (obesidade mórbida, malformacións do pescozo ou a columna vertebral, posibles alerxias aos anestésicos e déficits encimáticos familiares, entre outros), por iso

É RECOMENDABLE QUE TODA PERSOA CANDIDATA CONSULTE O SEU CASO PARTICULAR ANTES DE INSCRIBIRSE COMO DOANTE.

COMO REXISTRARSE COMO DOANTE

En Galicia, o Rexistro de Doantes de Medula Ósea (REDMO) está xestionado pola Fundación Josep Carreras en colaboración coa Axencia de Doazón de Órganos e Sangue (ADOS) da Xunta. Se estás a pensar en facerche doante e poder salvar unha vida, segue estes pasos:

1 Antes de nada, infórmate ben

É importante que coñezas ben que significa ser doante de medula ósea e que implica o proceso de doazón.

2 Enche o formulario de inscrición

Podes facelo a través do siguiente enlace:

https://galicia.medulaosea.org/

3 Faite as probas para entrar no rexistro

Unha vez enchas o formulario, tes dúas opcións para completar o teu rexistro:

- **Kit de saliva en casa**

Recibirás un kit no teu domicilio para recoller unha mostra de saliva.
Deberás enviar a mostra xunto co consentimento informado asinado, o kit chega cun sobre coa dirección e o franqueo pago.

- **Extracción de sangue enun centro**

Podes acudir a calquera dos 7 centros de doazón de sangue de Galicia (nos hospitais principais da comunidade).
Tamén podes aproveitar unha doazón de sangue habitual: recolleranche unha mostra adicional para analizar a túa compatibilidade.

4 Recibirás a confirmación do teu rexistro

Nunhas semanas, recibirás un correo electrónico confirmando que xa formas parte do REDMO. A partir dese momento, os teus datos estarán dispoñibles de forma confidencial para procuras de doantes en todo o mundo.

5 Que pasa se es compatible con alguén?

Se nalgún momento detéctase unha posible coincidencia, o equipo médico de ADOS poñerase en contacto contigo. Pediranche novas mostras de sangue para confirmar a compatibilidade.
Importante: estar no rexistro non significa que teñas que doar inmediatamente. Só contactarán contigo se hai unha posible compatibilidade, e nese momento explicaranche todo o proceso con detalle.

Tes máis dúbidas?

Se queres obter máis información antes de rexistrarte, podes chamar ao **900 100 828**, o teléfono de atención ao doante, onde che explicarán o proceso e facilitaranche a documentación necesaria.

PREGUNTAS FRECUENTES

Podo doar a un familiar ou a unha persoa concreta?

Non, se te rexistras como doante voluntario en REDMO: a doazón é anónima e altruísta; non podes inscribirte para doar a unha persoa concreta.

Excepción: cando o paciente xa ten un doante familiar identificado (p. ex., irmán compatible), actívase unha doazón emparentada específica para ese paciente, que segue un circuíto distinto ao rexistro de doantes voluntario.

Se xa doei unha vez, podo volver doar se un familiar necesítao?

Si, as normas sobre o tempo mínimo que debe pasar entre doazóns están pensadas sobre todo para o rexistro de doantes voluntarios. Cando se trata de axudar a un familiar directo, o equipo médico valora cada caso de forma individual, tendo en conta a túa saúde e que o proceso sexa seguro para ti.

Podo doar estando embarazada?

Non, durante o embarazo non se pode realizar a doazón. Se xa estás inscrita en REDMO e quédaste embarazada, o importante é que o comuniques para que pausen temporalmente a túa dispoñibilidade como doante. Despois do parto, normalmente pódese volver activar a inscrición.

Nalgúns protocolos espérase tamén a que termine a lactancia ou a que pase un tempo prudencial tras o parto (por exemplo, uns seis meses), para asegurarse de que o teu corpo se recuperou ben antes de volver estar dispoñible por se houbese un paciente compatible.

Que pasa se xa son doante e cumpro 41 anos?

Se xa es doante, cumprir 41 anos non significa que te dean de baixa. En España, o límite de 18 a 40 anos refírese á idade para poder rexistrarte por primeira vez; unha vez dentro do rexistro, permaneces activo ata os 60 anos.

Mentres non superes esa idade e sigas estando en boas condicións de saúde, podes ser chamado para doar se es compatible con algún paciente. Antes de cada doazón, o equipo médico farache unha valoración para asegurarse de que todo está ben e de que o proceso é seguro para ti.

Podo doar se teño tatuaxes?

Si, normalmente non hai problema. Ter tatuaxes non é, por si só, motivo para non ser doante. O que importa é que pasase suficiente tempo desde que cho fixeches e que, na avaliación previa á doazón, descártese calquera infección transmisible (como VIH ou hepatite B e C), algo que se fai de forma rutineira.

PREGUNTAS FRECUENTES

Pódenme quedar secuelas?

En xeneral, non. A medula ósea ten unha capacidade moi grande de rexenerarse: nunhas 4–6 semanas volve estar como antes. A maioría das molestias que poden aparecer son leves e temporais, e non deixan secuelas a longo prazo.

O que podes notar depende do tipo de doazón:

- **Doazón por punción ilíaca**: o máis habitual é sentir dor ou molestia na zona onde che fixeron a punción. Adoita durar menos de 48 horas e contrólase ben con analxésicos habituais; nalgúns casos as molestias poden alongarse uns días máis, pero van desaparecendo aos poucos.
- **Doazón de sangue periférico:** durante a administración dos factores de crecemento hematopoéticos é frecuente notar molestias parecidas a maniotas en ósos ou músculos, dor de cabeza ou cansazo. Estes síntomas adoitan desaparecer en canto se suspende o fármaco. As complicacións graves son moi pouco frecuentes.

En calquera caso, antes de doar explicarante que podes esperar e, despois, farás un seguimento médico para asegurarche de que che recuperas ben.

Se me chaman para facer efectiva a doazón teño que pedir o día de vacacións no traballo?

Non necesariamente. A doazón de medula ósea está cuberta polo Sistema Nacional de Saúde e, ademais, a lei e os convenios laborais adoitan prever permisos ou baixas retribuídas específicos para doantes, de modo que non teñas que gastar as túas vacacións. O centro de referenciate dará os informes e xustificantes necesarios para presentar en Recursos Humanos e que che faciliten o permiso correspondente

Podo conducir despois de doar?

Se a doazón é por sangue periférico, normalmente podes retomar as actividades habituais case de inmediato, evitando esforzos intensos ao principio. No caso da punción ilíaca, ao realizarse con anestesia, recoméndase non conducir o mesmo día e esperar polo menos 24 horas, segundo indicación médica. En calquera caso, se tes dor importante, mareo ou estás a tomar analxésicos que poidan afectar os teus reflexos, é mellor non conducir ata estar completamente recuperado

CONTACTA CON NÓS

Asotrame

TELÉFONO

698130684

CORREO ELECTRÓNICO

proyectos@asotrame.com

DIRECCIÓN

R/Chile 2-4, entreplanta dereita
Ferrol (A Coruña)

SITIO WEB

www.asotrame.com

Gustaríanos invitarte a que formases parte de Asotrame. Contar con persoas asociadas permítenos manter e continuar cos recursos que ofrecemos. En conxunto, como parte desta asociación, podemos facer unha diferenza significativa na vida de quen padece un cancro hematolóxico.

*Escaneando o QR poderás asociarte **dende 30€** ao ano.*