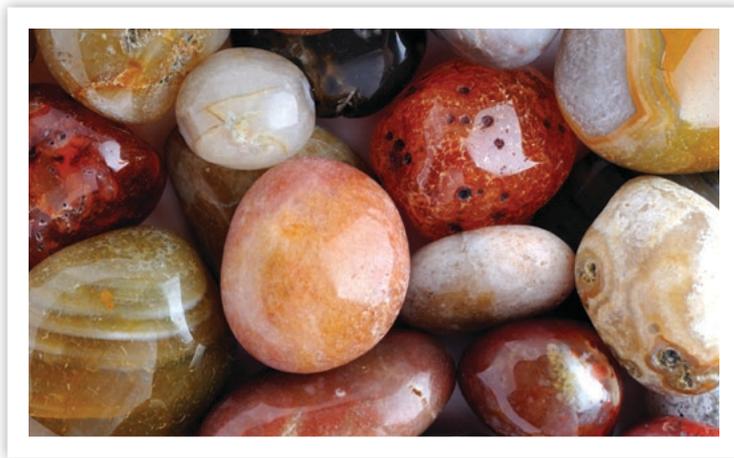




*De la angustia a la esperanza*

UN CAMINO DE DUELO Y SANACIÓN



*Como en LA NATURALEZA, como en EL ARTE, es así en LA GRACIA, es un  
tratamiento brusco el que da su brillo a LAS ALMAS, así como a LAS PIEDRAS.*

- Thomas Guthrie

# *De la angustia a la esperanza*

## UN CAMINO DE DUELO Y SANACIÓN

Por favor, acepte nuestro más sentido pésame por la muerte de su ser querido. Al encontrarse en un camino que probablemente no esperaba recorrer, es posible que tenga preguntas sobre el proceso de duelo y la donación de órganos de su ser querido. Aunque el camino de su duelo será único, nuestra esperanza es que la información y los recursos que se incluyen a continuación les sirvan de consuelo a usted y a su familia.

Como miembro de una familia donante, recibirá apoyo de LifeSource en los meses y años venideros, con invitaciones para participar en eventos de recordación y oportunidades para conectarse con otras familias en duelo cuyos seres queridos donaron el regalo de la vida. Nos sentimos honrados de poder apoyarlo en este camino de dolor y sanación. Póngase en contacto con nosotros en cualquier momento llamando al **1.888.536.6283** o enviando un correo electrónico a **familyservices@life-source.org**. También puede encontrar más información en línea en **www.life-source.org**.

Las donaciones que tan generosamente han entregado su ser querido y su familia son preciosas, y nos sentimos honrados de ser administradores de estos regalos. Sin su generosidad, no sería posible realizar trasplantes. Gracias por confiar en nosotros.

Tenga la seguridad de que usted, su familia y su ser querido no serán olvidados.

## *¿Qué es el duelo?*

El duelo es el sufrimiento emocional que experimentamos cuando perdemos a alguien o algo que es importante para nosotros. Es una respuesta sana y normal y un proceso necesario para adaptarse a vivir sin la persona que amamos. El duelo es el proceso que debemos atravesar antes de poder volver a abrazar plenamente la vida. Cada uno de nosotros siente el duelo a su manera, y cada expresión del dolor está determinada por nuestra cultura, nuestras experiencias anteriores de pérdida, nuestro género y nuestra edad. Algunas culturas permiten e incluso fomentan la expresión abierta de los sentimientos, mientras que otras la desaconsejan. Las personas pueden manifestar su dolor de manera diferente debido a la forma en que han sido socializadas. Los niños expresan su dolor en función de su nivel de comprensión, su edad y la forma en que los adultos cercanos comparten su dolor con ellos. Dado que cada uno de nosotros es diferente en cuanto a su educación y experiencias, es importante que respetemos las formas que tengan los demás de afrontar el duelo.

## *El proceso de duelo*

El proceso de duelo incluye varias fases que cada persona vive a su manera y a su propio ritmo. El duelo es un trayecto y a su propio ritmo encontrará el camino que lo lleve de la angustia a la esperanza. No hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo. Trátese con amabilidad mientras explora este nuevo mundo de vivir sin su ser querido.

La respuesta inicial de la mayoría ante una muerte súbita es de conmoción e incredulidad. No podemos creer lo que ha sucedido. Esto lleva a un período de negación, porque no queremos creer que la persona se ha ido. Cuando empezamos a aceptar lentamente la realidad de la muerte, a menudo nos sentimos confundidos. Esta confusión está compuesta por muchos sentimientos que parecen luchar entre sí.

Al reconocer nuestros sentimientos y expresarlos podemos empezar a sentirnos mejor. Afrontar nuestros sentimientos nos ayuda a conocer mejor el significado de nuestra relación con el ser querido y el impacto de su pérdida en nuestra vida. Es en este proceso donde comienza la sanación. Con esta sanación, llega la sensación de que la vida empieza a ser normal otra vez. A continuación se incluye una descripción de las reacciones y los sentimientos más comunes que se puede experimentar en el duelo por un ser querido.



## Conmoción e incredulidad

La conmoción y la incredulidad son las reacciones más comunes ante la muerte repentina de un ser querido. La sensación general en este momento es de entumecimiento, lo que nos permite funcionar y, por lo tanto, nos ayuda a realizar lo que tenemos que hacer en relación con la muerte de nuestro ser querido. Este entumecimiento es la forma que tiene la naturaleza de protegernos para que no nos abrume el impacto de nuestra pérdida.

También puede sentir síntomas físicos en las primeras semanas, como dolor en el pecho y los brazos, palpitaciones, la sensación de no poder respirar en forma profunda o la aparición constante de suspiros. Si su ser querido estaba enfermo, es posible que usted sienta síntomas similares a los de su enfermedad. Puede tener alteraciones en el apetito y en los patrones de sueño, e incluso pesadillas. Algunas personas tienen visiones de la persona fallecida, o creen oírlo llorar o gritar. Si esto ocurre, sepa que es una respuesta normal a la pérdida de un ser querido y que disminuye con el tiempo.

## Negación

Cuando experimentamos una tragedia no queremos creer que haya ocurrido. Por eso, a veces se preguntará si no es solo un mal sueño y pronto se despertará para descubrir que no es cierto. Es posible que sienta la necesidad de contar la historia una y otra vez, lo que puede ayudar a que se convenza de que es verdad. Aceptar la realidad de la muerte de su ser querido le ayudará a avanzar en el proceso de duelo. La aceptación llega con el tiempo y puede aumentar sus sentimientos de soledad y tristeza. Cuando ya no puede negar la muerte de su ser querido, puede que sea mayor la sensación de la pérdida y el efecto que eso tiene en su vida.

## Confusión

A medida que desaparece el entumecimiento, empiezan a aflorar muchos sentimientos fuertes que parecen estar mezclados. En este punto, tendemos a sentirnos inseguros de lo que pensamos o de lo que creemos porque parece cambiar de un día para otro. Sentimos que nuestras emociones están fuera de control. Hablar de sus sentimientos y escribir sobre ellos puede ser útil para obtener algo de claridad durante este periodo de confusión.

# Sentimientos

Los sentimientos que afloran tras una pérdida están relacionados con la forma de la muerte y nuestra relación con esa persona. Si la muerte era esperada, puede que hayamos tenido tiempo de decir "adiós". Sin embargo, cuando la muerte es causada por un suicidio, una enfermedad repentina, un homicidio o un accidente, no hay tiempo para el "adiós" ni para ocuparse de los asuntos pendientes con nuestro ser querido. Estos factores tienden a complicar el proceso de duelo e intensificar los sentimientos.



## Miedo

El miedo es una reacción normal ante la muerte repentina e inesperada de otra persona porque nos enfrentamos a lo indefensos que somos ante la muerte y a que nos pueden pasar cosas malas. Es posible que sienta que el universo ya no es un lugar seguro. Esta sensación de vulnerabilidad se ve agravada por el hecho de tener que seguir viviendo sin esa persona especial. Como no sabemos cómo será, el futuro puede parecer incierto y aterrador.

## Ira

La ira se agita dentro de nosotros cuando alguien que amamos ha muerto. Es muy natural enfadarse porque nos sentimos abandonados y victimizados. Incluso cuando nuestro ser querido no tenía control sobre su muerte, nos enfadamos con él o ella por habernos dejado. Algunos nos enfadamos con Dios, mientras que otros expresan su ira hacia el sistema de salud por no poder salvar a la persona. Es importante que exprese los sentimientos de ira (de forma adecuada); no hacerlo puede provocar una depresión.

## Culpa

La culpa está presente cuando sentimos que "deberíamos" o "podríamos" haber hecho algo para evitar la muerte y cuando tenemos asuntos pendientes con la persona que ha muerto. A menudo mostramos nuestra culpabilidad enfadándonos con los demás, cuando en realidad estamos enfadados con nosotros mismos. Puede que se encuentre diciendo cosas como "Si no le hubiera dejado usar el coche esa noche" o "Si le hubiera dicho que siento lo que dije durante nuestra discusión". Estas afirmaciones pueden darle una idea de sus sentimientos, lo que puede ayudar a procesar su experiencia.

## Vacío y soledad

El vacío y la soledad se producen porque una parte de nosotros se va con nuestro ser querido. El vacío se siente tanto en nuestro interior como en el mundo que nos rodea. Nadie puede llenar el vacío ni quitar la soledad porque la relación que usted tenía con esa persona era única. Aprender a vivir sin su ser querido es la tarea más difícil del proceso de duelo.

## Depresión

La depresión es la tristeza que parece permanecer con nosotros durante mucho tiempo después de la muerte. Se caracteriza por la falta de energía y de interés por los placeres de la vida. A medida que aprenda a aceptar y expresar sus sentimientos, la depresión empezará a remitir. Se dará cuenta de que se está disipando cuando sea capaz de tener un día medianamente bueno y no llorar cada vez que hable de su pérdida.

Sea amable con usted mismo y dése tiempo. Pueden pasar varios años hasta que vuelva a sentirse realmente bien con su vida. A los seis meses de la muerte, debería empezar a notar una mejora en sus hábitos de sueño y en su apetito, así como una mayor capacidad de concentración, de trabajo y de encontrar placer en la vida. Si no nota una mejora en estas áreas o si tiene pensamientos de querer hacerse daño o morir, puede estar viviendo una depresión que requiere ayuda profesional.



## *Recuperación tras la pérdida*

Aprender a vivir sin su ser querido es la tarea más difícil del proceso de duelo. Había aprendido a depender de su presencia, y su muerte deja un vacío que no se puede llenar. A medida que se acostumbra a su ausencia, desarrollará una nueva rutina y empezará a sentir que tiene más control. Notará que mejoró su concentración y los días "buenos" empezarán a superar a los "malos". La vida vuelve a ser interesante y es posible que establezca nuevas relaciones. Puede que incluso reconozca algunas formas en las que ha crecido al atravesar esta época de dificultades. El trayecto es suyo, y es único.

## *Qué decirles a los niños*

A menudo, los adultos intentan cuidar a los niños protegiéndolos de la información o de participar en los rituales funerarios. Lo que decida compartir con sus hijos o con los niños de su familia puede variar en función de la edad del niño, su experiencia previa con las pérdidas, su relación con el fallecido y la causa de la muerte.

En general, los niños necesitan explicaciones sencillas de la verdad. Pueden percibir cuando los adultos no son sinceros, lo que puede provocar una pérdida de confianza y seguridad. Es mejor decirles en términos sencillos que la persona ha muerto. Si usted demuestra con claridad sus sentimientos y se interesa por los de los niños, se sentirán más cómodos haciendo preguntas y expresándose. Esto es lo que pueden necesitar para aprender sobre la muerte y sentirse seguros.

Muchos niños pequeños (de tres a cinco años) ven la muerte como algo reversible. Es posible que tenga que repetir la conversación sobre la muerte varias veces para que empiecen a entender. Es posible que no comprendan la distinción entre cualquier accidente y un accidente trágico. Preste atención a las preguntas del niño con mensajes repetidos, sencillos y coherentes, y el niño comprenderá cada vez más. Es importante animar a los niños más pequeños a expresar sus emociones.



Los niños de seis a doce años necesitarán una explicación más detallada de la muerte. Por ejemplo, puede ser importante describir la diferencia entre una enfermedad común y una enfermedad terminal. Comparta sus emociones con niños de esta edad: eso puede ser útil para que identifiquen y expresen sus propios sentimientos. Los adultos también deben tranquilizar a los niños diciéndoles que no tienen ninguna responsabilidad por la muerte.

Es importante explicar la muerte y ayudar a los adolescentes a entender las emociones. Muchos adultos dan por sentado que los adolescentes se cuidarán solos. El apoyo de los adultos es necesario para que los adolescentes puedan hablar de la ira, la culpa o la responsabilidad que sienten.

Es necesario tener consideraciones para explicar un suicidio o un asesinato a los niños. La honestidad sigue siendo un requisito subyacente. La ira hacia el ser querido es natural en casos de suicidio, y se debe aconsejar a los niños que sentirse enfadados no significa que no quieren a la persona. Es probable que los niños mayores pidan una explicación más detallada, que deberá proporcionarse según corresponda.

Al explicar un asesinato a un niño, la explicación debe ser lo más sencilla posible en cuanto a lo que ocurrió, quién lo hizo y por qué, si se sabe. Una sugerencia para explicar el asesinato de un ser querido es: "Ha ocurrido algo terrible sobre lo que no teníamos control".

Tras la muerte de un ser querido, es normal que haya retraimiento, comportamiento regresivo, problemas en la escuela, mal comportamiento, problemas de apetito y de sueño en los niños. Los niños también pueden temer que los miembros restantes de la familia los abandonen. Si estos u otros problemas persisten, pueden ser indicación de que el niño se beneficiaría de recibir ayuda profesional.

## Sugerencias para ayudarlo en su duelo

**1** Como ya sabe, el duelo es un proceso. Descanse mucho y mantenga una dieta nutritiva.

**2** Evite el uso de alcohol, tranquilizantes, pastillas para dormir y otras drogas. Solo dan un alivio temporal y pueden complicar el proceso de duelo. Sentir el dolor ante la pérdida es una de las tareas necesarias del duelo.

**3** Intente hacer algo de ejercicio a diario, aunque sea un pequeño paseo. El ejercicio puede ayudarlo a controlar la ira y la frustración.

**4** Pida y acepte el apoyo de la familia y los amigos. Estarán deseosos de ayudar, pero a menudo no estarán seguros de qué hacer. Hágales saber qué necesita.

**5** Lleve un diario de sus pensamientos y sentimientos. Así tendrá una forma de expresarse y una perspectiva de su progreso.

**6** Hable de sus sentimientos y pensamientos con alguien que sepa escuchar y no le diga cómo debería sentirse.

**7** Hablar con un líder religioso o un clérigo puede ser útil.

**8** Si se encuentra preocupado por la donación de órganos de su ser querido o por el proceso de donación de órganos, ojos o tejidos, póngase en contacto con uno de nuestros defensores de las familias donantes.



**9** Trátese con amabilidad en el proceso de su duelo. Cuando alguien mencione que "debería haber superado esto", recuérdle amablemente que cada persona experimenta el duelo de forma diferente y dígame cómo puede ayudarlo.

**10** Evite involucrarse en exceso en el trabajo o en otras actividades. Aunque el trabajo proporciona cierto alivio y estructura necesarios, también necesita tiempo para pensar y sentir el dolor de su pena. Si llena de actividades todas las horas de su día, sin dejar tiempo para nada más,



puede estar evitando sus sentimientos. Intente encontrar un equilibrio.

**11** Puede ser muy reconfortante leer libros sobre el duelo que estén relacionados con el tipo de pérdida que vivió y que le den una comprensión más profunda de su experiencia de duelo. Nuestros defensores de las familias donantes pueden dar referencias.

**12** DEMORE LA TOMA DE DECISIONES IMPORTANTES HASTA DESPUÉS DE LA FASE AGUDA DEL DUELO, CUANDO PODRÁ PENSAR CON MÁS CLARIDAD. MUDARSE O CAMBIAR DE TRABAJO PUEDE RESTARLE ENERGÍA Y COMPLICAR EL PROCESO DE DUELO.

**13** *Busque formas de descansar de su dolor, como ir a ver una película divertida o leer una buena novela. Está bien reírse y divertirse. Sentir placer puede proporcionar alivio y ayudar a crear un equilibrio en su vida.*

**14** Comparta sus recuerdos sobre el ser querido. Esto puede ayudar a que los tenga más cerca y aliviar su dolor. Elaborar un álbum de fotos de la vida de su ser querido puede servir de consuelo y también de bonito recuerdo.

**15** *Si después de seis meses no observa ninguna mejora en su forma de actuar, o si en algún momento piensa en hacerse daño o morir, puede tener una depresión que requiera ayuda profesional. Hable con un profesional de la salud mental sobre las dificultades que está sintiendo.*

**16** *Es probable que los días festivos y los días especiales, como el aniversario del nacimiento o de la muerte de su ser querido, sean difíciles porque siente más la ausencia de la persona, y que esto ocurra durante muchos años. Planifique con antelación cómo pasará este tiempo y elabore algunos rituales para recordar a su ser querido. Por ejemplo, encienda una vela a la hora de comer o ponga su música favorita.*

**17** *LAS PERTENENCIAS DE SU SER QUERIDO PUEDEN PROPORCIONARLE CONSUELO Y AYUDARLO A SENTIRSE CERCA DE ÉL O ELLA. LA DECISIÓN DE QUÉ HACER CON LAS PERTENENCIAS DE SU SER QUERIDO DEBE TOMARLA CUANDO USTED ESTÉ PREPARADO.*

**18** *Si su ser querido murió por suicidio, es posible que usted se aíse por los sentimientos de culpa y vergüenza. Puede considerar la posibilidad de buscar la ayuda de un grupo de apoyo para comprender mejor sus sentimientos y recibir respaldo. Nuestros defensores de la familia del donante pueden*

*ayudarlo a encontrar recursos o grupos de apoyo para el duelo.*

**19** *Buscar el asesoramiento de un contable o un abogado en relación con el patrimonio o el testamento de su ser querido puede ayudarlo a tener la seguridad de que estos asuntos se están gestionando correctamente, y de ese modo ayudar a reducir su estrés.*

**20** *PUEDA SER MUY SANADOR QUE LO TOQUE, LO SOSTENGA O LO ABRACE UNA PERSONA QUE SE PREOCUPA POR USTED. UN MASAJE PUEDE AYUDAR A REDUCIR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL CUERPO Y RECONFORTARLO.*

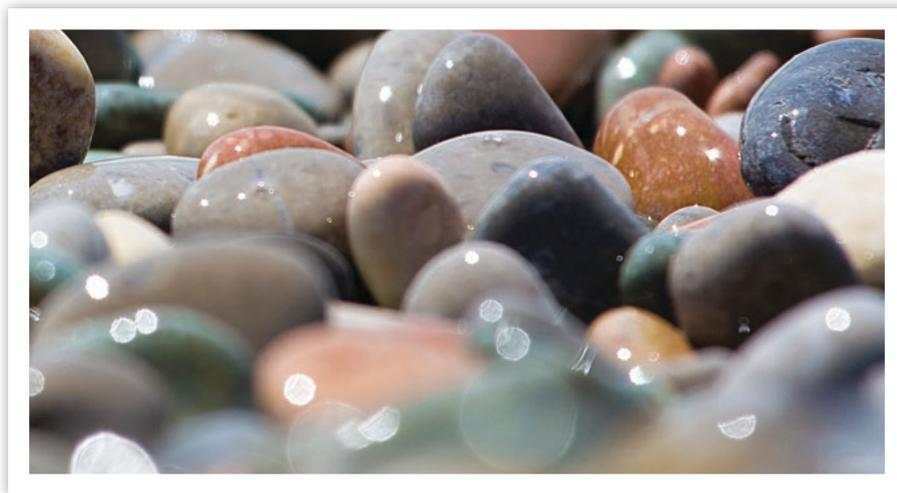
**21** *Leer textos espirituales relacionados con sus creencias pueden darle cierta perspectiva y apoyo para atravesar este momento.*

## *Donación de órganos, ojos y tejidos*

*"La donación fue nuestro punto culminante. Uno sabe todo lo bueno que era su hijo, y este fue su último acto de bondad."*

*- Kim, madre donante*

Como familiar de un donante, usted forma parte de un valioso grupo de personas cuyos seres queridos siguen proporcionando vida y sanación a otros. Entendemos que puede tener preguntas sobre la donación de su ser querido y esperamos que la información de las siguientes páginas sea de ayuda. Si tiene alguna pregunta sobre los órganos donados de su ser querido, el proceso de donación o cualquier otro tema, no dude en ponerse en contacto con nosotros.



*Yo sola no puedo CAMBIAR EL MUNDO,  
pero puedo lanzar una PIEDRA sobre el agua para CREAR MUCHAS ONDAS.*

*- Santa Teresa de Calcuta*



## ¿Cómo se determina la muerte?

La donación de órganos, ojos y tejidos solo es posible después de la muerte. Hay dos formas de determinar la muerte: que el corazón de una persona deje de latir (muerte circulatoria) o que el cerebro deje de funcionar (muerte cerebral).

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la muerte que ocurre cuando el corazón de una persona se detiene. La muerte cerebral puede ser más difícil de entender. Muchas veces, una persona que ha sufrido muerte cerebral simplemente parece dormida. Es probable que usted espere que en cualquier momento su ser querido abra los ojos y diga: "¿Qué pasó?".

Esta expectativa es normal. Cuando el cerebro deja de funcionar, la persona queda permanentemente incapacitada para pensar, respirar, ver, oír o sentir. Sin oxígeno, el corazón deja de latir y órganos vitales como los riñones y el hígado no pueden funcionar. El equipamiento médico, como un respirador, puede mantener el corazón y otros órganos vitales en funcionamiento después de la muerte. Sin el respirador, la persona no podría respirar y su corazón dejaría de latir en cuestión de minutos.

Un traumatismo craneoencefálico grave o una hemorragia cerebral (sangrado) suelen provocar la muerte cerebral. La muerte cerebral solo se determina tras una evaluación exhaustiva con numerosas pruebas y debe ser determinada por un médico. Los médicos que determinan la muerte cerebral no tienen ninguna relación con el equipo de trasplantes, ni pueden, por ley, realizar la recuperación o el trasplante de órganos.

## ¿Quién puede donar órganos?

La oportunidad de salvar vidas a través de la donación de órganos suele producirse tras la muerte cerebral. Las personas que sufren muerte cerebral reciben oxígeno a través de un respirador, lo que permite que el corazón siga bombeando sangre a través de los órganos. Así se preserva la función de los órganos hasta que puedan recuperarse y donarse a los receptores. Los pacientes que han sufrido una lesión cerebral devastadora, pero que no están en situación de muerte cerebral, pueden seguir teniendo la oportunidad de donar después de que su familia decida retirar el soporte artificial y se detenga el corazón de su ser querido.

La edad del donante es menos importante que el estado físico. Cada órgano se evalúa individualmente. Los donantes de órganos también pueden donar tejidos y ojos.

## ¿Cómo ayudan los órganos vitales a las personas?

Son muchas más las personas esperando un trasplante que la cantidad de órganos donados. Lamentablemente, todos los días mueren personas en todo el país por no haber recibido el órgano que tanto necesitaban. Si su ser querido fue donante de órganos, dio una segunda oportunidad de vida a los agradecidos receptores a los que ayudó tan generosamente.

- El *corazón* lleva oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo. Los pacientes que necesitan un trasplante de corazón no sobreviven sin este precioso regalo, y a menudo esperan en el hospital o en casa durante muchos meses.
- Los *pulmones* ingresan el oxígeno dentro del cuerpo y retiran el dióxido de carbono fuera del cuerpo. Los trasplantes de pulmón suelen beneficiar a personas con fibrosis quística, enfisema e hipertensión pulmonar.
- El *hígado* limpia la sangre y elimina los residuos y las toxinas del cuerpo. Las personas con insuficiencia hepática suelen tener ictericia, lo que significa que su piel y sus ojos se han vuelto amarillos porque este órgano vital ya no funciona. El hígado puede dividirse y trasplantarse a dos personas.
- El *páncreas* regula el azúcar en sangre mediante la producción de insulina. Los pacientes con diabetes se benefician de un trasplante de páncreas.
- Los *riñones* son el sistema de filtración del cuerpo. La insuficiencia renal puede ser consecuencia de una enfermedad renal, diabetes o hipertensión arterial.
- El *intestino* descompone los alimentos que ingerimos y permite que el cuerpo absorba nutrientes. Las personas con trastornos digestivos se benefician de un trasplante de intestino.

## ¿Cómo ayuda la donación de tejidos y ojos a las personas?

La donación de tejidos y ojos son regalos increíbles que devuelven la vida, la vista y la esperanza a receptores agradecidos. Si su ser querido fue donante de tejidos, pudo tener la oportunidad de ayudar a alguien con un regalo único o de dar docenas de regalos que restauran la salud meses o años después de la donación. Los trasplantes de córnea suelen realizarse días o semanas después de la recuperación.

- Las *córneas* son el tejido transparente con forma de lente de contacto que cubre el ojo. El trasplante de córnea restablece o mejora la vista tras una lesión, infección o enfermedad.
- Los *tendones y ligamentos* son ejemplos de *tejido conectivo*. Este tipo de trasplantes restablecen la movilidad, reducen el dolor y favorecen la curación en pacientes con lesiones.
- El hueso *donado* puede utilizarse para reparar daños o pérdidas óseas tras una lesión grave, enfermedades incapacitantes del hueso o cáncer de hueso.
- Las *válvulas cardíacas* regulan el flujo sanguíneo en el corazón. Las válvulas trasplantadas sustituyen a las válvulas dañadas o defectuosas.
- Las *venas* llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. Las venas donadas ayudan a restablecer el flujo sanguíneo en personas que tienen venas muy dañadas a causa de una enfermedad o una lesión, y pueden ayudar a evitar la amputación.
- *La piel* es la protección externa del cuerpo contra lesiones e infecciones. La piel donada puede ayudar a las personas que sufrieron quemaduras o lesiones graves o ayudarlas a restablecer el funcionamiento después de una cirugía.

## ¿Cómo funciona el proceso de donación?

La información que usted o un amigo o familiar de confianza nos proporcionó sobre el historial médico y social de su ser querido se combinó con extensas pruebas médicas, un examen físico y múltiples pruebas de laboratorio para determinar qué órganos, ojos y tejidos de su ser querido podían recuperarse y donarse a otros. Las pruebas incluyeron los exámenes que se realizan habitualmente a todos los donantes para evitar que los receptores se contagien enfermedades infecciosas.

Si su ser querido fue donante de órganos, un coordinador de LifeSource trabajó con la Red Unida para Compartir Órganos (UNOS, United Network for Organ Sharing) para emparejar los órganos de su ser querido con receptores en espera. Una vez aceptados los órganos, los equipos de trasplante de cada centro se desplazaron al hospital en el que falleció su ser querido para realizar la cirugía de recuperación de órganos. La recuperación de órganos es un procedimiento quirúrgico y se realizó con el máximo respeto hacia su ser querido y sus preciosas donaciones. Una vez terminada la recuperación, los órganos fueron transportados al centro de trasplantes del receptor para la cirugía de trasplante.

Si su ser querido fue donante de tejidos u ojos, esos regalos fueron recuperados por técnicos altamente capacitados. Después de la recuperación, los regalos de su ser querido se enviaron a socios nuestros cuidadosamente elegidos para prepararlos para el trasplante. El tejido ocular puede trasplantarse hasta dos semanas después de la donación. El tejido puede trasplantarse meses o años después de la donación. Se mostró gran cuidado y respeto a su ser querido durante y después de la recuperación.

### **¿Sintió dolor mi ser querido?**

No. Una vez que una persona ha muerto, las vías nerviosas que conducen las sensaciones de dolor ya no funcionan. Por lo tanto, no se siente ningún dolor.

### **¿Tiene algún costo para mi familia?**

No. Las donaciones de su ser querido no tienen ningún costo para su familia. Si tiene preguntas sobre la factura del hospital, póngase en contacto con nosotros lo antes posible llamando al **612.800.6100** o **1.888.5.DONATE**.

### **¿Quién recibió los regalos de mis seres queridos?**

Debe haber recibido información que explique qué órganos, ojos o tejidos de su ser querido se recuperaron, así como información general sobre los receptores de órganos y/o ojos que se beneficiaron de las donaciones de su ser querido. Para respetar la confidencialidad de su familia y de los receptores de su ser querido, no se revelan los nombres.

Las donaciones de tejido de su ser querido pueden compartirse con otras personas meses o años después de la donación. Tenga la seguridad de que la generosidad de su ser querido será siempre recordada con gratitud por los receptores que se beneficiaron de sus regalos.

### **¿Cómo se emparejaron los órganos de mi ser querido con los receptores en espera?**

La Red Unida para Compartir Órganos (UNOS) mantiene una lista nacional de todas las personas de Estados Unidos que esperan un trasplante de órganos. El coordinador de LifeSource que trabajó con su familia se comunicó con UNOS para encontrar las mejores correspondencias entre los órganos de su ser querido y los receptores en espera. El sistema está diseñado para distribuir equitativamente los órganos en función de la urgencia médica, la correspondencia genética, el tiempo de espera y la geografía. Factores como la raza, el sexo, los ingresos o la fama no influyen en quién recibe un trasplante.

## ¿Tendré noticias de los receptores de mi ser querido? ¿Puedo contactar con ellos?

Tanto si recibe como si no recibe una carta de los receptores de su ser querido, sepa que sus donaciones se reciben con esperanza. En ocasiones, los receptores de los trasplantes deciden enviar tarjetas o escribir cartas a la familia del donante, que nosotros transmitiremos a su familia. Si su ser querido fue donante de órganos u ojos, puede optar por escribir una carta a esos receptores. Dado que los regalos de la donación de tejidos pueden no ser compartidos durante algún tiempo, no podemos enviar cartas de las familias de los donantes de tejidos a los receptores hasta que un receptor haya iniciado el contacto.

La decisión de comunicarse es personal tanto para las familias de los donantes como para los pacientes que reciben el trasplante. Al responder una carta de un receptor, le sugerimos que haga lo que le resulte más cómodo. Como familia de un donante de órganos u ojos, si decide escribir una carta, envíela a uno de nuestros defensores de las familias donantes, que la revisará y la remitirá al socio de trasplantes correspondiente, quien a su vez la hará llegar al receptor. No dude en enviar una tarjeta de felicitación, una carta o fotos.

Para más información sobre cómo escribirles a los receptores de trasplantes, visite nuestro sitio web en [www.life-source.org/families](http://www.life-source.org/families) o póngase en contacto con uno de nuestros defensores de las familias donantes.



## Mi ser querido tenía marcado "donante" en la licencia de conducir o en un registro de donantes online. ¿Qué significa esto?

Su ser querido tomó la generosa decisión de regalar vida y vista mediante la donación de órganos, ojos y tejidos al marcar "donante" en la licencia de conducir o en un registro de donantes en línea. Su decisión significó que al morir aceptó donar sus órganos, ojos y tejidos a personas necesitadas. Es una decisión que nos honra ayudar a cumplir.

### ¿Hay oportunidades para el recuerdo?

La generosa donación de su ser querido proporciona esperanza a otra persona, esperanza de tener una oportunidad de vivir una vida más sana y productiva. Para reconocer y rendir homenaje a su acto desinteresado y a las donaciones dadas con amor y recibidas con esperanza, nos enorgullece ofrecerle oportunidades para honrar el legado de su ser querido.

Las oportunidades disponibles incluyen nuestro Muro conmemorativo, el Banco del jardín, la Galería de la esperanza y la Colcha de las familias de donantes. Lo invitamos a participar en cualquier combinación de homenajes que le parezca adecuada a su familia, en el momento que le resulte más sanador. Cada donante puede ser incluido una vez en cada oportunidad, e invitamos a los familiares a considerar la posibilidad de colaborar y presentar sus homenajes como grupo.

Entendemos que estas oportunidades de reconocimiento serán útiles para algunas familias y difíciles para otras. Haga lo que sea mejor para su familia. Estas oportunidades son continuas, están disponibles en cualquier momento y no es necesario que se completen todas a la vez. También puede encontrar más información en [www.life-source.org](http://www.life-source.org).

LifeSource también organiza eventos de recuerdo para ofrecer a los familiares de los donantes la oportunidad de reunirse y compartir recuerdos de su ser querido. Su familia será invitada a estos eventos, y esperamos que nos acompañe.

# *De la angustia a la esperanza*

Mientras recorre este trayecto de la angustia a la esperanza, queremos que sepa que estaremos aquí para usted y su familia. Aunque el trayecto es exclusivamente suyo, nuestros defensores de las familias donantes están aquí para responder sus preguntas y proporcionarle apoyo y recursos. Si hay algo que podamos hacer por usted o su familia, póngase en contacto con nosotros en **612.800.6100** o **1.888.5.DONATE** o por correo electrónico en [familyservices@life-source.org](mailto:familyservices@life-source.org).

Le deseamos que tenga paz y consuelo.



# Recursos

## Visite nuestro sitio web

Por favor, visite nuestro sitio web para obtener más información y recursos. En [www.life-source.org/families](http://www.life-source.org/families) encontrará información sobre oportunidades de legado, cómo escribirles a receptores de trasplantes y otros recursos. También puede obtener información sobre nuestros defensores de las familias de donantes que se ocuparán de usted y de su familia en los meses y años venideros. Puede encontrar la información sobre los eventos de las familias de los donantes en nuestro calendario de eventos.

## Conéctese con nosotros en Facebook

Síguenos en Facebook en [facebook.com/lifefsource.donate](https://facebook.com/lifefsource.donate). También ofrecemos tres comunidades públicas en Facebook, una para cada uno de los tres estados en los que prestamos servicio. Puede buscar en Facebook "Donate Life Minnesota", "Donate Life North Dakota" y "Donate Life South Dakota" para conectarse con nosotros.

También nos complace ofrecer una comunidad privada en Facebook para que las familias de los donantes se conecten y compartan entre sí. Puede encontrar las instrucciones para unirse en [www.life-source.org/families](http://www.life-source.org/families).

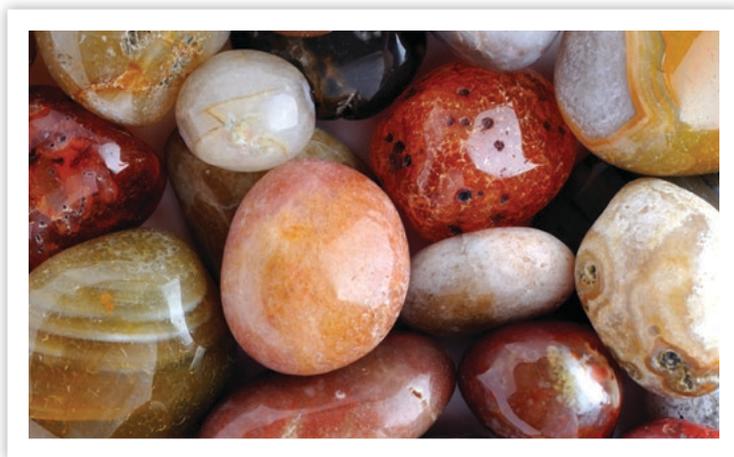
## Síguenos en Twitter

Síguenos en Twitter para recibir breves actualizaciones de nuestras actividades, eventos y noticias. [@DonateLifeMN](https://twitter.com/DonateLifeMN) o [twitter.com/donatelifemn](https://twitter.com/donatelifemn)

## Mírenos en YouTube

En nuestro canal de YouTube encontrará videos inspiradores sobre donaciones y trasplantes, en los que familiares de donantes locales y receptores de trasplantes comparten sus historias, así como nuestras campañas de educación pública.

[youtube.com/LifeSourceMN](https://youtube.com/LifeSourceMN)



*Agradecemos al talentoso equipo de LifeNet Health que ha desarrollado y compartido la información de este valioso recurso. Las secciones relativas al ciclo del duelo, los sentimientos relacionados con el duelo, las sugerencias para el cuidado personal y la información sobre cómo hablar con los niños se han adaptado del libro de LifeNet Health "Un regalo para la vida": Una guía para las familias (A Gift for Life: a Guide for Families).*

# LifeSource

ORGAN, EYE AND TISSUE DONATION

2225 West River Road North  
Minneapolis, MN 55411

Teléfono: 612.800.6100

Llamada gratuita: 1.888.5.DONATE

[www.life-source.org](http://www.life-source.org)