

## Plantilla de Carta para Familiares y Amigos #1:

Esta carta es una guía para ayudarte a crear una carta personalizada que puedas enviar a tus amigos y/o familiares para contarles sobre tu necesidad de un donante de riñón. No dudes en hablar con tu entrenador de búsqueda de donante para recibir recomendaciones sobre qué información incluir y orientación sobre los cambios y añadidos que sean mejores para ti. Las áreas que deben personalizarse están **resaltadas**.

Querida familia y amigos:

Espero que esta carta los encuentre bien y felices. Les escribo porque tengo noticias importantes sobre mi salud que quiero compartir con ustedes.

En los últimos meses, he enfrentado algunos desafíos de salud, y mi equipo médico ahora recomienda un trasplante de riñón como la mejor opción para recuperar mi salud y calidad de vida.

Los riñones son órganos vitales que realizan muchas funciones importantes en el cuerpo. Principalmente, filtran los productos de desecho y el exceso de sustancias como agua, electrolitos y toxinas de la sangre para formar la orina. También ayudan a regular la presión arterial, filtrar la sangre y producir glóbulos rojos, entre otras funciones. Cuando los riñones dejan de funcionar, pueden surgir muchos problemas en el cuerpo y, con el tiempo, esto puede llevar a la muerte.

Existen dos maneras de recibir un riñón: de un donante fallecido o de un donante vivo. Tal vez muchos no sepan que existe la donación de riñón en vida—antes de esta experiencia, yo tampoco lo sabía. Básicamente, todos nacemos con dos riñones, pero solo necesitamos uno para vivir. Puedes donar un riñón y aún así llevar una vida larga, plena y saludable con solo uno—¡la mayoría de las personas ni lo nota!

**[Estoy en/Planeo unirme a ELIMINAR LA VERSIÓN QUE NO APLICA]** la lista de espera para recibir un riñón de un donante fallecido, pero hay cerca de 90,000 personas en Estados Unidos esperando un riñón, y no hay suficientes para todos.

Un donante de riñón vivo es una opción mucho mejor por varias razones. Primero, me permitiría recibir un trasplante mucho más pronto. Segundo, los riñones de donantes vivos suelen durar el doble que los de donantes fallecidos, por lo que un trasplante de un riñón de donante vivo podría durarme muchos años más.

Les comparto todo esto porque estoy en la búsqueda de un donante de riñón vivo. Quiero dejar muy claro que no deben sentirse obligados de ninguna manera a donar un riñón, y ni yo ni nadie de mi familia los presionará para que lo hagan. Sé que es una decisión muy importante, y nunca quisiera que alguien se sintiera incómodo o con presión. Sinceramente, contar con su amor y apoyo en este momento ya es más que suficiente, y estoy profundamente agradecido/a por ello.

Por supuesto, si tú o alguien que conoces está interesado/a en aprender más sobre el proceso de donación de riñón en vida o explorar la posibilidad de ser donante, estaré encantado/a de conversar abiertamente y responder cualquier pregunta que tengan. Entiendo que esta es una decisión significativa, y quiero que todos tomen la decisión que sea mejor para ustedes.

Si deseas obtener más información sobre el proceso, por favor visita mi micrositio: [AÑADE AQUÍ TU LINK AL MICROSITIO].

Gracias por tomarte el tiempo de leer esta carta y por ser una parte importante de mi vida.

Con cariño,

[Tu Nombre]

[Número de teléfono o correo electrónico si deseas compartirlo]