

TRASPLANTAPP: Bienestar de donantes renales entre 29 y 49 años

JULIANA MUNERA SALAZAR

CAMILA SOTO OSPINA

Asesor: Santiago Eduardo Herrera Diaz

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD CES

2024

Tabla de contenido

1. Planteamiento del problema
2. Justificación
3. Objetivos
 - 3.1. General
 - 3.2. Específicos
4. Marco teórico
5. Metodología
 - 5.1. Tipo de material
 - 5.2. Público objetivo
 - 5.3. Desarrollo del material
6. Consideraciones éticas
7. Aspectos administrativos
 - 7.1. Cronograma
 - 7.2. Presupuesto
8. Referencias

Planteamiento del problema

En este trabajo se abordarán las implicaciones de salud mental que se presentan posterior a una intervención quirúrgica para trasplante renal con donante vivo. Primero se presentarán las ventajas de un trasplante renal con donante vivo, luego los hallazgos que sustentan afectaciones en la salud mental tras ser donante y las estrategias eficaces para tratar las mismas, después los protocolos disponibles actualmente para atender el problema, y finalmente se hará una propuesta para promover la salud mental en donantes de riñón vivos para prevenir los síntomas que se presentan como secuelas del proceso.

El trasplante renal con donante vivo es una opción de tratamiento destacada por sus múltiples ventajas en comparación con el trasplante de donante fallecido. Entre estos beneficios se encuentran la limitada disponibilidad de órganos de donantes fallecidos, una mayor tasa de supervivencia para el receptor y la posibilidad de planificar la cirugía con anticipación. A diferencia del procedimiento con donante cadavérico, que requiere realizarse de urgencia, el trasplante con donante vivo permite una preparación anticipada, optimizando los resultados y reduciendo complicaciones (Santiago & Astesiano, 2020). La comunidad internacional de trasplantes ha validado esta opción como segura y adecuada, siempre que se respeten las consideraciones éticas, se minimicen las consecuencias físicas, psicológicas y sociales, se proteja la autonomía del donante, y se realice un seguimiento exhaustivo de los resultados clínicos (Santiago & Astesiano, 2020).

En el Informe Anual de Red de Donación de Órganos del Instituto Nacional de Salud (2021), se reporta que en Colombia se realizaron 606 trasplantes de riñón, de los cuales el 76.1% (461 trasplantes) fueron con donantes fallecidos, y el 23.9% (145 trasplantes) con donantes vivos (Instituto Nacional de Salud, 2021). Estas cifras indican que, en promedio, cada dos días se

activa un protocolo de intervención para atender a un donante vivo. Sin embargo, se señala como problemático que no se actualicen anualmente los reportes sobre trasplantes en el país.

Como el trasplante renal con donante vivo presenta ventajas orgánicas que favorecen una mejor calidad de vida y una respuesta más efectiva al tratamiento, también hay desventajas a nivel de salud mental y relacionales que no han recibido suficiente atención para su prevención e intervención. Aunque los protocolos mencionan estos aspectos como parte crucial de la evaluación, no se encuentra mayor registro sobre el abordaje de este aspecto en los protocolos de atención a donantes renales.

Dado que la donación de órganos en sí misma implica cambios profundos en los aspectos psicológicos y relacionales del donante, es esencial prestar atención a su salud mental antes y después de la operación. Para ello, se recurre a una evaluación psicosocial, la cual permite identificar fortalezas y limitaciones en aspectos psicológicos, de salud conductual y de redes sociales del donante. Esta evaluación es clave para facilitar su adaptación al proceso del trasplante, los cambios en el estilo de vida y la supervivencia a largo plazo, además de detectar factores que puedan comprometer el éxito del procedimiento y que requieran intervenciones específicas para mejorar los resultados (Martínez, 2023).

Es crucial prestar atención a los efectos psicológicos en los donantes vivos, especialmente en relación con la ansiedad, que ha sido asociada con arrepentimiento posdonación y mayores complicaciones en la recuperación de los receptores. Según Martínez (2023), entre un 6% y un 67% de los donantes experimentan síntomas de ansiedad, entre un 5% y un 23% presentan síntomas depresivos, y entre un 0% y un 7% expresan arrepentimiento. Por tanto, es fundamental establecer planes de atención psicológica individualizados para manejar las preocupaciones de los donantes, dado que el 15% presentan síntomas de depresión y el 21% de ansiedad antes y

después de la cirugía. Estas preocupaciones incluyen la propia salud del donante, la posibilidad de una recuperación dolorosa y el temor de que su riñón no sea compatible o sea rechazado por el receptor (Martínez, 2023).

La donación renal es un acontecimiento vital inesperado que genera un impacto psicológico significativo, manifestándose en niveles de ansiedad, depresión y arrepentimiento. Además, implica cambios drásticos en el ámbito relacional ya que se deben modificar los hábitos de vida, como la alimentación, la actividad física y la reducción de excesos como el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol. Dado el alto número de trasplantes realizados anualmente en el país, es fundamental fomentar la capacidad de adaptación de los donantes, que se entiende como el resultado del pensamiento y los sentimientos de forma individual o colectiva para lograr un proceso integrativo de los sistemas humanos con el ambiente que permite la interdependencia de las partes (Ramírez Palma. Et al. Citan a Callista Roy, 1964), lo que facilitará la implementación de estos cambios.

Lo anterior no solo contribuye a mejorar su salud mental, sino que también asegura una mejor calidad de vida y previene posibles efectos adversos en su bienestar emocional. La salud mental no se reduce únicamente a la ausencia de trastornos, sino que también abarca la habilidad de comprender la realidad y modificarla mediante la resolución de conflictos, tanto internos como externos. Esta capacidad de adaptación permite a las personas formar relaciones constructivas y transformadoras con su entorno, lo que resulta esencial para enfrentar las contradicciones que emergen en su vida personal y en su interacción con la sociedad. (Viera, A. O., López, S. S., & Barrenechea, A. V. (2024).

En consecuencia, la salud mental será entendida como la aptitud del ser humano para mantener en equilibrio los aspectos psicológicos, relacionales y emocionales de sí mismo, por

tanto, esta es un aspecto fundamental que abarca la capacidad para manejar el estrés relacionado con la donación, adaptarse a los cambios físicos y ambientales, y mantener un equilibrio en su vida diaria.

Partiendo de esta definición, el bienestar emocional puede entenderse como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las emociones, así como la manera en que estas interactúan con el entorno. Este proceso implica anticipar las reacciones físicas y mentales que surgen como respuesta a los eventos externos, buscando mantener un equilibrio saludable entre ambos.

Según Montaña. et. Al (2023), un buen pronóstico de salud mental y relaciones sociales positivas se caracterizará por la capacidad de adaptación que tenga la persona, en este caso la persona tendrá que ajustarse a las limitaciones que implica el tratamiento desde el inicio hasta el final y después del mismo. Por tanto, se debe apoyar la capacidad humana de la adaptación para evitar que los donantes tengan diagnósticos de salud mental en consecuencia del procedimiento.

Entrenar estrategias para gestionar las emociones beneficiará a la salud mental, ya que someterse al trasplante renal conlleva a sentir preocupación, incertidumbre y sensación de vulnerabilidad, esto puede traer consecuencias psicológicas relacionados directamente con trastornos del estado del ánimo y de base ansiosa (Montaña. et. al, 2023). La gestión emocional es la habilidad de reconocer, regular y dirigir conscientemente las emociones, teniendo en cuenta tanto los pensamientos como las acciones, y aplicando estrategias de afrontamiento efectivas (García Blanc, Gomis Cañellas, Ros Morente y Filella Guiu, 2020). De esta manera, gestionar las emociones se convierte en un recurso personal clave para enfrentar los efectos negativos de los eventos (Berrios, Pulido-Martos, Augusto-Landa y López-Zafra, 2020).

Las relaciones sociales pueden verse afectadas cuando no se expresan ni se manejan adecuadamente las emociones. Una gestión emocional deficiente puede generar conflictos con familiares y amigos, lo que hace fundamental que los donantes adquieran habilidades para gestionar sus emociones. De lo contrario, estas dificultades pueden llevar al aislamiento y a la evitación de nuevas relaciones sociales (Laura D. Montaña U. et. al, 2023).

En este contexto, abordaremos las terapias psicológicas de tercera generación que han demostrado ser útiles para el tratamiento de personas que experimentan dificultades psicológicas derivadas del trasplante renal.

Estas terapias surgieron en la década de 1990 como respuesta a la necesidad de innovar y actualizar las técnicas empleadas en el campo de la salud mental. Entre ellas destaca la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), la cual se basa en la Teoría del Marco Relacional (RFT, en inglés). Esta teoría psicológica explora cómo los seres humanos adquieren el lenguaje mediante interacciones sociales, investigando el proceso de aprendizaje de eventos psicológicos como emociones, pensamientos y comportamientos, todo dentro del marco de sus funciones interpersonales (Pérez Álvarez, M., 2014, Las terapias de tercera generación como terapias contextuales).

La terapia de aceptación y compromiso sostiene una perspectiva de la psicopatología en la cual resulta central el concepto funcional de evitación experiencial destructiva o inflexibilidad psicológica (Luciano y Valdivia, 2006. Citado por Roza Mónica, 2019).

ACT también considera las ventajas y desventajas de la condición humana, enfocándose en la incapacidad de adaptación como un factor clave en la psicopatología (Roza Mónica, 2019).

Por esta razón, esta terapia resulta eficaz para tratar trastornos psicológicos en donantes renales, ya que se ha observado que las dificultades en la salud mental de estos pacientes a menudo derivan de una gestión inadecuada de las emociones y de una baja capacidad de adaptación.

En una búsqueda por hospitales que ofrecen servicio de trasplante renal, se encuentra que, en el hospital Alma Mater, reconocido como líder nacional en trasplantes de riñón, se cuenta con un equipo multidisciplinario compuesto por cirujanos, anestesiólogos, hematólogos, nefrólogos, patólogos y especialistas en manejo del dolor, entre otros. Este centro ofrece un protocolo que incluye la consulta inicial, terapias de reemplazo renal, atención en el proceso de trasplante y un seguimiento exhaustivo postoperatorio, todo enfocado en el bienestar y la salud renal de los pacientes (Hospital Alma Mater, 2021).

Por su parte, el hospital San Vicente Fundación se destaca por su compromiso con la atención integral de los pacientes y sus familias. Ofrecen servicios como consultas de nefrología, control de pacientes trasplantados, manejo de trasplantes combinados, biopsias renales guiadas por ecografía, atención a complicaciones del trasplante y las comorbilidades asociadas, además de inmunología del trasplante y diálisis aguda. Cuentan con un equipo de tres nefrólogos altamente especializados para brindar una atención médica integral (Hospital San Vicente, s.f).

Además, en Bogotá, Colombia, se desarrolló un programa de intervención psiquiátrica previa al trasplante renal. Éste se compone de cinco fases: 1) entrevista inicial individual y solicitud de un escrito autobio-gráfico, 2) evaluación de la biografía escrita que realiza el paciente, 3) entrevista individual con el sujeto para complementar aspectos del escrito, 4) entrevista con la familia del individuo, y 5) elaboración del informe escrito. Se basa en un trabajo multidisciplinario realizado por un equipo de profesionales en psiquiatría, psicología y/o trabajo

social, tomando en cuenta al propio candidato y a su familia como parte del equipo de trasplante (Mena, A., Barragán, A. G., & Gómez, L. (2014).

Por otra parte, la Universidad de Minnesota, Estados Unidos, realizó un estudio piloto para evaluar la efectividad de un programa de reducción del estrés, el Mindfulness Based Stress Reduction, para disminuir la ansiedad, la depresión y posibles dificultades del sueño en pacientes postrasplante. Durante ocho semanas, 19 pacientes completaron el programa de meditación de sesiones semanales de 2.5 horas. Los resultados sugieren que el programa tuvo un efecto positivo en el estado psicológico de los participantes, reduciendo significativamente tanto niveles de ansiedad como de depresión y mejorando la calidad del sueño (Mena, A., Barragán, A. G., & Gómez, L. (2014).

En contraste, el hospital Pablo Tobón Uribe de Medellín se enfoca en la comprensión tanto física como emocional del proceso de donación de riñón. Además de realizar las pruebas físicas necesarias, el hospital ofrece un acompañamiento psicológico integral para el donante, asegurándose de que comprenda completamente la magnitud de su decisión y se sienta preparado emocionalmente para el procedimiento. El proceso incluye sesiones educativas sobre el trasplante, los cuidados postoperatorios y la recuperación, además del acceso a psicólogos y trabajadores sociales que proporcionan consejería y recursos para manejar las complejidades emocionales asociadas (Hospital Pablo Tobón Uribe, 2024).

La información proporcionada por hospitales y estudios previos revela un enfoque integral en la atención médica y psicológica de los pacientes trasplantados. No obstante, en Medellín, no se menciona el acceso a apoyos psicosociales en este proceso. Esto resalta la importancia de implementar un tratamiento que no solo atienda la salud física, sino también el bienestar emocional de los pacientes, para así asegurar una recuperación más completa y

equilibrada. Nos basaremos en estudios de otras ciudades para hacer accesible este enfoque a la población de Medellín, donde actualmente se evidencia esta necesidad.

Tomando este hospital como referencia, se observa que la salud mental está ganando relevancia y su intervención se está volviendo más prioritaria. No obstante, la información sobre los cuidados y el acompañamiento psicológico necesarios después de la cirugía no son explícitos, lo que puede llevar a que las personas eviten buscar este tipo de apoyo debido a los tabúes que aún rodean la atención psicológica.

En resumen, existe una falta de apoyo a la salud mental de los donantes vivos de riñón, lo que puede dar lugar a depresión, ansiedad y arrepentimiento. Por ello, es fundamental implementar intervenciones para garantizar la salud mental de los donantes y prevenir estos síntomas. Tal como se ha mencionado, prácticas como el mindfulness, el apoyo grupal y familiar y la terapia individual, todas ellas efectivas en estos casos, pueden proporcionar a los donantes un entorno de respaldo que promueva el bienestar emocional. Además, es crucial desarrollar habilidades de gestión emocional para ayudar a los donantes a aceptar los cambios que pueden surgir tras el procedimiento. A partir de esto surge la pregunta de ¿cómo promover herramientas que cuiden la salud mental en personas que van a ser donantes vivos en un trasplante renal, para evitar la presencia de depresión, ansiedad y arrepentimiento.

Justificación

Según una revisión sistemática de Rendón Pérez y Pérez San Gregorio (2023), se observó que un considerable porcentaje de los donantes de riñón vivo experimenta secuelas emocionales tras el proceso de donación, como depresión, ansiedad (47,4%), fatiga (21%), limitaciones en su rol diario (21%), arrepentimiento (21%), estrés (15,8%), somatización (10,5%) y trastornos del sueño (10,5%). Estos hallazgos revelan la complejidad emocional que acompaña al proceso de donación renal.

Los mismos autores identificaron una serie de factores que influyen en la aparición de estos problemas psicológicos, entre los que destacan la edad (56,5%), el tiempo transcurrido desde la donación (39,1%), el género (39,1%), la relación entre donante y receptor (26,1%), el estado civil (21,7%) y la percepción subjetiva de salud (17,4%). Estos elementos parecen jugar un papel crucial en la consolidación de las secuelas emocionales posdonación (Rendón Pérez & Pérez San Gregorio 2023).

De forma complementaria, estudios como los de Holscher et al. (2018) informan que un 5,5% de los donantes presentó síntomas de ansiedad, un 4,2% síntomas depresivos, y un 2,1% manifestó arrepentimiento. Estos investigadores también hallaron una correlación moderada entre ansiedad y depresión en los donantes. Asimismo, Mathur et al. (2020) detectaron una prevalencia más alta de depresión entre donantes en comparación con la población general, y Hamama-Raz et al. (2020) reportaron que los donantes de riñón vivo experimentaron mayores niveles de ansiedad ante la muerte debido al temor a complicaciones quirúrgicas, aunque con menores niveles de angustia psicológica general.

Estos datos evidencian que la donación de riñón por parte de donantes vivos implica un impacto emocional considerable, influido por factores personales y contextuales, lo que genera una variabilidad en la intensidad de las secuelas emocionales entre los individuos. Por ello, es esencial desarrollar herramientas integrales que no sólo proporcionen información, sino que también ofrezcan acompañamiento.

Acompañar a los donantes renales en cada etapa del proceso no solo disminuirá el impacto psicológico, sino que también favorecerá una recuperación integral, abarcando tanto los aspectos físicos como emocionales. La falta de una intervención adecuada en la salud mental de los donantes puede agravar o prolongar sus dificultades emocionales, afectando su bienestar general a corto y largo plazo. Por ello, es crucial proporcionar recursos que ofrezcan apoyo durante todo el proceso pre y postrasplante, mejorando así su calidad de vida y bienestar emocional. Nuestra página web/app sería una herramienta fundamental y viable, pues contribuiría significativamente al bienestar de los donantes al reducir síntomas como la ansiedad, depresión, estrés y sentimientos de ambivalencia. Esto permitiría un proceso más tranquilo y con mayor resiliencia. La implementación de intervenciones en salud mental adecuadas para los donantes tendría un impacto positivo en múltiples aspectos. En primer lugar, el apoyo psicológico y emocional antes, durante y después del trasplante les ayudaría a manejar mejor los desafíos emocionales asociados con el proceso. Además, este acompañamiento no solo promovería su bienestar inmediato, sino que también les proporcionaría herramientas para enfrentar los efectos emocionales a largo plazo.

Desarrollar una propuesta de intervención en salud mental para donantes de órganos es especialmente relevante en el contexto de las políticas nacionales de salud mental. En 2014, el Ministerio de Salud y Protección Social, en colaboración con la Universidad Nacional de

Colombia, elaboró un documento para garantizar el derecho a la salud mental, promoviendo su inclusión en la agenda pública y el diseño de acciones intersectoriales para proteger y promover la salud mental. Este enfoque también abarca la prevención, el tratamiento y la rehabilitación integral de los problemas y trastornos mentales. Así, se resalta la importancia de brindar atención integral y apoyo psicológico como componentes clave para una recuperación completa y sostenible en distintos procedimientos médicos.

Objetivos

General

Promover el cuidado de la salud mental de los donantes renales vivos a través de una herramienta interactiva que aborde de manera integral las distintas dimensiones del bienestar emocional.

Específicos

- Proponer cambios en hábitos de vida y relaciones interpersonales provenientes de prácticas del cuidado de salud mental.
- Brindar información a donantes sobre la gestión de las emociones que se presentan antes y después del procedimiento quirúrgico.
- Aportar una herramienta de información para las distintas dimensiones del bienestar y la salud mental de donantes y acompañantes mediante beneficios de alternativas como el mindfulness, terapia de aceptación y compromiso y apoyos pre y postrasplante.

Marco teórico

A continuación, desarrollaremos los conceptos clave de nuestra investigación, destacando su relevancia en el contexto del bienestar psicológico de los donantes renales. En primer lugar, profundizaremos en el tema del trasplante renal, seguido de un análisis sobre la salud mental, centrándonos específicamente en dos dimensiones fundamentales: la gestión emocional y la capacidad de adaptación.

En cuanto al *Trasplante renal*, es un procedimiento quirúrgico que coloca un riñón sano de un donante vivo o fallecido en un paciente con insuficiencia renal crónica o aguda, una condición en la que los riñones ya no pueden filtrar y eliminar desechos del cuerpo de manera adecuada. Para los pacientes con enfermedad renal terminal, el trasplante renal es el mejor tratamiento porque mejora las tasas de supervivencia y la calidad de vida en comparación con la diálisis a largo plazo (Kasiske et al., 2001).

Una de las particularidades que distingue al trasplante renal de otros trasplantes de órganos, como el de corazón, hígado o pulmón, es su mayor viabilidad. Las personas pueden vivir con un solo riñón, lo que permite a familiares o donantes compatibles ofrecer uno de sus riñones sin poner en riesgo su salud a largo plazo. A diferencia de otros órganos, como el corazón, que requiere un trasplante inmediato tras la extracción, los riñones pueden mantenerse viables fuera del cuerpo hasta 36 horas, lo que facilita considerablemente la logística del procedimiento (Sheldon et al., 2000).”

En Colombia, el primer trasplante de riñón se realizó en 1973 en la Clínica del Country de Bogotá. Este acontecimiento fue logrado por un equipo interdisciplinario liderado por el Dr. Rodolfo Llinas Suárez, fundador en nefrología y trasplante de órganos en el país. La operación

fue exitosa y marcó el inicio del desarrollo del programa de trasplante renal en Colombia, que desde entonces ha crecido significativamente en términos de número de operaciones y avances tecnológicos (Gómez & Rodríguez, 2009). Este primer trasplante fue parte de un esfuerzo por mejorar las opciones de tratamiento para pacientes con insuficiencia renal crónica, una enfermedad para la que había pocas opciones de tratamiento en ese momento. Desde entonces, varias ciudades del país han comenzado a implementar programas de trasplantes, poniendo estas intervenciones a disposición del público en general (Bernal & Cárdenas, 2013). El primer trasplante de riñón en Colombia fue el punto de partida para el crecimiento de los programas de trasplantes, que han avanzado tanto en cantidad de intervenciones como en tecnología.

Otro de los conceptos fundamentales para esta investigación es el de *Gestión emocional* que se define como la capacidad de manejar y regular conscientemente las emociones, considerando tanto los pensamientos como el comportamiento, y utilizando estrategias de afrontamiento adecuadas (García Blanc, Gomis Cañellas, Ros Morente y Filella Guiu, 2020). De esta manera, gestionar las emociones se convierte en un recurso personal clave para enfrentar los efectos negativos de los eventos (Berrios, Pulido-Martos, Augusto-Landa y López-Zafra, 2020).

La gestión emocional en donantes renales ofrece múltiples beneficios. Por un lado, contribuye a la reducción de emociones perturbadoras, lo que favorece una mejor recuperación física, inmunológica y mental al momento de la recuperación del proceso. Por otro lado, potencia la resiliencia del donante, facilitando un manejo adecuado de las emociones predominantes. En conjunto, estos factores permiten alcanzar una mejor calidad de vida después de la donación.

Es importante también que los donantes renales cuenten con una buena *Capacidad de adaptación*, la cual se entiende como el resultado del pensamiento y los sentimientos de forma individual o colectiva para lograr un proceso integrativo de los sistemas humanos con el

ambiente que permite la interdependencia de las partes (Ramírez Palma. Et al. Citan a Callista Roy, 1964).

En el caso de los donantes renales la *salud mental*, es un aspecto fundamental que abarca su bienestar emocional, su capacidad para manejar el estrés relacionado con la donación, adaptarse a los cambios físicos y ambientales, y mantener un equilibrio en su vida diaria. Los donantes pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde la satisfacción de ayudar a otros, hasta la ansiedad o preocupación por su propia salud. Por lo tanto, es esencial brindarles apoyo psicológico y un seguimiento adecuado para garantizar su bienestar a largo plazo.

La salud mental no solo implica la ausencia de enfermedad, sino también la capacidad de aprender de la realidad y transformarla a través del manejo y la solución de conflictos, tanto internos como externos. Esta capacidad adaptativa permite a los individuos establecer relaciones dialécticas y transformadoras con su entorno, lo cual es clave para resolver las contradicciones que surgen en su vida personal y en su interacción con el contexto social. Cuando este proceso de aprendizaje y adaptación se ve perturbado o fracasa, es cuando se puede hablar de enfermedad mental (Viera, A. O., López, S. S., & Barrenechea, A. V. (2024).

Por ende, el apoyo psicológico a los donantes renales debe centrarse en fortalecer su capacidad de adaptación, fomentar una adecuada gestión de emociones y promover relaciones saludables con su entorno, asegurando así su bienestar integral durante y después del proceso de donación.

A propósito de este trabajo, es importante rescatar esta definición, ya que ofrece un marco fundamental para cumplir con el objetivo principal: lograr que las donantes adquieran recursos efectivos para enfrentar emociones y pensamientos que se presenten y promover la adaptación.

Esto resulta clave no solo para fortalecer la salud mental y emocional de los individuos, sino también, en este contexto específico, para los donantes.

Al proporcionar herramientas para gestionar adecuadamente los desafíos, se promueve una mayor resiliencia emocional, lo que contribuye a reducir el impacto negativo de los problemas que puedan surgir. De este modo, la adquisición de estrategias de afrontamiento no solo fortalece el bienestar personal, sino que también juega un papel crucial en la capacidad de los donantes para mantener una actitud positiva y un equilibrio emocional frente a situaciones adversas.

En definitiva, la capacidad de las personas para manejar sus emociones es lo que les permite enfrentar situaciones complejas de manera consciente y adaptativa. La gestión emocional es clave para mantener el equilibrio mental y mitigar el impacto negativo de eventos estresantes.

En el contexto del trasplante renal, tanto donantes como receptores pueden experimentar emociones intensas, como miedo, ansiedad o estrés. En estos casos, la gestión emocional y la capacidad de adaptación se convierten en herramientas fundamentales para afrontar de manera más efectiva los desafíos que trae consigo la donación de un órgano y las emociones que se presentan.

Metodología

La literatura demuestra que la decisión de donar un órgano puede estar cargada de emociones intensas, incertidumbres y retos psicológicos. Por ello, es esencial proporcionar un apoyo integral que incluya recursos y orientación para salvaguardar el bienestar mental de los donantes renales a lo largo de todo el proceso. Para esto, se desarrollará una página web que, en una fase posterior, evolucionará a una aplicación móvil, con el objetivo de promover la salud mental y emocional en donantes renales vivos. Aquí, se encontrarán herramientas útiles, información relevante, testimonios inspiradores y asesoramiento especializado, con el objetivo de ayudarles a gestionar sus emociones y fortalecer su capacidad de adaptación. Así, se cumplirá con la promesa de que tanto el cuerpo como la mente de los donantes se mantendrán en equilibrio.

En este sentido, se propone para la página web, la implementación de información completa sobre el procedimiento quirúrgico y los posibles problemas emocionales o de salud mental que puedan surgir durante el proceso de donación renal. Además, se incluirán recursos de apoyo a la salud mental, como ejercicios de meditación guiada, métodos que aumenten la capacidad de adaptación, guías de gestión emocional, testimonios y acceso a profesionales de la salud mental que puedan brindar apoyo a lo largo del proceso, ya que si se fortalecen estos aspectos permite una mejor respuesta al tratamiento y fácil adaptación al cambio y esto podría disminuir los efectos adversos mencionados anteriormente.

Esta plataforma permitirá a los donantes prevenir o manejar el estrés y la ansiedad en el momento preciso en que experimenten los síntomas. También facilitará la creación de una comunidad de donantes a través de foros donde compartirán experiencias y se brindarán apoyo mutuo. Además, se incluirá un directorio psicológico, que permitirá contactar a psicólogos o

acceder a líneas de emergencia en salud mental para garantizar acompañamiento oportuno cuando sea necesario.

Implementar una página web/app como recurso para la salud mental aporta credibilidad a la información sobre el trasplante renal y asegura acceso constante a contenido relevante, incluyendo los efectos emocionales, mentales y sociales del proceso. Este recurso también ofrece técnicas para manejar las emociones y fortalecer la flexibilidad cognitiva, lo cual es especialmente útil para los donantes. Según el Informe Anual de la Red de Donación de Órganos del Instituto Nacional de Salud (2021). En su mayoría, los pacientes para trasplante renal con donante vivo, se ubican en un rango etario entre 29 y 49 años. Estos, suelen enfrentar riesgos físicos y emocionales a largo plazo, problemas post-donación, cambios en sus dinámicas familiares y sociales, y una autopercepción de vulnerabilidad. La página web los beneficiará al recordarles la importancia de cuidar su salud mental y brindarles herramientas concretas para hacerlo. Aunque la plataforma se lanzará como página web, la intención es evolucionarla en una aplicación móvil. Se reconoce que el acceso puede verse limitado por factores como la falta de dispositivos, conectividad, costos, y barreras lingüísticas; sin embargo, sabemos que cada vez más personas cuentan con acceso a internet de manera continua. Esta es la motivación para crear una plataforma inclusiva, diseñada para facilitar el acceso a la información de calidad para todos, sin importar las limitaciones ya que se sabe que el acceso a internet sigue creciendo y con ello las oportunidades de llegar a más personas que necesiten de este apoyo.

Es de gran importancia aclarar que, el contenido de la página web/app será respaldado por artículos actualizados, publicados y especializados en los temas tratados, con el fin de garantizar la veracidad y rigor de la información presentada. La página web contará con cuatro apartados que serán descritos resumidamente en las tablas a continuación.

Tabla 1

Apartado número 1 de la página web

Página 1: Infórmate

Este apartado responde al objetivo de promover el cuidado de la salud mental de los donantes renales vivos a través de una herramienta interactiva que aborde de manera integral las distintas dimensiones de su bienestar. Ya que acá se mostrará la información oportuna sobre las señales de alarma a las que hay que prestarle especial cuidado para evitar efectos negativos en la salud mental.

Kasiske et al, (2001). Martínez (2023)

Aquí se incluirá información general sobre el trasplante renal, la insuficiencia renal crónica o aguda y las posibles complicaciones relacionadas con la salud mental que puedan surgir. Esta sección presentará los contenidos en formato de texto, acompañados de imágenes que hagan la lectura más atractiva y amena, facilitando la comprensión.

Tabla 2

Apartado número 2 de la página web

Página 2: Una nueva vida

Este apartado responde al objetivo de Proponer cambios en hábitos de vida y relaciones interpersonales provenientes de prácticas del cuidado de salud mental.

Callista Roy, (1964).

Aquí estarán los ejercicios para fortalecer la capacidad de adaptación. Estos ejercicios invitan a los usuarios a desarrollar nuevas formas de pensar y actuar, promoviendo una mentalidad más abierta y adaptable. Dentro de ellos se encuentran:

“Rompe la rutina”: Este ejercicio sugiere realizar actividades nuevas y mantener la curiosidad por aprender. Se invita a los usuarios a conocer personas nuevas, viajar, aprender un idioma,

explorar una actividad artística o innovar en algo que ya hacen. La finalidad es salir de la zona de confort para estimular la mente y aumentar la capacidad de adaptación.

“Mira el lado positivo de las cosas”: Este ejercicio fomenta el desarrollo de la creatividad y una actitud positiva, alentando a los usuarios a ampliar su perspectiva sobre las situaciones. Al hacerlo, encontrarán más fácilmente soluciones alternativas a los problemas.

“Haz algo de ejercicio”: Como recomendación final, se recuerda a los usuarios que la actividad física libera endorfinas y serotonina, neurotransmisores clave para el desarrollo de la flexibilidad cognitiva.

El contenido se presentará en una infografía llamativa, diseñada para captar y mantener la atención de los usuarios de manera clara y atractiva

Tabla 3

Apartado número 3 de la página web

Página 3: salvavidas mental

Este apartado responde al objetivo de Brindar información a donantes sobre la gestión de las emociones que se presentan antes y después de la cirugía de trasplante de riñón, a través de alternativas como el mindfulness, terapia de aceptación y compromiso y apoyos pre y postrasplante.

Mena, A., Barragán, A. G., & Gómez, L. (2014).

Rozo Mónica, (2019).

Pérez Álvarez, M, (2014).

Este apartado estará dedicado a ejercicios para la gestión emocional. El primer ejercicio, titulado “Aprendamos a relajarnos”, estará basada en la técnica de mindfulness para ayudar a calmar momentos de estrés o ansiedad. Esto estará disponible en formato de video para asegurar que la técnica se realice correctamente. En el segundo ejercicio, titulado “Cuéntale a tu amigo,” los usuarios podrán compartir sus experiencias antes, durante y después del proceso de donación.

Este espacio permitirá a los donantes hablar con personas que atraviesan las mismas circunstancias, aliviando la carga emocional, sintiéndose apoyados, normalizando lo que sienten y fortaleciendo su resiliencia para procesar la experiencia de manera más llevadera. El tercer ejercicio se llamará “El diario de la gratitud.” En este, los usuarios serán animados a tomarse un memento cada día, preferiblemente por la mañana, para pensar en dos cosas por las que se sientan agradecidos, como su hogar, familia, trabajo o salud. Este ejercicio fomentará una actitud positiva hacia el proceso de donación. Se presentará en formato de imagen, diseñada para captar la atención de los lectores y hacer la actividad más atractiva. Por último, la página incluirá una sección de consejos prácticos, diseñada para fomentar conductas positivas sin que los usuarios sientan que están realizando una tarea. El primer consejo, titulado “Soy positivo,” alentará a los usuarios a mirarse al espejo cada día y repetir afirmaciones que fortalezcan su confianza y serenidad. Algunas de estas afirmaciones incluirán: “Soy capaz de lograr todo lo que me proponga”, “Estoy realizando un acto generoso que tiene un impacto positivo en la vida de alguien,” “Estoy en paz con mi decisión,” “Mi salud física y emocional están en equilibrio,” “Tengo la fortaleza necesaria para enfrentar este proceso con calma y valentía.” Otro consejo es la “Agenda emocional,” que invitará a los usuarios a dedicar unos minutos al final del día para reflexionar y escribir sobre sus emociones. Las preguntas sugeridas incluirán: “¿Cómo te sentiste hoy?” “¿Cuál fue la emoción predominante?”, y “¿Qué pensamientos tuviste y cómo los manejaste?” Esta sección de consejos será presentada en formato de video estilo redes sociales, con el objetivo de hacer los ejercicios más atractivos y accesibles, evitando que los usuarios sientan que son tareas. La intención es motivarlos a integrar estas prácticas de manera natural en su vida diaria, contribuyendo a proteger su salud mental y emocional.

Tabla 4

Apartado número 4 de la página web

Pie de página: canales de atención

Este apartado responde al objetivo de promover el cuidado de la salud mental de los donantes renales vivos a través de una herramienta interactiva que aborde de manera integral las distintas

dimensiones de su bienestar. Ya que con esta información podrán atender sus necesidades con profesionales en el momento oportuno.

Secretaria de salud

El último apartado de la página web estará dedicado a el directorio para la salud mental.

Para garantizar que la información sea accesible para todos, la página contará con audios que describan el contenido, facilitando el acceso a personas analfabetas o con limitaciones visuales, asegurando así que nadie tenga dificultades para utilizarla.

Consideraciones Éticas

La presente investigación se enmarca en el capítulo 1 “DE LOS ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS”, de acuerdo con la Resolución Número 8430 de 1993, emitida el 4 de octubre, la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, el Ministerio de Salud de Colombia, en ejercicio de sus atribuciones legales conferidas por el Decreto 2164 de 1992 y la Ley 10 de 1990, establece lineamientos específicos para la protección de los participantes en estudios de investigación en salud.

La investigación en seres humanos debe priorizar el respeto a la dignidad humana, la protección de los derechos y el bienestar de los participantes, cumpliendo criterios éticos y científicos rigurosos. Esto incluye la realización previa de pruebas de laboratorio o experimentación en animales, la garantía de seguridad y la minimización de riesgos. Es esencial obtener el Consentimiento Informado por escrito, elaborado por profesionales capacitados, bajo la supervisión de autoridades de salud y aprobado por un Comité de Ética. En estudios con múltiples grupos, se deben emplear métodos de selección aleatoria y asegurar la privacidad de los participantes, identificándolos solo con su consentimiento.

El Consentimiento Informado debe proporcionar información clara sobre los objetivos, procedimientos (incluidos los experimentales), riesgos, beneficios y alternativas del estudio, además de garantizar el derecho del participante a formular preguntas y retirarse sin repercusiones. Este documento, que asegura la confidencialidad de los datos, debe ser elaborado por el investigador, revisado por el Comité de Ética y firmado tanto por el participante o su representante como por dos testigos. En investigaciones de bajo riesgo, el formato escrito de consentimiento puede omitirse. En situaciones de relaciones de dependencia o limitaciones

mentales del participante, el consentimiento debe ser validado por un profesional independiente, y para pacientes psiquiátricos internados, se requiere la aprobación de una autoridad adicional.

En el caso de esta página web, no representa ningún riesgo para los participantes, ya que no implica intervenciones ni modificaciones sobre los sujetos de estudio. La investigación se basa exclusivamente en técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

Aspectos Administrativos

En cuanto al proceso de construcción de la página web/app se comienza con la adquisición del hosting y el dominio. Con estos elementos asegurados, se procede al diseño, que implica definir tanto la estructura de los espacios como la disposición de la información que se mostrará, además de los aspectos estéticos. Finalmente, se lleva a cabo la implementación, donde todo lo planificado se materializa en la web operativa.

Para asegurar el correcto funcionamiento de la página web, es fundamental contar con la presencia permanente de un arquitecto de software. Este profesional no solo garantizará la estabilidad y la eficiencia del sistema, sino que también permitirá una adaptación continua a las necesidades cambiantes de los usuarios. Al invertir en un arquitecto de software, se busca cumplir el objetivo de desarrollar una herramienta duradera y sostenible a lo largo del tiempo, que contribuya de manera efectiva al cuidado de la salud mental. Su intervención regular permitirá abordar cualquier eventualidad técnica y optimizar el rendimiento del sitio, asegurando así una experiencia positiva y accesible para todos los usuarios.

Cronograma

Dedicando un mes completo a la investigación de los recursos para la creación del contenido se podrá redactar y elaborar la estructura y contenido de la página web en un tiempo aproximado de tres meses. Además, 8 horas de trabajo concentrado destinadas al desarrollo de la página web, permitirán elaborar 1 de las tres páginas propuestas para la plataforma. Complementariamente, el sitio web precisará de una actualización semestral de la información para evitar que la misma pierda validez, permitiendo así un desarrollo integral y bien fundamentado del proyecto.

Presupuesto

Tabla 5

Montaje y funcionamiento de la página durante 1 año

Descripción	Costo mensual	Costo anual
Investigadores/as	2.120.000 individual	25.440.000 individual
Creación de material		2.000.000
Hosting y dominio de la página web	15.000	180.000
Arquitecto de software	2.500.000	30.000.000
Total	6.755.000	57.620.000

Referencias

- Álvarez, J., Rodríguez, P., & Herrera, M. (2021). El impacto de las TIC en el acceso a la atención psicológica para donantes de órganos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 123- 135.
- Betancourt, V. (2023). *Gestión de las emociones*.
- Castillo Delgado, C. A. (2021). *Nefrectomía laparoscópica para donación renal, en la Unidad de Trasplante, del Hospital General Plaza de la Salud, periodo enero 2017-diciembre 2020* (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)).
- Contreras, M. A., & García, L. (2020). Intervenciones psicológicas en donantes vivos de riñón: Un estudio clínico. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(4), 80-94.
- Degante-Huerta S, Alcázar-Oián RJ, Portilla-Flores VH. Evaluación de resultados de una intervención psicológica para trasplante renal. *Rev Hosp Jua Mex*. 2012;79(2):86-92.
- Enriquez-Estrada, Víctor & Vázquez Raposo, Alan & Palomo-Piñón, Silvia & García, Rebeca & García, Luis. (2021). *Terapia cognitivo conductual modalidad breve para pacientes con enfermedad renal crónica enfoques psicológicos de apoyo para la terapia sustitutiva*.
- Escobar, A., & Peña, J. (2019). Intervenciones psicológicas en donantes de órganos: Un enfoque integral. *Salud Mental*, 42(3), 210-218.
- García, M., Álvarez, S., & Pérez, J. (2021). Calidad de vida en donantes cadavéricos y sus familias. *Psicología y Salud*, 35(2), 112-125.

- González Alonso, M. (2021). La comunicación asertiva, una habilidad fundamental para el convivir. Universidad Central.
- González, J. A., & López, M. E. (2012). Terapia cognitiva en pacientes con trasplante renal. Juárez, 12(2).
- Guzmán-Flores, K., Gurrola-Castillo, A., Ortega-Villa, E., & Lugo-Machado, J. A. (2023). Causas de exclusión de donantes renales vivos en el servicio de trasplante de un hospital de tercer nivel del noroeste de México. Horizonte Médico (Lima), 23(3).
- Hernández, S., Pérez, A., & Rivera, F. (2021). Comunidades virtuales en salud mental: Apoyo a donantes de órganos. Psicología y Salud, 36(1), 45-59.
- Julca Roncal, A. P. (2021). Efectividad del entrenamiento basado en mindfulness para reducir la ansiedad: una revisión sistemática de los últimos 10 años.
- Martínez, L., & López, P. (2019). Efectos emocionales en donantes vivos de riñón. Revista Latinoamericana de Psicología, 52(1), 58-72.
- Mena-Nájera, A., Barragán-Fuentes, A. G., & Gómez-de-Regil, L. (2014). Intervenciones psicológicas en pacientes con trasplante renal. Evidencia Médica e Investigación en Salud, 7(2), 70-75.
- Montaño Urrea, L. D., Sosa Salamanca, J. P., & Sarmiento Corredor, M. C. (2023). Afectaciones psicológicas en pacientes con enfermedad terminal por deficiencia renal.
- Moreno, A., & Sánchez, L. (2020). Impacto de las terapias psicológicas basadas en TIC en la salud mental de donantes renales. Salud Mental, 43(2), 200-215.
- Pérez Álvarez, M. (2014). Las terapias de tercera generación como terapias contextuales.

Ramírez Palma, A., Freire Vicencio, R., & González Nahuelquin, C. (2021). Cuidados del trasplantado renal en cuidados intensivos según el Modelo de Adaptación de Callista Roy. *Ene*, 15(1).

Remor E, Ulla Diez S, Arranz P. (2003). *El psicólogo en el ámbito hospitalario*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. 1ª ed. España.

Renedo Pérez, S., & Pérez San Gregorio, M. D. L. Á. (2023). Donación renal en vida: revisión sistemática de las repercusiones psicológicas del trasplante. *Apuntes de psicología*, 41 (2), 87-107.

Rodríguez, P., & Marulanda, C. (2020). Calidad de vida y bienestar psicológico en donantes renales. *Revista Colombiana de Nefrología*, 10(1), 33-45.

Rozo Neuta, M. J. (2019). *La eficacia de la terapia de aceptación y compromiso en pacientes renales con alteración emocional* (Doctoral dissertation, Escuela de Posgrados).

Tomer, N., Small, A., Mirza, O., & Palese, M. (2021, April). Evidence of resilience in kidney donors: A New York statewide cohort analysis. In *Transplantation proceedings* (Vol. 53, No. 3, pp. 803-807). Elsevier.

Trasplante renal de donante vivo, una opción de vida (2020). Hospital San Vicente Fundación.

Viera, A. O., López, S. S., & Barrenechea, A. V. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1/2), 34-39.

Link: <https://www.sanvicentefundacion.com/blog/salud/trasplante-renal-de-donante-vivo-una-opcion-de-vida>