Ashley: Muchas gracias a todos por recibirme hoy. Mi nombre es Ashley Ludlow. Y les voy a contar un poco sobre mi historia de trasplante. Entonces, muchas gracias por unirse hoy. Creo que es interesante la historia de trasplantes de todos. Entonces, me siento muy honrado de poder compartir el mío hoy y cómo decidí ser donante de riñón. Algunas cosas que debemos discutir primero, este descargo de responsabilidad de la actividad. No tengo vínculos financieros con nada aquí. Estoy haciendo esto por mi propia voluntad. Entonces, vamos a empezar. Por lo tanto, escuche la divulgación también. No tengo relaciones financieras. Y luego un poco sobre mí, así que soy un dietista registrado. También soy un entrenador de salud certificado por ACE, nutricionista dietista con licencia en Tennessee. Soy también tengo una maestría en gerontología.

Entonces, soy un gerontólogo. También soy un especialista certificado por la junta en nutrición geriátrica. Soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética. Entonces, me encanta todo lo relacionado con la salud y la nutrición, el ejercicio y el envejecimiento. Doné mi riñón en diciembre de 2013 y, de hecho, lo hice en cadena. Y hablaremos un poco de lo que es eso donde ocho personas recibieron un riñón el mismo día. Entonces, eso es lo que decidí hacer. Y estoy muy orgulloso de decir que desde que hice eso en 2013, dos compañeros dietistas que conozco también donaron su riñón, uno a un niño pequeño en su iglesia, y otro comenzó una cadena como yo también. Y ella en realidad es la dietista de trasplantes en el Hospital de la Universidad Metodista aquí en Memphis, Tennessee. Entonces, realmente creo que eso es útil para muchas personas que están considerando ser donantes, ya que ella misma es donante y puede compartir su experiencia con ellos.

Entonces, esta es una foto de mi esposo, Tony y yo, el día del trasplante. Y esta es la primera vez que compartí con alguien, excepto con algunos amigos cercanos, que iba a tener mi trasplante de riñón. Entonces, aquí estamos un Mardi y mi vestido, me sacaron los lentes de contacto y me pusieron los anteojos y estábamos esperando que vinieran a buscarme y me llevaran a la cirugía. Entonces, un poco sobre por qué decidí donar y qué me influyó para hacerlo. Bueno, como dietista registrado, trabajamos mucho con pacientes renales, personas que están en diálisis, y la diálisis es muy difícil. Y la dieta es dura. Y veía personas que simplemente estaban agotadas, y podía ver cómo impactaba en sus vidas. Y sé que hay tanta gente que está esperando un riñón. Y actualmente, creo que cuando doné eran quizás 90 000 personas, y actualmente hay 114 000 personas que esperan un riñón.

Entonces, esos números son simplemente asombrosos. Y así, al verlo de primera mano, supe que si podía ayudar a alguien a no tener que pasar por eso, querría hacer eso. Me di cuenta, después de investigar que el riesgo para mí era extremadamente bajo, en realidad es menos riesgo que muchas otras cirugías, no me costaría nada. Y sentí que se sumaría a mi vida, este sentimiento de poder dar a alguien más. Y de hecho lo hice como donante no dirigido y lo hice de forma anónima. Entonces, en realidad no tengo idea de quién recibió mi riñón. Lo único que creo saber es que es un macho y mi riñón se fue a Florida, pero no tengo ni idea. Las personas nunca intentaron comunicarse, con lo cual estoy absolutamente bien. Y así, me hizo sentir un poco mejor donar mi riñón y no recibir nada a cambio.

Porque creo que eso me haría sentir un poco incómodo. No quería que nadie sintiera que me debía nada. Quería hacerlo de forma anónima. Sentí que eso era mejor. Ya que no costó nada en absoluto. Y el riesgo era muy bajo y no me quitaría mucho tiempo de la vida. Realmente pensé que esto podría ser algo que yo pueda hacer. Entonces, contacté a otras personas que habían donado sus riñones a través de Facebook y otras redes sociales y les pregunté sobre su experiencia. Y una de las cosas que fue realmente importante para mí es que hago mucho ejercicio y tengo un estilo de vida muy activo. Quería saber cómo la donación de un riñón afectaría mi estilo de vida actual. Y por lo que pude averiguar realmente, todavía sería capaz de hacer todo lo que me gusta hacer.

Lo único que quizás no sea recomendable. Son deportes de combate, fútbol, cosas que no estaba haciendo de ninguna manera para tratar de ayudar a proteger ese riñón. Entonces, al hablar con otras personas, me sentí muy cómodo. Y de hecho lo había pensado probablemente 10 años antes de que pensara seriamente en donar, conocía a alguien que había donado un riñón a otra persona. Y entonces, me hizo pensar en eso. Entonces, la primera vez que se lo mencioné a mi médico, se sorprendió de que lo haya considerado y dijo, volveremos a mí en seis meses. Y si todavía está pensando que podemos comenzar el proceso, entonces en seis meses, volví y llené algunos documentos, y comenzamos a rodar la pelota. Y entonces, como doné mi riñón, me inscribí a través del Registro Nacional del Riñón. Y lo que ves si no estás muy familiarizado, puede que estés con una cadena de riñón. Pero así es como funciona.

Entonces, doné mi riñón a alguien que tenía una persona, un ser querido que iba a donar por ellos, pero eran incompatibles. Entonces, doné mi riñón a esa persona, y la persona que estaba dispuesta a donar en su nombre donó su riñón a otra persona que tenía una persona que era incompatible. Entonces, como puede ver, en la pantalla, básicamente estamos intercambiando quiénes son los riñones, ¿no es así? Pero necesita a alguien para comenzar esa cadena. Y si hubiera designado mi riñón a una persona específica, ahí es donde se detiene la cadena. Entonces, al ser un donante no dirigido y estar dispuesto a dárselo a cualquiera, pude comenzar esta cadena en la que todas estas personas exactamente el mismo día recibieron un riñón. Entonces, sentí que era el mejor trato, porque muchas más personas obtendrían un riñón que lo necesitaban.

Y además, como mi tipo de sangre soy B negativo y menos del 2% de la población tiene mi tipo de sangre, me enteré que alguien que estaba esperando mi riñón llevaba mucho tiempo esperando porque hay menos donantes con esa misma sangre. escribe. Entonces, esto es realmente lo que influyó en mi decisión de donar todos estos factores. Y desde el principio estaba bastante seguro de que esto era lo que quería hacer. Y mi esposo y yo aún no estábamos casados. Entonces, recuerdo haberle dicho y él estaba un poco sorprendido, pero yo ya estaba un poco seguro de que esto era algo que quería hacer. Y tuve hijos. Pero aún así, eso es lo que me gustaría que alguien más hiciera, es dar un paso al frente por mis hijos. Entonces, quería dar un paso adelante, porque quienquiera que haya recibido mi riñón también es el hijo de alguien. Entonces, antes de la cirugía, hubo muchas pruebas, porque tienen que asegurarse de que eres una persona sana.

Me hice todas las pruebas imaginables desde la primera vez que me reuní con el cirujano, recuerdo a mi esposo y me río porque básicamente era realmente yo, como si estuviera tratando de quitarle el riñón a alguien, no darle un riñón, lo cual en realidad fue muy divertido de hacer. seguro de que quería hacer esto, tenía que hacerme pruebas psicológicas, tenía que hacerme mamogramas, controles dentales, controles de la vista, todo tipo de pruebas imaginables para asegurarme de que estaba muy saludable. Y afortunadamente, debido a mi trabajo, ya estoy en muchos hospitales, muchas veces ya estaba en ese hospital para trabajar y podía hacerme las pruebas. Entonces, tienen que asegurarse de que tengas la mente sana y el cuerpo sano, extraen mucha sangre. Y luego tienen que asegurarse de que cumple con las pautas que cumple con todos los criterios que han establecido. Entonces, fueron muchas pruebas. Pero eso estuvo absolutamente bien.

Y luego recuerdo que me dijeron que me iban a incluir como posible donante. Y luego quiero decir que tal vez una semana después, recibí una llamada diciéndome que encontraron un riñón compatible. Y recuerdo exactamente dónde estaba, estaba en un estacionamiento a punto de entrar a una tienda. Y cuando me llamaron y me dijeron eso, mi pensamiento inmediato fue que alguien más acababa de recibir una llamada, diciéndoles que tenían un riñón para ellos, y lo que eso tenía que significar para esa persona. Y eso me hizo feliz de poder darle a alguien ese regalo. Recuerdo y disculpe mi lenguaje, pero recuerdo haberle dicho a mi hermana sobre eso. Dije adivina cuál fue el primer pensamiento en mi mente cuando dijeron que encontramos una coincidencia. Y ella dijo que lo primero que pensaste fue oh mierda.

Y, por supuesto, eso no es lo que pensé, así que disculpe mi lenguaje, pero eso es lo que ella habría pensado pero estaba tan emocionada. Entonces, luego hicieron algunas pruebas más y luego terminamos teniendo una cita. Y esta es una foto de mi esposo y yo, de hecho, corrimos la media maratón en Luisiana un sábado, y yo doné mi riñón el miércoles siguiente. Entonces, recuerdo que estábamos en Louisiana y recibí la llamada diciendo que definitivamente era una oportunidad. Entonces, estábamos muy, muy entusiasmados con eso. Entonces, el día de la cirugía, tuvimos que llegar al hospital bastante temprano, mis padres vinieron a la ciudad para estar allí con esto para estar con mi esposo también. Y no me sentí nervioso en absoluto. Pero pude ver en el rostro de mi esposo lo nervioso que estaba, pude verlo en el rostro de mi papá, no creo que mi papá estuviera muy emocionado por eso.

Porque soy su hijo. Y le preocupaba que yo me sometiera a una cirugía que no creía necesaria. Pero todos sabían que esto era algo extremadamente importante para mí. Y reconozco que me dije a mí mismo, si pasa algo durante la cirugía, quiero decir, porque hay riesgos, son muy pequeños. Sentí que si moría, intentando hacer algo bueno por otra persona, estaría bien con eso. Pero por suerte, nada de eso sucedió. Pero la única vez y me dijeron durante todo el proceso de prueba en cualquier momento, si dices, no quiero hacer esto, incluso si lo hacen y te están poniendo, si quieres diga alto que absolutamente puede decir alto. Nunca pensé eso, pero hubo un breve momento. Y fue entonces cuando estaban a punto de llevarme.

Y mi esposo me estaba dando un beso de despedida, que pude ver la preocupación en su rostro. Y esa es la única vez que me sentí mal porque pensé en saber que lo hice preocupar, no me gustó eso. Pero sabía que iba a estar bien. No tenía ninguna duda en absoluto. Entonces, esos fueron mis últimos pensamientos. La cirugía en sí. Por supuesto, no recuerdo mucho al respecto. Pero mi esposo en realidad recuerda haber visto el helicóptero porque el piso en el que nos encontrábamos estaba cerca de esa plataforma de helicópteros en la que ponían el refrigerador en el helicóptero y el helicóptero se iba. Entonces, fue agradable para él poder ver eso. Entonces, la cirugía salió bien, me trajeron de vuelta a la habitación. Por suerte, no tuve muchos problemas en absoluto. Diré que el primer día fue el único difícil porque no lo hice, lo tuve por laparoscopia.

Entonces, solo había tres pequeñas incisiones. Y el dolor fue un poco fuerte ese primer día y eso fue realmente lo peor. El primer y segundo día, supongo. Y solo estuve en el hospital dos noches. Todo el mundo era tan agradable como podía ser. Quiero decir, el personal de limpieza cada vez que alguien entraba a recoger la basura, lo que fuera, todos preguntaban si había algo que pudieran hacer por mí. Diré algo que fue agradable para mí: cuando estábamos en el hospital, mi esposo y yo era la primera vez que me levantaba y caminaba por el pasillo porque intentaban levantarte de inmediato. Y nos encontramos con un caballero. Y dado que ambos éramos corredores, y en realidad escribo como dietista para nuestro grupo local de corredores, este caballero tenía puesta la camiseta del grupo de corredores.

Entonces , en realidad pregunté qué pasó. Y darse cuenta de que en el mismo grupo. Lo siento, estoy escuchando algunos comentarios. No sé. Con suerte, ese no soy yo. Entonces, veo que es del mismo grupo de corredores. Y le pregunté al respecto. Y hablamos por sólo un breve minuto. Y luego me dijo, te importa si te pregunto qué haces aquí en este piso, y le dije que acababa de donar un riñón. Y me preguntó a quién y le dije que un extraño y comenzó una cadena y él solo comenzó a llorar, porque estaba allí con su hijo que acababa de recibir un riñón de su propio mejor amigo. Y así, el papá estaba simplemente superado. Entonces, en realidad todavía somos amigos hoy. Y lo veo afuera cuando estoy corriendo. Y todavía hablamos de vez en cuando. Así que eso fue bastante agradable. La estadía en el hospital, solo estuve dos noches y regresé a casa.

Tuve el mío el 13 de diciembre. Diré que en Navidad salimos de la ciudad. Estaba principalmente dolorido. Pero yo realmente, y sólo muy poco dolor. Quiero decir que tomé analgésicos durante uno o dos días como máximo y luego cambié a Tylenol. Lo tuve el 13 de diciembre que en realidad volvió a funcionar a principios de enero. Pero, por supuesto, estaba limitado con respecto a que solo podía levantar 10 libras. Hago ejercicio normalmente a diario. Entonces, en realidad comencé a hacer ejercicio nuevamente, me dieron el visto bueno, para el primero del año. Pero nuevamente, tuve que limitar lo que podía hacer. No podía correr, solo podía caminar y no podía levantar nada de más de 10 libras. Pero estaba muy emocionado. Eso era a lo que quería volver porque así es como me sentía mejor y creo que estar en buena forma realmente me ayudó a minimizar el tiempo de recuperación.

Pero la buena noticia es que cuando alguien dona un riñón, sea quien sea, tiene que estar en muy buena forma de todos modos para asegurarse de que le irá bien. Y esta imagen que ven aquí es en realidad cuatro meses, cuatro meses después del trasplante, mi esposo y yo corrimos la media maratón de St. Louis, lo siento, la media maratón de Louisville. Y así, poder volver a correr, a solo cuatro meses, me hizo muy feliz. Y ese fue un muy buen momento. Y pueden ver que ambos estamos muy contentos de haber podido hacer eso. Quiero compartir con ustedes este es un poema que me regaló mi hermana en el hospital que muchos doctores guardaban y que creo que es bastante gracioso. Entonces, pensé que te lo leería. Entonces , esta es una oda a mi hermana y su riñón. Oh, qué hay en una hermana, les he oído decir sobre un riñón menos después de hoy.

Están sacando uno por ahí regalándolo. Creo que me quedaré con el mío; Podría necesitarlo algún día. Pero no Ashley, no, dona lo que hará, le harán un agujero en el medio, puedes mirar de frente, tardará en recuperarse. La ayudaré más, excepto limpiar sus puntos, eso sería asqueroso. Entonces, recuerda, una hermana te amará, será tu mejor amiga, solo que no necesita un riñón, entonces estarás solo. Entonces, esto significó mucho para mí tener este poema. Entonces, siempre lo he disfrutado mucho. Entonces, ahora es casi 10 años después, será el 13 de diciembre de 2023, será 10 años después. Entonces, ¿cómo ha estado mi salud desde entonces? Mi salud ha sido absolutamente excelente. Donar mi riñón no ha tenido ninguna desventaja física, mental o emocional.

Yo diría que siempre he sido una gran bebedora de líquidos, mi esposo, bromeamos sobre la cantidad de líquidos que bebo, eso si sabemos que si alguna vez él termina muerto de deshidratación, es porque le he quitado el agua. de él y lo consumí yo mismo. Por lo tanto, bebo muchos líquidos. Lo único que me han recomendado es que no tome Advil ni Ibuprofeno. Pero además de eso, no he tenido problemas. Todavía hago ejercicio a diario. He corrido varias medias maratones; mi esposo y yo hicimos un paseo en bicicleta de 150 millas. He caminado por el sendero de los Apalaches, y esta es una foto de mi hija y yo el año pasado, caminando juntos, y mi mochila en realidad pesa más que su mochila porque en realidad puedo cargar más peso que ella. Por lo tanto, sigo tan en forma y saludable como antes.

Por lo tanto, no he tenido inconvenientes de ningún tipo. Y absolutamente lo volvería a hacer al 100%, si tuviera riñones adicionales para regalar, lo haría. Incluso le mencioné a mi esposo acerca de ser un posible donante de hígado para dar una baja, pero él dice absolutamente que no. Pero estoy en el registro de médula ósea. Pero quiero decir, solo se agrega a mi vida. Y nuevamente, mencionaré que no tengo idea de quién recibió mi riñón, no necesito saberlo, no necesariamente quiero saberlo porque no quiero que nadie sienta que me debe algo. Y dar un regalo de forma anónima en realidad se siente bastante bien. Entonces, en realidad siento que soy el que más se benefició de esto, sabiendo que hice algo para ayudar a alguien más.

Y solo necesitamos un riñón. Y la investigación muestra que las personas que donan riñones en realidad suelen vivir más que las personas que no lo hacen. Y no están seguros de si se debe a que, para empezar, las personas que donan riñones suelen ser personas sanas. O si se basa en el tipo de personalidad altruista. No están exactamente seguros. Pero no estoy preocupado en absoluto. Y si algo le pasó a mi otro riñón, no creo que sea una preocupación, la investigación muestra que eso no es probable que suceda. Entonces, definitivamente lo haría de nuevo en un abrir y cerrar de ojos. Pero no ha afectado negativamente mi vida de ninguna manera o forma. Y lo que espero es alentar e influir en más personas para que, con suerte, donen sus riñones. Tengo otro amigo dietista que lo está considerando en este momento. Pero tener dos que ya lo hayan hecho uno sea otra cadena; Quiero decir que la suya eran seis personas.

Entonces, hay casi 20 personas que han recibido un riñón debido a que una persona intervino. Y solo espero que más y más personas decidan. Creo que lo que me ha frustrado es ver, lo entiendo, pero espero que cambie que hay personas dispuestas a donar a una persona específica, pero luego si no coinciden con esa persona, no quieren donar. para alguien más. Y realmente espero que lo reconsideren porque hay alguien por ahí que realmente necesita a ese niño Be y podrían comenzar una cadena y ayudar a muchas más personas. Entonces, creo que esa es una de las únicas cosas que me frustró. Pero lo entiendo. Quiero decir, todo el mundo es diferente. Pero realmente espero que esa sea una de las cosas que la gente pueda entender qué beneficio sería donar de forma anónima a otra persona o ayudar a iniciar una cadena y realmente ayudar a su persona en el proceso al hacerlo.

Personal de PKD: Ashley, tenemos 10 minutos.

Ashley: Sí , está bien. Bueno, estamos en la sesión de preguntas y respuestas. Entonces, ¿alguien tiene alguna pregunta específica para mí que pueda responder?

Personal de PKD : No hay preguntas en el chat en este momento. Si alguien tiene alguna pregunta, escríbala en el chat.

Ashley: Quiero decir, espero que si puedes donar tu riñón, lo hagas de nuevo. Quiero decir, no cuesta nada. Me tomó cero tiempo de mi vida, de verdad, lo hice durante las vacaciones de Navidad, solo estuve un poco fuera. Es decir, todos los gastos están pagados. Te siguen desde hace dos años, yo iba cada seis meses. Incluso recientemente, porque dejaron de seguirte después de cierto tiempo. Pero siempre me han dicho que puedes llamarnos cuando quieras. Y había recibido algunos trabajos de laboratorio y solo tenía una pregunta. Y uno de los médicos en realidad me llamó desde la clínica de trasplantes, feliz de repasar mi información. Todo estuvo bien. Pero quiero decir, obtienes un servicio de primera clase. Fue todo el mundo fue muy agradable.

Personal de PKD: Entran un par de preguntas ahora, en realidad, una de Jessica. No sé si estás haciendo un seguimiento de tu GFR ya que donaste ambos, con un solo riñón. ¿Ha afectado su GFR en absoluto?

Ashley: Esa es una buena pregunta. Es solo leve. No recuerdo cuál era el último número. Pero dijeron que está absolutamente bien. Siempre se ha mantenido sobre ese número. Pero no es elevado en absoluto. Y lo que sí dicen es que el riñón restante se hace cargo de parte del trabajo del primer riñón. Pero basado en tener un riñón, mis números están absolutamente bien, creo que se consideraría un poco alto si tuviera ambos. Pero según todos mis otros números, dijeron que todo está bien. Alguien más que veo me preguntó si sigo una dieta específica, no, no tienes que saberlo, sí trato de tener una dieta saludable en general, porque tienes más riesgo de presión arterial alta y otros problemas, solo teniendo un riñón Pero la cosa es que realmente me animó a asegurarme de mantenerme en buen estado de salud porque realmente quiero proteger ese riñón.

Pero no hay Y como dietista, quiero decir, eso es algo que me preocupaba. Pero no hay una dieta especial que deba seguir, afortunadamente. Porque sobre todo, una dieta renal es muy difícil. Y me alegro y, con suerte, pude conseguir que alguien más no tuviera que seguir esa dieta. Entonces, eso me hizo muy feliz.

Personal de PKD : ¿Alguna otra pregunta en el chat? No lo parece. Entonces, parece que hemos cubierto todas las preguntas. ¿Algún comentario adicional, Ashley, antes de terminar?

Ashley: Solo quisiera decir, como mencioné antes, solo se sumó a mi vida. Cuando realmente no lo hice, no creo que esperara lo mucho mejor que me siento por haberlo hecho. Quiero decir, sentí que, quiero decir, tenía un propósito. Y eso es lo que creo que la mayoría de nosotros siempre queremos. Quiero decir, tengo dos hijos, tengo títulos universitarios, tengo un esposo maravilloso, pero estoy haciendo algo como esto para otra persona. Para ese propósito. Quiero decir, que estaba realmente sorprendido de lo bien que me hizo sentir. Escuché a algunas personas hablar sobre que podrías tener algo de depresión, quiero decir, esperar toda la gama de sentimientos y emociones, pero solo he tenido cosas positivas, esa persona podría comunicarse. No tengo idea de por qué no lo han hecho. Pero estoy totalmente bien con eso.

No necesito ni necesariamente quiero saber que es mejor solo porque puedo imaginar en mi cabeza quiénes serían algunos de los que dije, digamos que alguien preguntó después de la donación, los riesgos que me dijeron los médicos. Quiero decir, sí, allí. Quiero decir, hay riesgos de complicaciones por someterse a una cirugía, pero quiero decir y de hecho lo busqué, y en realidad me sorprendió bastante cuál era el riesgo, aquí fue muy interesante para mí de lo que eso era, quiero decir , como súper bajo en comparación con los tipos regulares de cirugía. Entonces, dijeron que es posible que tenga algo de sensibilidad, nada de carga pesada, pero sí, no hay un largo plazo y no hay un cambio de cadena en la esperanza de vida en absoluto. Y luego, al observar la investigación de personas que donan riñones, es como si hasta el 97% de las personas que donan un riñón dicen en retrospectiva que absolutamente lo volverían a hacer.

Y todos los que conozco que han donado un riñón, sintieron que era la mejor decisión que podrían haber tomado, que lo donarían de nuevo, si pudieran. Así que sí, buena pregunta. Sí, y tratar de conseguir a alguien, esa es la cuestión, conseguir, tratar de iniciar una cadena que ayude a muchas más personas, y especialmente si tienes personas dispuestas, si necesitas un riñón, y ellos están dispuestos a donar para ver si estarían dispuestos a iniciar una cadena, porque tal vez simplemente no entiendan qué es eso. Entonces, la educación, creo que es la clave. E investigué mucho antes de decidirme a donar. Y todo lo que vi fue positivo. Pero creo que esa es la cuestión: la gente tiene miedo de lo que no sabe. Pero si obtienen más información al respecto, es posible que se sientan mucho más cómodos.

Entonces, en lugar de buscar necesariamente un donante para usted, buscar un donante que done en su nombre puede aumentar su riesgo de obtener un riñón, porque obtener un riñón vivo le permite a esa persona decir que ese riñón dura el doble de siempre y cuando lo obtenga de un riñón de cadáver. Yo también, ¿qué fue lo que vi en eso? Algo sobre, quería mencionar que en el hospital doné ya que el riñón vino de mi hospital local. Y nadie recibió uno en mi hospital, eso permitió que mi hospital obtuviera un riñón vivo para una persona que en realidad iba a recibir un riñón de cadáver. Y sé que era un hombre joven, creo que viudo, con tres hijas pequeñas, que pudo obtener un riñón vivo gracias a mi donación.

Entonces, quiero decir, ¿cómo puedes sentirte bien por eso? Quiero decir, eso es justo lo que es. Y no hablo de eso. Normalmente no, eso no es algo que sale de mi boca a menudo que hice esto. No le dijimos a nadie hasta el día en que lo estábamos haciendo. Pero sí quiero correr la voz solo para que otras personas donen porque solo te da a ti.

Personal de PKD: Está bien, no puedo ver ninguna otra pregunta.

Ashley: John Rich, a quien conozco que está con el PKDF, dijo, Ashley está siendo modesta. Es una atleta increíble y un ejemplo positivo para todas las personas con las que entra en contacto. Gracias, Ashley, por compartir esto con nosotros. Bueno, gracias. Gracias por pedírmelo.

*[Finaliza el audio] [00:50:50]*