

Antes de donar

Hidratate

Asegurate de beber suficiente líquidos no alcohólicos el día de la donación.

Lleva ropa cómoda

Lleva ropa con mangas que se puedan subir fácilmente hasta el codo.

Mantén un nivel de hierro saludable en tu dieta antes de donar

Si es posible incluye alimentos ricos en hierro en tu dieta como carne roja, pescado, entre otras, especialmente en las semanas antes de tu donación.

Lleva una lista de los medicamentos que estás tomando:

Es necesario informar acerca de cualquier medicamento con receta y/o sin receta que hay en tu sistema.

Relajate

La donación de sangre es un procedimiento simple y seguro, no hay nada que temer.

Después de donar

- **Toma el tiempo** para disfrutar de un bocado y una bebida inmediatamente después de la donación.
- **Hidrátate más:** Deberás seguir bebiendo agua durante el día de la donación.
- **Evita levantar objetos pesados o hacer ejercicio:** Intenta no hacer demasiados esfuerzos durante el resto del día.

*Fuente: American Red Cross

Por qué elegir ser donante voluntario de sangre

Es un acto solidario para el que no hay que tener condiciones excepcionales, únicamente la conciencia de que es necesaria para alguien (o para nosotros mismos ya que 9 de cada 10 personas la necesitarán en algún momento de su vida) y las ganas de dedicarle apenas media hora. Cualquier persona con buen estado de salud, mayor de 18 años y menor de 65, y que pese más de 50 kg. puede donar sangre.

Sólo el haber padecido determinadas enfermedades (hepatitis, sida, paludismo, tumores y otras), haber estado enfermo en los días previos a la donación o haber tomado algunos medicamentos, hacen que una persona no sea candidato a donar en un momento determinado.

En cualquier caso, el personal de salud que hace las colectas de sangre, hará unas pruebas y algunas preguntas para saber si el donante estás en condiciones de realizar la donación. En los casos que se lo excluya temporalmente, una vez transcurrido el período indicado, puede volver a presentarse para donar.

¿Donar puede perjudicar al organismo?

NO. Una bolsa de donación recoge 450 cc. de sangre; es una cantidad que el cuerpo asume sin ningún problema cuando estamos sanos y que no causa ningún trastorno posterior. El cuerpo la regenerará en unos días mientras sigue con su trabajo habitual. El proceso de donación dura unos quince minutos y al acabar te ofrecerán un refrigerio y bebida, junto a recomendaciones para las horas siguientes (beber abundante líquido, no cargar con mucho peso en el brazo que se haya pinchado, no fumar).

Donar es un hábito saludable

Al llegar al lugar de la donación (colectas en unidades móviles, hospitales, Centro de Transfusión) se hace un reconocimiento para comprobar que el donante esté en condiciones de donar (toma de presión y temperatura, niveles de hemoglobina). Posteriormente, la sangre que se extrajo será analizada para las enfermedades de transmisión sanguínea. Chagas, Hepatitis B y C, Sífilis, HIV, Brucelosis entre otras.

Lugares para donar sangre: http://www.msal.gov.ar/plan-nacional-sangre/index.php?option=com_content&view=article&id=309&Itemid=40

Fuente: Ministerio de Salud – República Argentina

¿Qué se hace con la sangre donada?

Los Centros de Hemoterapia recogen, procesan y analizan las unidades de sangre donada y, si es apta, se somete a distintas técnicas que permiten separar sus componentes para atender distintas necesidades.

Si de estos análisis de tamizaje resulta que es necesario profundizar algún estudio confirmatorio, se convocará al donante para ponerlo en conocimiento y repetir los estudios.

Los glóbulos rojos irán destinados a pacientes con anemias crónicas, anemias agudas, cirugías, trasplantes.

Las plaquetas a enfermos con tratamientos de quimioterapia. Aplasia medular. Trasplantes.

El plasma contiene distintos componentes, y puede usarse como plasma total para tratar a algunos pacientes o también para obtener medicamentos que sirven para tratar la hemofilia, problemas de coagulación, quemaduras, enfermedades del riñón y del hígado y otras enfermedades.

Separar así la sangre permite que cada enfermo reciba el componente que necesita para mejorar.

*Fuente: Ministerio de Salud. República Argentina