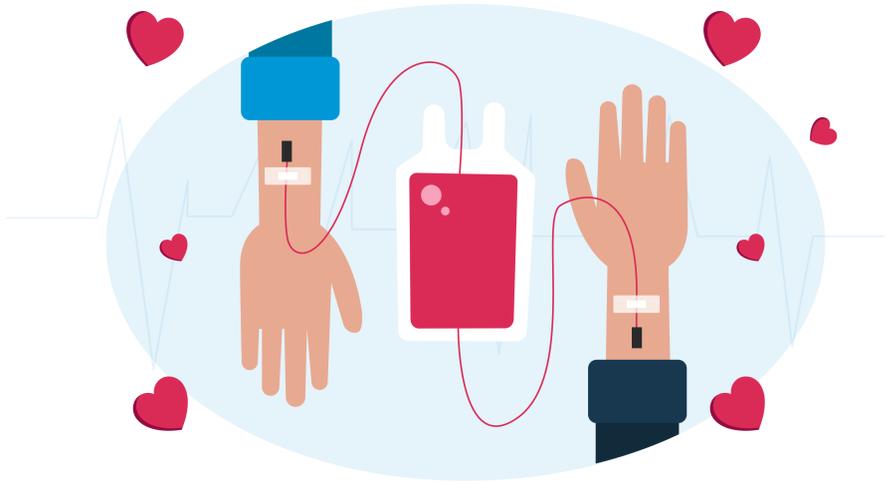
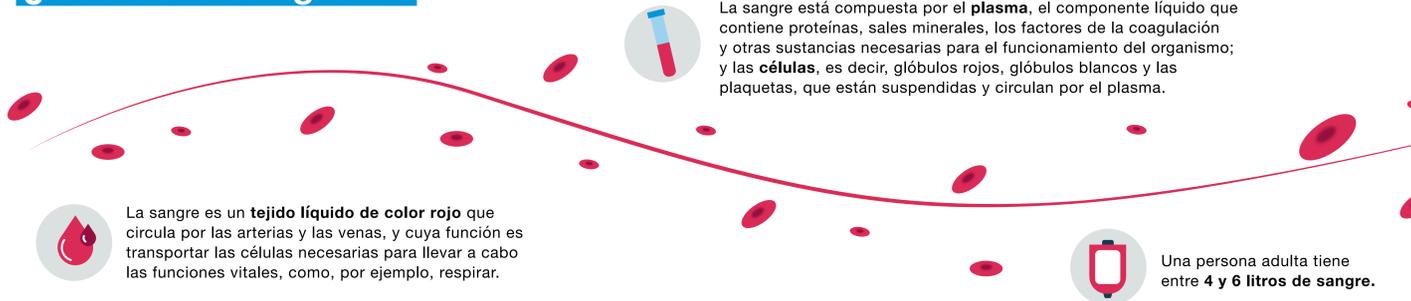


# ¿Quieres salvar vidas? Dona sangre



## ¿Qué es la sangre?<sup>1,2</sup>



La sangre es un **tejido líquido de color rojo** que circula por las arterias y las venas, y cuya función es transportar las células necesarias para llevar a cabo las funciones vitales, como, por ejemplo, respirar.



La sangre está compuesta por el **plasma**, el componente líquido que contiene proteínas, sales minerales, los factores de la coagulación y otras sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo; y las **células**, es decir, glóbulos rojos, glóbulos blancos y las plaquetas, que están suspendidas y circulan por el plasma.



Una persona adulta tiene entre **4 y 6 litros de sangre**.

## ¿Qué es donar sangre?<sup>3</sup>

La donación de sangre es un acto voluntario destinado a ayudar a otras personas. Existen dos tipos de donación:

 <p><b>Donación de sangre entera.</b></p> <p>Se donan <b>450 ml de sangre y es la más común</b>. La sangre se dona con todos sus componentes: glóbulos rojos, glóbulos blancos, plasma y plaquetas.</p>	 <p><b>Aféresis.</b></p> <p>Es un tipo especial de donación que, de forma automatizada, <b>permite separar y extraer únicamente los componentes de la sangre que se necesitan</b> y devolver los demás componentes al organismo. De esta manera, es posible donar solo plaquetas, glóbulos rojos o plasma.</p>
--	---

## ¿Por qué es importante donar sangre?

Una de cada diez personas ingresadas en un hospital necesita sangre<sup>4</sup>. Se estima que uno de cada dos españoles necesitará sangre al menos una vez en la vida.

La sangre que se obtiene de una donación se utiliza en casos de<sup>4,5</sup>:

- |   |   |
|---|---|
|  <b>Anemia.</b>                              |  <b>Leucemia.</b>  |
|  <b>Trasplante de órganos o médula ósea.</b> |  <b>Partos complicados.</b>                              |
|  <b>Intervenciones quirúrgicas.</b>          |  <b>Lesiones graves que provocan sangrado abundante.</b> |
|  <b>Enfermedades hepáticas.</b>              |  <b>Personas que no producen suficiente sangre.</b>      |

## ¿Cómo donar sangre?



### Antes de donar sangre<sup>4</sup>:

- Debes **leer un documento** con información genérica sobre la donación.
- Has de **identificarte con el DNI** o documento similar y cumplimentar un cuestionario médico confidencial.
- Te realizarán una **entrevista médica**, te tomarán la tensión y descartarán la anemia comprobando tu nivel de hemoglobina.

Una vez que hayas realizado estos pasos, y si todo es correcto, se procede a la donación de sangre<sup>4</sup>:

- La extracción de sangre es un proceso que dura aproximadamente **10 minutos**.
- Estarás **recostado** en un sillón reclinable, con el brazo extendido en un apoyabrazos. Te insertarán una aguja en el brazo, que, a través de una cánula, recoge la sangre en un sistema estéril y cerrado.
- La cantidad de sangre extraída es de unos **450 ml** en total.



### Después de donar sangre<sup>4</sup>:

- |  |  |
|--|--|
|  Deberás <b>reposar</b> ejerciendo presión durante unos minutos en el lugar donde se ha efectuado la punción. |  Es importante tomar <b>líquidos abundantes</b> al acabar la donación y durante las 24 horas posteriores. |
|--|--|

### En las dos horas siguientes a la extracción de sangre se debe evitar<sup>1</sup>:

- |  |   |   |
|--|---|---|
|  <b>Beber alcohol.</b>              |  <b>Fumar.</b>                       |  <b>Exponerse a elevadas temperaturas.</b> |
|  <b>Conducir vehículos pesados.</b> |  <b>Practicar ejercicio intenso.</b> |   |

## Requisitos

### Para donar sangre es necesario<sup>4,6</sup>:

- |   |  |   |
|---|--|---|
|  Tener entre <b>18 y 70 años</b> . |  Pesar más de <b>50 kg</b> .  |  <b>Sentirse bien.</b> |
|  <b>NO</b> ir en ayunas.           |  Que hayan transcurrido <b>más de dos meses</b> desde la última donación. |   |

### Puedes donar sangre a pesar de<sup>4</sup>:

- |   |   |
|---|---|
|  <b>Tener la menstruación</b> , si te encuentras bien.                                   |  Haberte sometido a <b>acupuntura con material desechable</b> .  |
|  Tomar <b>pastillas anticonceptivas</b> .  |  <b>Haber tomado algún antiinflamatorio</b> , en este caso, es aconsejable comentarlo con el médico del banco de sangre. |
|  <b>Tener hipertensión</b> , si tus niveles son correctos en el momento de donar sangre. |   |

En cualquier caso, el personal sanitario será el que decida si es posible la donación, tras realizar el reconocimiento oportuno.

### No puedes donar sangre temporalmente si<sup>4</sup>:

- |  |   |
|--|---|
|  Te han realizado una <b>intervención quirúrgica</b> : debes esperar una semana en cirugías menores o cuatro meses en cirugías mayores. |  Te han hecho un <b>tatuaje o piercing</b> : debes esperar cuatro meses.                                     |
|  <b>Has tenido fiebre</b> : debes esperar dos semanas.  |  <b>Has viajado fuera de Europa</b> : debes esperar entre 28 días y seis meses.                              |
|  Te han realizado una <b>endoscopia o cateterismo</b> : debes esperar cuatro meses.   |  <b>Estás embarazada o has sufrido un aborto</b> : debes esperar seis meses desde el parto o aborto.         |
|  Te han practicado <b>acupuntura con material no desechable</b> : debes esperar cuatro meses.   |  Has compartido <b>cuchillas de afeitar, jeringuillas, cepillos de dientes</b> : debes esperar cuatro meses. |
|  Te has <b>vacunado de gripe o alergia</b> : debes esperar 24 horas.  |  Has mantenido <b>relaciones sexuales sin preservativo con nuevas parejas</b> : debes esperar cuatro meses.  |
|  Te has <b>vacunado de varicela, sarampión, fiebre amarilla, etc.</b> : debes esperar 28 días.  |   |

### No puedes ser donante de sangre si<sup>4</sup>:

- |  |  |
|--|--|
|  <b>Tienes hepatitis B</b> (aunque ya estés curado), <b>hepatitis C</b> o el <b>VIH</b> . |  Tienes <b>epilepsia y estás en tratamiento</b> : deben pasar 3 años después de finalizar el tratamiento. |
|  Eres <b>diabético insulino dependiente</b> .   |  Padeces una <b>enfermedad grave</b> .  |



La sangre no se puede fabricar, por lo que, si no hay donaciones, no hay transfusiones. Los 450 ml de sangre de una extracción pueden salvar hasta 3 vidas<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Donación de sangre. Comunidad de Madrid. Consultado en enero, 2023. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/donacion-sangre>

<sup>2</sup>¿Qué es la sangre? Banco de Sangre de La Rioja. Consultado en enero, 2023. <https://www.bancosangrerioja.org/la-sangre/que-es>

<sup>3</sup>Donación de sangre. Mayo Clinic. Julio, 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/blood-donation/about/pac-20385144>

<sup>4</sup>Todo sobre la donación de sangre. Cruz Roja. Consultado en enero, 2023. <https://www.donarsangre.org/todo-sobre-la-sangre/>

<sup>5</sup>Transfusiones de sangre. Medline Plus. Julio, 2021. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000451.htm#:~:text=Los%20donantes%20responden%20una%20lista,de%20viajes%20actual%20y%20pasado.>

<sup>6</sup>¿Puedo donar? Generalitat de Catalunya. Consultado en enero, 2023. <https://donarsangre.gencat.cat/es/puedo-donar/>