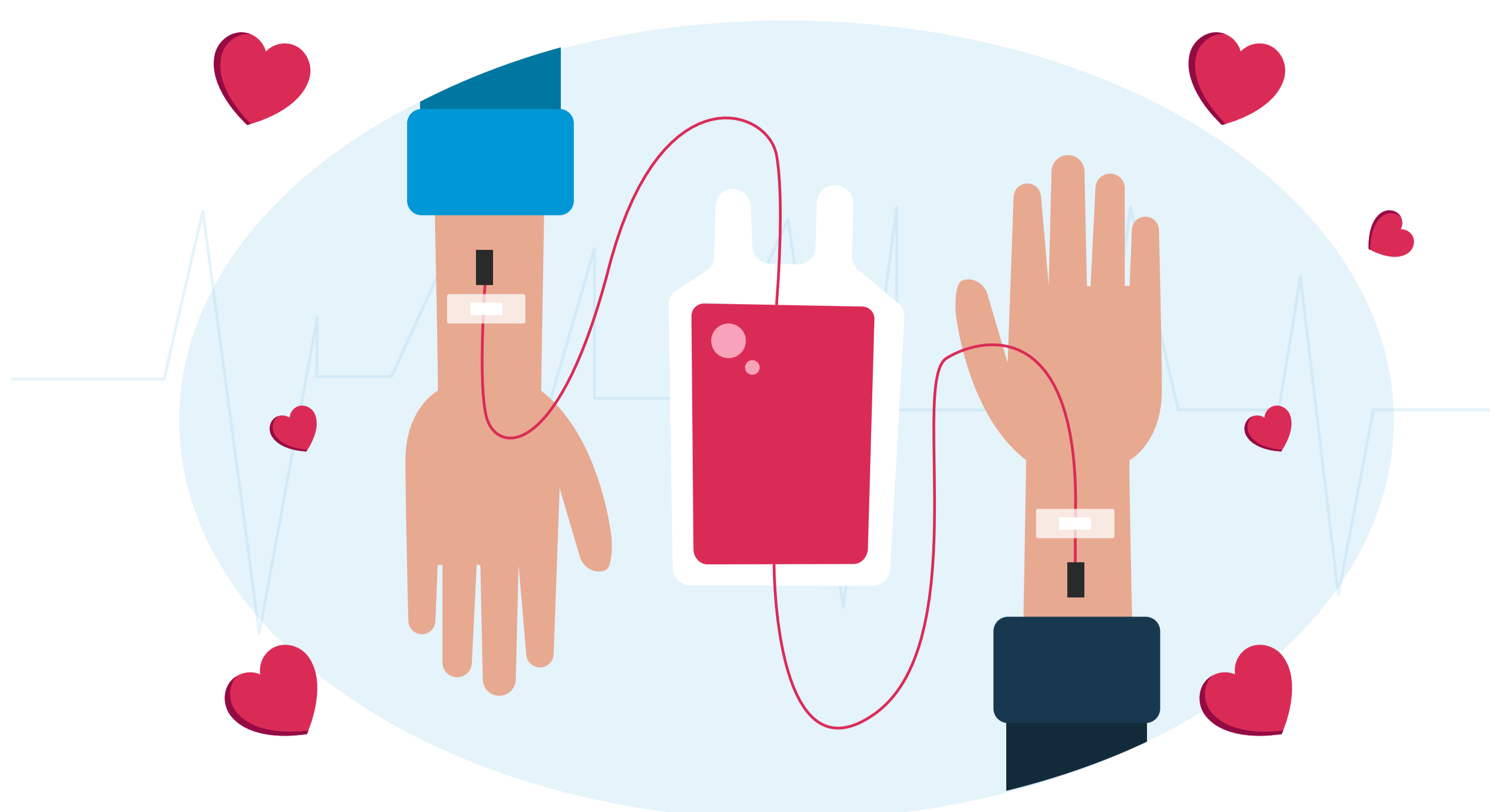


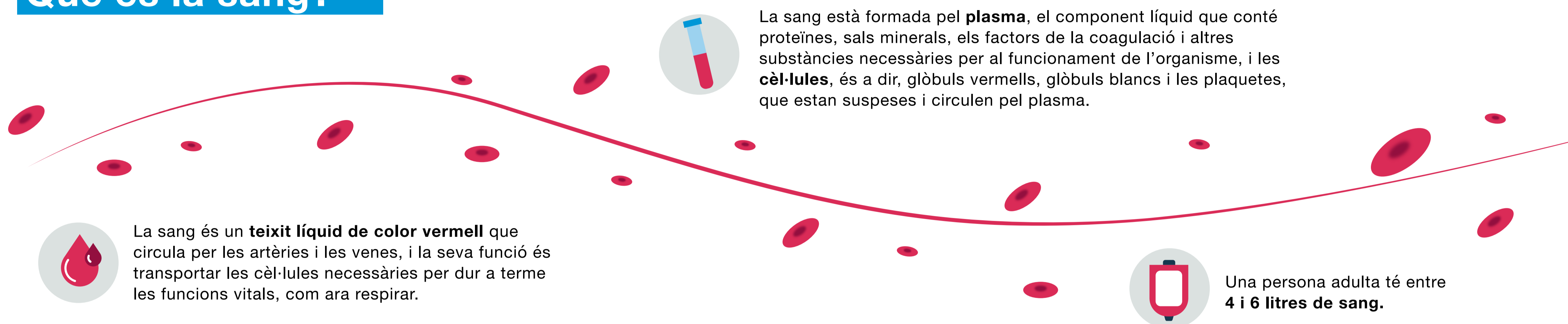
Què és donar sang?³

La donació de sang és un acte voluntari destinat a ajudar altres persones.

Vols salvar vides? Dona sang



Què és la sang?^{1,2}



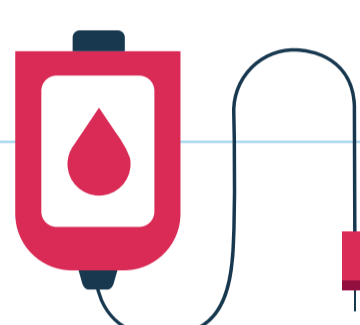
La sang està formada pel **plasma**, el component líquid que conté proteïnes, sals minerals, els factors de la coagulació i altres substàncies necessàries per al funcionament de l'organisme, i les **cèl·lules**, és a dir, glòbuls vermells, glòbuls blancs i les plaquetes, que estan suspeses i circulen pel plasma.

La sang és un **teixit líquid de color vermell** que circula per les artèries i les venes, i la seva funció és transportar les **cèl·lules** necessàries per dur a terme les funcions vitals, com ara respirar.

Una persona adulta té entre **4 i 6 litres de sang**.


Què és donar sang?³

La donació de sang és un acte voluntari destinat a ajudar altres persones. Hi ha dos tipus de donació:



Donació de sang sencera.

Es donen **450 ml de sang i és la més comuna**. La sang es dona amb tots els seus components: glòbuls vermells, glòbuls blancs, plasma i plaquetes.



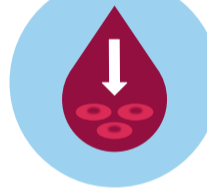
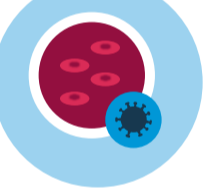





Afèresi.

És un tipus especial de donació que, de manera automatitzada, **permet separar i extreure únicament els components de la sang que es necessiten** i tornar els altres components a l'organisme. Així, es poden donar només plaquetes, glòbuls vermells o plasma.


Per què és important donar sang?

Una de cada deu persones ingressades en un hospital necessita sang. S'estima que un de cada dos espanyols necessitarà sang almenys una vegada a la vida.¹

La sang que s'obté d'una donació es fa servir en casos de:^{4,5}


-  **Anèmia.**
-  **Leucèmia.**
-  **Trasplantament d'òrgans** o medul·la òssia.
-  **Parts complicats.**
-  **Intervencions quirúrgiques.**
-  **Lesions greus** provoquen sagnat abundant.
-  **Malalties hepàtiques.**
-  **Persones que no produeixen prou sang.**

Com es pot donar sang?



Abans de donar sang:⁴

- Has de **llegir un document** amb informació genèrica sobre la donació.
- T'has d'**identificar amb el DNI** o document similar i emplenar un qüestionari mèdic confidencial.
- Et faran una **entrevista mèdica**, et prendran la tensió i descartaran l'anèmia comprovant-te el nivell d'hemoglobina.




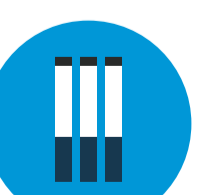



Després de fer aquests passos, i si tot és correcte, es procedeix a la donació de sang:⁴

- L'extracció de sang és un procés que dura aproximadament **10 minuts**.
- Estaràs **ajagut en una butaca reclinable**, amb el braç estès en un reposabraços. T'inserran una agulla al braç, que, a través d'una cànula, recull la sang en un sistema estèril i tancat.
- La quantitat de sang extreta és d'uns **450 ml** en total.

Després de donar sang:⁴






- Hauràs de **reposar** i fer pressió durant uns minuts al lloc on s'ha fet la punció.
- És important prendre **líquids abundants** en acabar la donació i durant les 24 hores posteriors.

Al llarg de les dues hores següents a l'extracció de sang cal evitar:¹


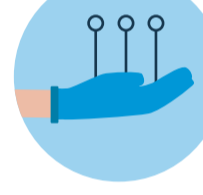
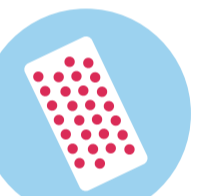


-  **Beure alcohol.**
-  **Fumar.**
-  **Exposar-se a temperatures elevades.**
-  **Conduir vehicles pesants.**
-  **Fer exercici intens.**

Requisits

Per donar sang cal:^{4,6}

-  Tenir entre **18 i 70 anys**.
-  Pesar més de **50 kg**.
-  **Trobar-se bé.**
-  **NO** anar-hi en dejú.
-  Que hagin passat **més de dos mesos** des de l'última donació.

Pots donar sang encara que:⁴





-  **Tinguis la menstruació**, si et trobes bé.
-  T'hagis sotmès a **acupuntura amb material d'un sol ús**.
-  Prenguis **pastilles anticonceptives**.
-  **Hagis pres algun antiinflamatori**; en aquest cas, és aconsellable comentar-ho amb el metge del banc de sang.
-  **Tinguis hipertensió**, si tens els nivells correctes en el moment de donar sang.

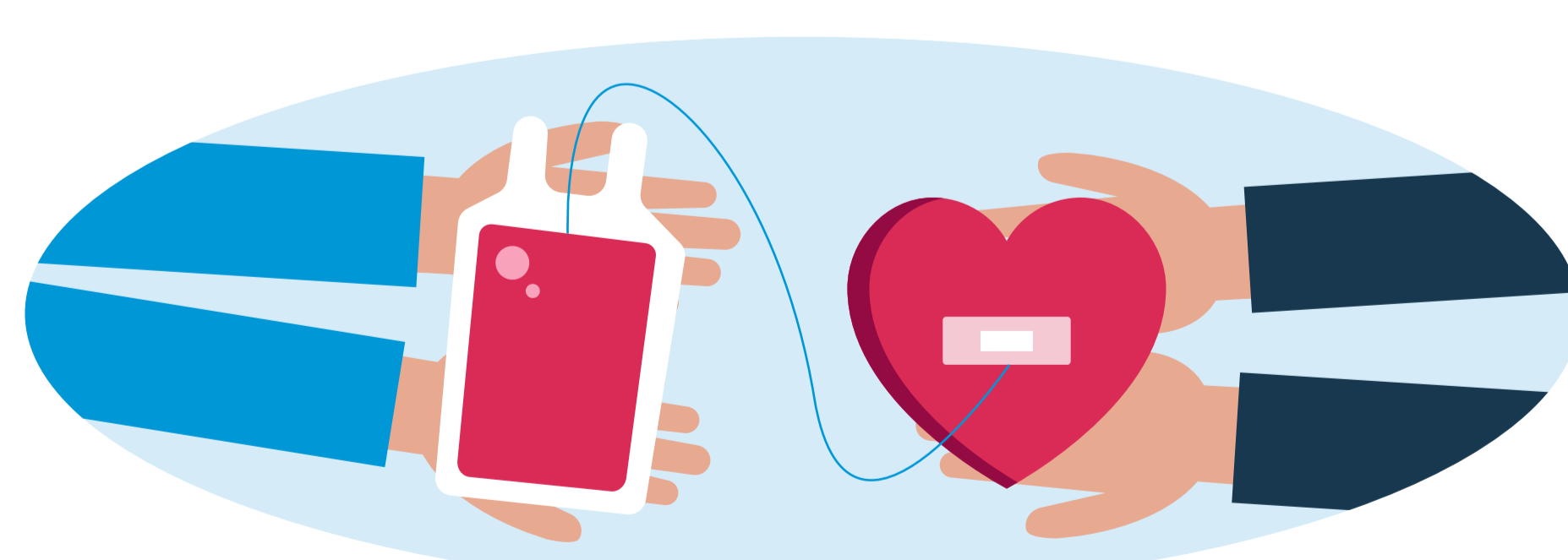
En qualsevol cas, el personal sanitari és el que decideix si es pot fer la donació després de fer el reconeixement oportú.

No pots donar sang temporalment si:⁴

-  T'han fet una **intervenció quirúrgica**: has d'esperar una setmana en cirurgies menors o quatre mesos en cirurgies majors.
-  T'han fet un **tatatge o un pírcing**: has d'esperar quatre mesos.
-  **Has tingut febre**: has d'esperar dues setmanes.
-  **Has viatjat fora d'Europa**: has d'esperar entre 28 dies i sis mesos.
-  T'han fet una **endoscòpia** o un **cateterisme**: has d'esperar quatre mesos.
-  **Estàs embarassada o has tingut un avortament**: has d'esperar sis mesos des del part o l'avortament.
-  T'han practicat **acupuntura amb material que no és d'un sol ús**: has d'esperar quatre mesos.
-  Has compartit **fulles d'aïtair, xeringues o raspalls de dents**: has d'esperar quatre mesos.
-  T'has **vacunat de grip o al·lèrgia**: has d'esperar 24 hores.
-  Has mantingut **relacions sexuals sense preservatiu amb noves parelles**: has d'esperar quatre mesos.
-  T'has **vacunat de varicel·la, xarampió, febre groga, etc.**: has d'esperar 28 dies.

No pots ser donant de sang si:⁴

-  **Tens hepatitis B** (encara que ja estiguis curat), **hepatitis C** o el **VIH**.
-  Tens **epilèpsia i estàs en tractament**: han de passar 3 anys després d'acabar el tractament.
-  Ets **diabètic insulíndependent**.
-  Pateixes una **malaltia greu**.



La sang no es pot fabricar, per això, si no hi ha donacions, no hi ha transfusions. Els 450 ml de sang d'una extracció poden salvar fins a 3 vides.^{1,2}

¹Donación de sangre. Comunitat de Madrid. Consultat el gener del 2023. https://www.comunidad_madrid/servicios/salud/donacion-sangre

²¿Qué es la sangre? Banco de Sangre de La Rioja. Consultat el gener del 2023. <https://www.bancosangreioja.org/la-sangre/que-es>

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

⁴Todo sobre la donación de sangre. Creu Roja. Consultat el gener del 2023. <https://www.donarsangre.org/todo-sobre-la-sangre/>

⁵Transfusiones de sangre. Medline Plus. Juliol 2021. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000431.html#:~:text=Los%20donantes%20responden%20una%20lista,de%20viajes%20actual%20y%20pasado.>

⁶Puc donar? Generalitat de Catalunya. Consultat el gener del 2023. <https://donarsang.gencat.cat/ca/puc-donar/>