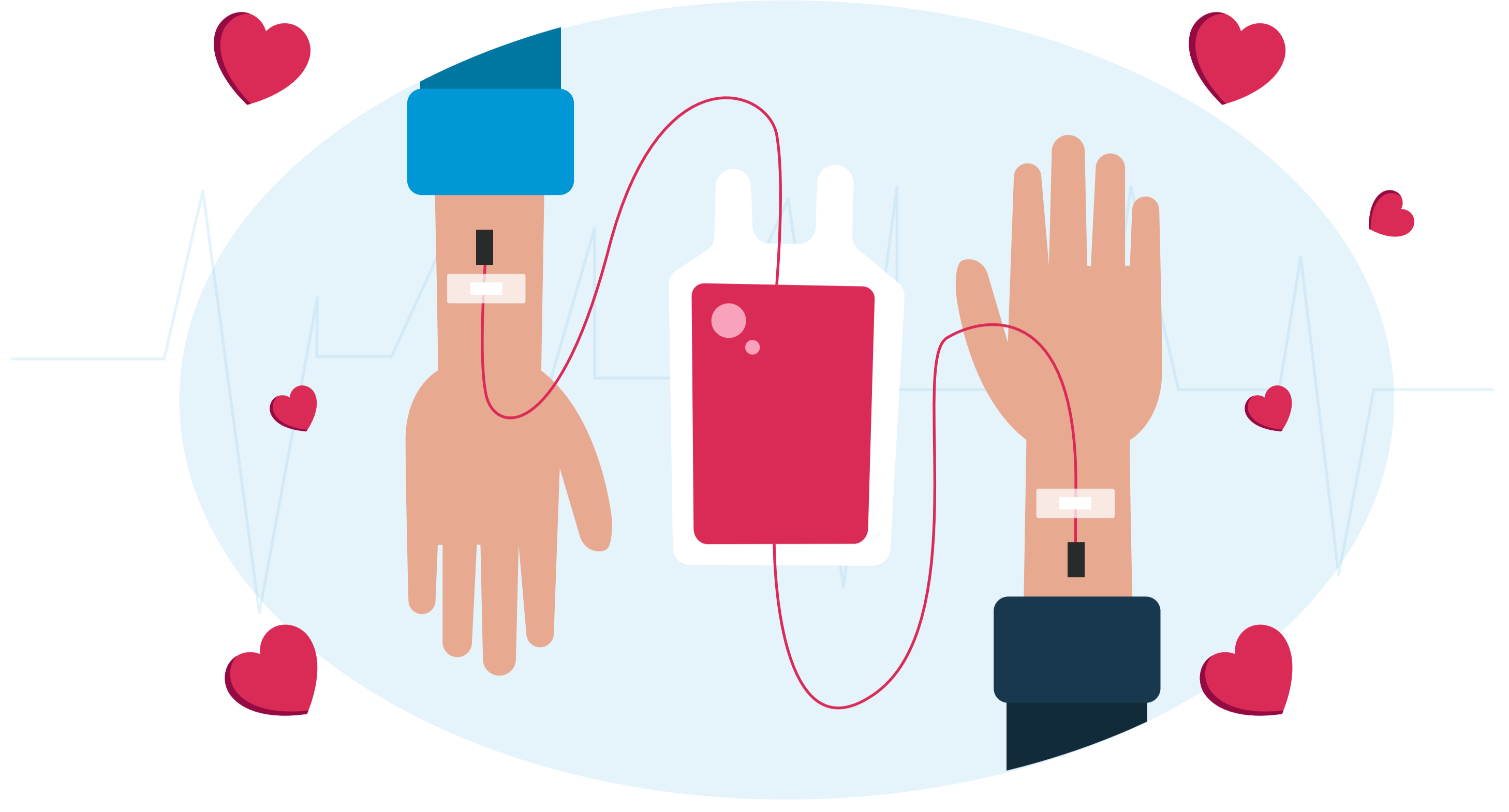
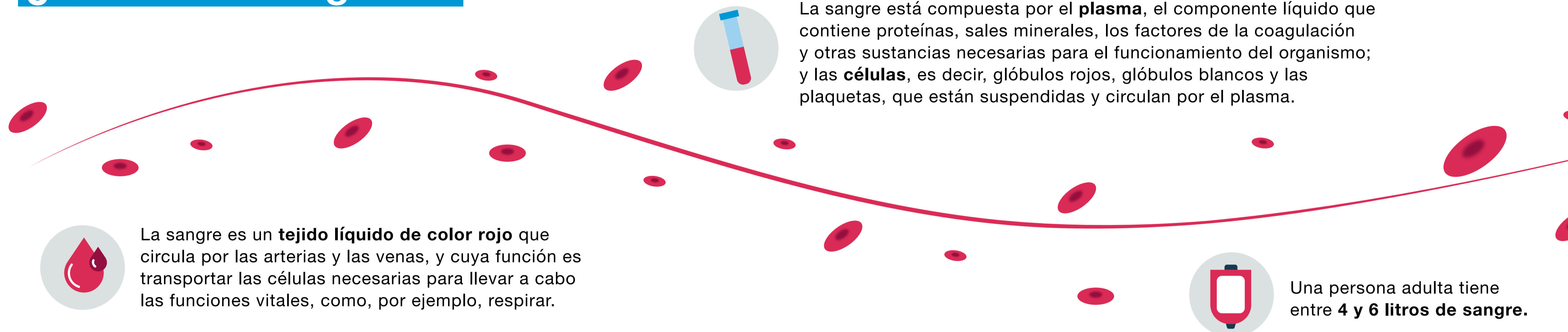


¿Quieres salvar vidas? Dona sangre



¿Qué es la sangre?^{1,2}



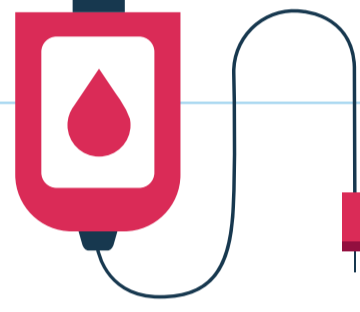
La sangre es un **tejido líquido de color rojo** que circula por las arterias y las venas, y cuya función es transportar las células necesarias para llevar a cabo las funciones vitales, como, por ejemplo, respirar.

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**.

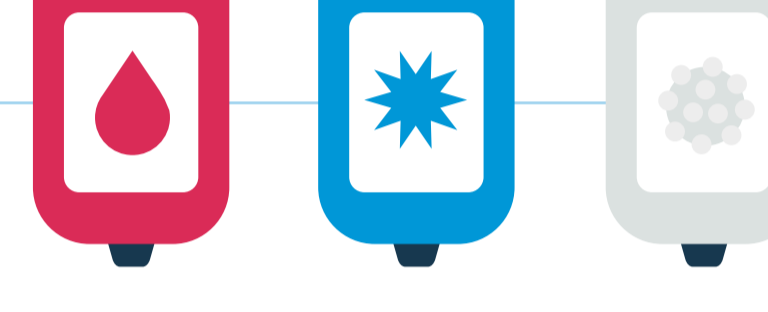
¿Qué es donar sangre?³

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



Donación de sangre entera.

Se donan **450 ml de sangre y es la más común**. La sangre se dona con todos sus componentes: glóbulos rojos, glóbulos blancos, plasma y plaquetas.



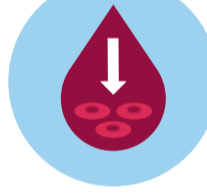
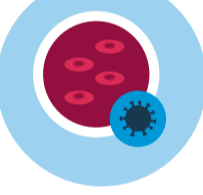


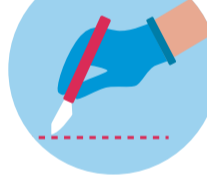

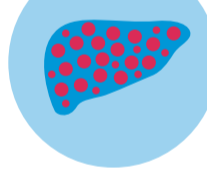

Aféresis.

Es un tipo especial de donación que, de forma automatizada, **permite separar y extraer únicamente los componentes de la sangre que se necesitan** y devolver los demás componentes al organismo. De esta manera, es posible donar solo plaquetas, glóbulos rojos o plasma.

¿Por qué es importante donar sangre?

Una de cada diez personas ingresadas en un hospital necesita sangre⁴. 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^{4,5}:

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

¿Cómo donar sangre?

- Antes de donar sangre⁴:**
- 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 sangre⁴:


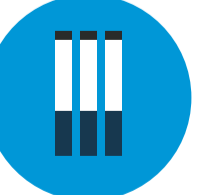



- La extracción de sangre es un proceso que dura aproximadamente **10 minutos**.
- Estarás **recostado** en un sillón reclinable, con el brazo extendido en un apoyabrazos. Te insertarán una aguja en el brazo, que, a través de una cánula, recoge la sangre en un sistema estéril y cerrado.
- La cantidad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



Después de donar sangre⁴:






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

En las dos horas siguientes a la extracción de sangre se debe evitar¹:


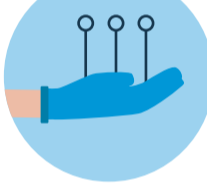
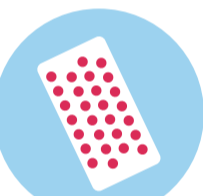


-  **Beber alcohol.**
-  **Fumar.**
-  **Exponerse a elevadas temperaturas.**
-  **Conducir vehículos pesados.**
-  **Practicar ejercicio intenso.**

Requisitos

Para donar sangre es necesario^{4,6}:






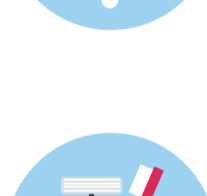




-  Tener entre **18 y 70 años**.
-  Pesar más de **50 kg**.
-  **Sentirse bien.**
-  **NO** ir en ayunas.
-  Que hayan transcurrido **más de dos meses** desde la última donación.

Puedes donar sangre a pesar de⁴:





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

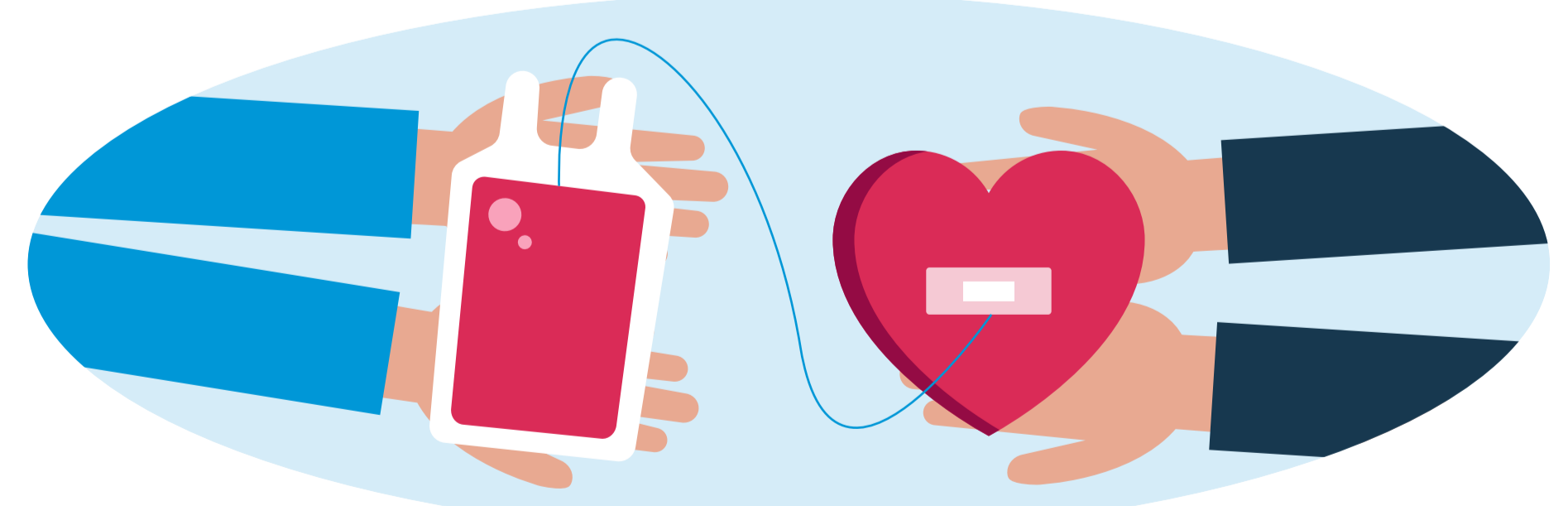
En cualquier caso, el personal sanitario será el que decida si es posible la donación, tras realizar el reconocimiento oportuno.

No puedes donar sangre temporalmente si⁴:

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

No puedes ser donante de sangre si⁴:

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



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^{1,2}.

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

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

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

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

⁵Transfusiones 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.>

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