



14 DE JUNIO: DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE

DONACIÓN DE SANGRE *Jerez de la Frontera*

COLECTA ESPECIAL
DÍA MUNDIAL DEL DONANTE

Jueves, 17 de junio de 2021

DÍA MUNDIAL DEL DONANTE. Alcázar de Jerez

HORARIO MAÑANA: 10:00 a 14:00 horas

HORARIO TARDE: 17:30 a 21:30 horas

Y también puedes donar en el Punto Fijo de Donación situado en:
Hospital de Jerez de la Frontera (CTTC): En horario de Lunes a Viernes:
09:00 h - 14:30 h.

Web: <http://www.donantesdesangrejerez.org>

Facebook: <http://www.facebook.com/donantesdesangre.d.jerezdelafrontera>

**TU DONACIÓN IMPORTA
MÁS QUE NUNCA**

**¡¡POR FAVOR, ACUDE Y
COMPÁRTELO!!**



Cada 14 de Junio se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre. Su objetivo es el de concienciar a todos los ciudadanos del mundo sobre:

- ✓ La necesidad de disponer constantemente de sangre y derivados seguros para transfusiones.
- ✓ Y sobre la crucial contribución que efectúan los/as donantes de sangre a los Sistemas Nacionales de Salud.

Este año el lema de la campaña será: **“Dona sangre para que el mundo siga latiendo”** y pretende ser una llamada a los/as jóvenes del mundo, gente que además representa una gran parte de la población y que está a la vanguardia de las actividades e iniciativas encaminadas a lograr un suministro de sangre mediante donaciones de sangre voluntarias y no remuneradas, aparte de ser idealistas, entusiastas y creativos, lo que favorece las posibilidades de que se asocien a la Promoción de la Salud.

Para garantizar que toda persona que necesite sangre pueda acceder a ella es preciso que en todos los países haya donantes voluntarios que donen periódicamente.

Durante la pandemia del Covid-19, a pesar de las restricciones de movilidad y de otras dificultades, los donantes siguieron “donando”.

Este esfuerzo realizado pone de relieve el papel crucial de los donantes voluntariamente comprometidos.

La donación de sangre es un acto totalmente altruista pero para ello se deben cumplir unos **requisitos mínimos**:

- Estar sano/a y tener entre 18 a 65 años (a partir de esta edad el ciudadano que quiera seguir donando debe ser autorizado por su Médico/a).
- Pesar un mínimo de 50 kilos.
- Haber pasado más de 2 meses desde la última donación.
- No haber superado las 4 donaciones anuales en el caso de los hombres y las 3 en las mujeres.
- Previo a la donación, te harán un test sobre enfermedades que padeces o has padecido, tratamientos que sigues, medicación, viajes y si hay alguna causa por la que no puedas donar sangre un tiempo, por ejemplo:
 - Si has viajado recientemente a un país donde exista peligro de exposición a enfermedades endémicas transmisibles.
 - Si te has hecho un tatuaje o un piercing hace menos de 4 meses.
 - Si estas embarazada (durante este momento los niveles de hierro bajan a causa de los requerimientos del feto) o has dado a luz hace menos de 6 meses, o si estás en período de lactancia.

- Si tienes la menstruación, también es mejor esperar, aunque en la analítica previa que te hacen se comprobarán los niveles de hemoglobina (es una proteína del sistema sanguíneo que se encarga de transportar oxígeno desde los pulmones a todos los tejidos del organismo y que además regula el pH de la sangre).
- No pueden donar las personas que tengan algún tumor, ni enfermedades crónicas como el VIH, o la Hepatitis B o C, o enfermedades que se transmitan a través de la sangre infectada como la Malaria.
- Si has pasado el Covid debe haber transcurrido más de 28 días desde que dejaron de tener síntomas, o más de 14 días después de dar negativo en una PCR. Además, no hay evidencias científicas de que el Coronavirus se pueda transmitir a través de una transfusión de sangre, por lo que estas medidas en realidad están destinadas a evitar el contagio a los profesionales sanitarios o a los donantes presentes en el lugar donde se realiza la donación.

En caso de haber tenido algún síntoma respiratorio o fiebre en los últimos 15 días o si se ha tenido contacto con un infectado por Covid, no debemos ir a donar.

- La vacunación contra el Covid no es una contraindicación para donar, pero hay que esperar 48 horas por si se producen efectos adversos (por ejemplo fiebre).
- Los espacios para donar deben ser seguros y mantener estrictamente las medidas de seguridad, haciendo hincapié en la necesidad de donar sangre ya que las reservas han disminuido a causa de la pandemia y hay muchas personas que la necesitan.
- Si se está tomando medicamentos, debemos valorar el tipo de fármacos, ya que hay algunos que alteran la sangre. Por ejemplo los AHO, los Antihipertensivos, los Hipolipemiantes, no afectan a la hora de donar, sin embargo otros como los Antiinflamatorios e incluso la Aspirina, sí alteran la coagulación por lo que debemos

esperar 10-15 días a finalizar el tratamiento para que la sangre “esté limpia de medicación”.

- Una persona joven y sana puede donar cada 3-4 meses por lo general.

PROCESO DE DONACIÓN

- × Cuando se acude a donar te harán una serie de preguntas para conocer tu estado de salud y si has tenido alguna práctica de riesgo que desaconseje la donación.
- × Te tomarán la tensión arterial y el pulso, así como el nivel de hemoglobina, para descartar una anemia.
- × Si eres apto/a te indicarán tumbarte en una camilla y empezará la extracción que no es dolorosa ni molesta. Se extraen más o menos 450cc de sangre en 10-15 minutos. En general se requieren unos 25-30 minutos en total pues tras la donación generalmente te ofrecen un refrigerio y una bebida para que te recuperes mejor.
- × La sangre que has donado se analiza y te enviarán los resultados al domicilio que hayas facilitado.
- × La donación no requiere una preparación especial, pero sí es importante haber desayunado o comido bien (en caso de que sea por la tarde) antes de ir a donar, porque en caso contrario se puede tener “sensación de mareo y malestar”.
- × Tras la donación es importante beber agua abundante. Hasta las dos horas después es mejor no fumar ni beber alcohol.
- × Hasta un día después no hagas deporte de forma intensa o un esfuerzo físico importante.

Y recuerda... que si nunca has donado sangre y quieres hacerlo...**¡prueba!** ...es un pequeño sacrificio que puede salvar muchas vidas.