

## Mitos y realidades sobre la donación de sangre.



La donación de sangre es un acto solidario que puede salvar la vida de muchas personas. La sangre es necesaria para tratar una amplia variedad de enfermedades y lesiones, incluyendo accidentes, enfermedades crónicas y cáncer.

### ¿Quiénes pueden donar?



Cualquier persona mayor de 18 años y que cumpla con ciertos requisitos puede donar sangre. Entre los requisitos se incluyen:

1. Tener más de 18 años y menos de 65 años cumplidos, pesando más 50 kg.
2. En mujeres: no estar amamantando, no estar embarazada, su último parto debe ser mayor a seis meses.
3. No haber sido vacunado en los últimos 30 días.
4. No padecer enfermedad ni estar tomando algún medicamento 7 días antes de donar (los diabéticos no deben administrarse insulina e hipertensos controlados pueden donar).
5. No haber consumido bebidas alcohólicas en 3 días.
6. No haber consumido drogas en las últimas dos semanas.
7. No haber tenido ningún tipo de cirugía en los últimos seis meses.
8. Los tatuajes, perforaciones, tratamiento con acupuntura deberán tener más de un año, los aretes en mucosas como nariz, boca o genitales deberán ser retirados tres días antes de donar.
9. Tener un ayuno mínimo de cuatro horas, en ese lapso se recomienda ingerir abundantes líquidos (no café ni lácteos), puede ingerir frutas.





## ¿Cómo se dona?

*La donación de sangre es un proceso sencillo y seguro que suele durar entre 30 y 45 minutos. El proceso incluye:*

- **Acudir al banco de sangre** más cercano.
- **Se te informará** sobre la donación y los aspectos legales de la misma.
- **Cumplimiento del formulario de entrevista médica y autorización para la donación.** (Consentimiento informado). Este formulario deberás contestarlo honestamente ya que contiene preguntas referentes a tu actividad sexual con el fin de conocer si existe riesgo de padecer alguna enfermedad de transmisión sexual, en cuyo caso no se podrá donar. Cabe señalar que la información que proporciona es **100% confidencial**.
- Te realizarán una exploración física (donde se medirá la tensión arterial, el pulso y se hará una punción en el dedo para saber si hay anemia, azúcar o grasa alta en sangre) y una entrevista para descartar algún problema por el que la donación pueda ser perjudicial para ti o los receptores. En caso de detectar algún problema no se llevará a cabo la donación y se te informará el motivo.
- **Extracción de la sangre:** se conecta al donante a una máquina con equipo de bolsas y tubos nuevos por medio de una punción en la vena del brazo. La sangre llega al equipo donde se separan las plaquetas o glóbulos y el resto de la sangre se regresa al donante. La donación de plaquetas dura 120 minutos y la de glóbulos rojos 30 minutos.
- **Periodo de recuperación y refrigerio.**

## ¿Dónde donar?



La donación de sangre puede realizarse en diferentes lugares, como bancos de sangre, hospitales y clínicas especializadas. Es importante buscar un centro de donación cercano y programar una cita para la donación.

*En el siguiente enlace encontraras los bancos de sangre que existen en México, así como el registro:*

<https://bancodesangre.imss.gob.mx/apopsbs-publico/login>

## Sobre la donación de sangre

### MITOS

La donación de sangre duele mucho.

Donar sangre es peligroso para la salud.

Las personas con tatuajes o piercings no pueden donar sangre.

La donación de sangre es una actividad que solo se puede hacer una vez al año.

Los donantes de sangre siempre reciben compensación económica.

### REALIDADES

La mayoría de las personas siente solo un pequeño pinchazo cuando se inserta la aguja. El dolor es mínimo y dura solo unos segundos.

Donar sangre es seguro para la mayoría de las personas. Todos los materiales utilizados son estériles y de un solo uso.

Las personas con tatuajes y piercings pueden donar sangre siempre y cuando hayan esperado el tiempo suficiente después de haberlos hecho.

Las personas pueden donar sangre varias veces al año siempre y cuando cumplan con los requisitos.

La donación de sangre no es un proceso remunerado. Los donantes lo hacen de manera voluntaria y altruista.

#### Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Donación de sangre. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blood-donor-day>
- American Red Cross. (2021). ¿Quiénes pueden donar sangre? <https://www.redcrossblood.org/es/donate-blood/how-to-donate/who-can-donate.html>
- Ministerio de Salud. (2021). ¿Cómo se realiza la donación de sangre? <https://www.minsal.cl/como-se-realiza-la-donacion-de-sangre/>



**LOCKTON<sup>®</sup>**

UNCOMMONLY INDEPENDENT