



¿Has pensado alguna vez que pasa con tu sangre cuando donas?

Salva vidas. Así dicho suena increíble pero es cierto. Cada vez que donas sangre estás dando la posibilidad de vivir a otras personas. Y cuando ese milagro tiene lugar, todos tus problemas desaparecen. Pruébalo. Verás como ayudar a los demás sienta muy bien. A ti, a ellos.

## DONAR SANGRE ES UN ACTO VOLUNTARIO, RESPONSABLE Y ALTRUISTA

### Requisitos básicos

- No estar embarazada
- Pesar más de 50 Kg
- Tener entre 18 y 65 años
- Presentar un buen estado de salud general

### ¿En qué consiste la donación de sangre?

- Rellenar un cuestionario
- Entrevista médica y examen de salud
- Extracción de sangre
- Descanso y refrigerio

### ¿CUÁNTAS VECES AL AÑO PUEDES DONAR?

**3** veces al año

**4** veces al año

#### Antes de donar

- Beber abundantes líquidos (sin alcohol)
- No acudir en ayunas
- Evitar comidas copiosas una hora y media antes de donar

#### Después de donar

- Si sangra no se preocupe, eleve el brazo y presione sobre la zona
- No realizar esfuerzos físicos importantes (durante el día de la donación)
- Beber abundante líquido (en las siguientes 24 h)
- No fumar (hasta 2 h min.)
- No tomar alcohol (hasta 4 h después)

## Ojetiva



Gotas diarias en Canarias



## ¿QUÉ ES LA AFÉRESIS?

Es un procedimiento sencillo e indoloro con el que se pueden obtener los distintos productos sanguíneos por separado: glóbulos rojos, plaquetas y plasma. Se realiza mediante una máquina o separador celular que selecciona el componente que se desee donar retornando el resto al donante por la misma vía.

### Requisitos

Los mismos que para la donación de sangre, más un examen previo del acceso venoso y no tomar antiinflamatorios ni aspirinas desde 5 días antes.

### ¿Cada cuánto tiempo puedo donar mediante Aféresis?

Cada 15 días, ya que se recuperan los valores y requisitos médicos que permiten volver a donar, por lo que hasta 24 veces al año se pueden realizar donaciones mediante este sistema.

### Duración

Este procedimiento tiene una duración de entre 35 y 60 minutos dependiendo del producto sanguíneo que se esté donando.

### ¿Por qué es tan importante?

Porque diariamente enfermos de cáncer, personas que tienen que someterse a un trasplante, a cirugías cardíacas, o que tienen enfermedades en la sangre, necesitan plaquetas durante su tratamiento, y una donación de aféresis equivale a cinco de sangre.