



## El desafío '8 islas, 8 maratones - Regala Vida' culmina su edición 2021 en la 'K42 Anaga Maratón'

Esta iniciativa comenzó su andadura en 2020 con el propósito de correr 8 maratones en las 8 islas del Archipiélago con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia de la donación de órganos, médula, sangre y tejidos, ofreciendo información sobre estas opciones y cómo llevarlas a cabo, aprovechando la solidaridad en el mundo del deporte y su entorno

**El Desafío 8 islas, 8 maratones. Regala vida, iniciativa apoyada por el Servicio Canario de la Salud a través del servicio de Coordinación Autonómica de Trasplantes de la Dirección General de Programas Asistenciales y el Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH), estará presente este domingo, día 5 de diciembre, en la emblemática prueba K42 Anaga Maratón que, partiendo de la lagunera Plaza del Cristo recorrerá a lo largo de 44,8 kilómetros el macizo de Anaga.**

Así, este domingo, dos de los integrantes del Desafío 8 islas 8 maratones correrán en esta dura prueba deportiva junto a 2.000 corredores y corredoras de 28 nacionalidades para difundir el mensaje de la importancia de hacerse donante y regalar vida: Santi de la Huerga correrá la distancia maratón K42 y Xili Noda la distancia K21.

Además, se contará, como en las anteriores islas, con un equipo padrino de corredores de montaña 'Correcaminos Tenerife Team' para alcanzar una mayor difusión local del mensaje de la donación. En esta ocasión tendrán como embajador a una persona trasplantada de corazón y ejemplo de la segunda oportunidad que otorga un regalo de vida como es la donación.

También quieren animar a todas las personas trasplantadas a practicar deporte regularmente como fuente de salud y mejora de la calidad de vida. Las personas trasplantadas han recibido el regalo de una segunda oportunidad de vida y la práctica de actividad física de forma regular aporta beneficios cardiovasculares, psicológicos y sociales que les permiten mantenerse sanas disfrutando de la vida.

Los integrantes de esta iniciativa ponen, así, el broche de oro al recorrido que han realizado por todas las islas promocionando la donación de órganos, médula ósea, sangre y tejidos en las principales pruebas deportivas de cada isla.

Los deportistas son especialmente solidarios y el disfrutar de una buena salud les hace idóneos para ser donantes, además pueden contribuir difundiendo el mensaje de donación en su entorno.

En coordinación con la organización de la prueba deportiva, se instalará un stand informativo en la entrega de dorsales y se distribuirá a todos los corredores la guía informativa específica para deportistas que explica de un modo sencillo como donar en nuestro archipiélago.

A través de las redes sociales se han difundido mensajes animando a donar a toda la población con personajes conocidos como el humorista Darío de P'álante Producciones, corredores de élite como David Lutzardo, Quito Santana y María José Guillén y expertos en la readaptación deportiva como Fabián Rivera y Ulises Mejías.

### Donaciones en Canarias

En Canarias, se necesitan 300 bolsas de sangre al día. por lo que resulta fundamental difundir la importancia de regalar vida donando sangre, pudiendo salvar en sólo 20 minutos a 3 adultos o 5-6 niños/niñas en tan bello gesto altruista y solidario. Donar sangre es tan sencillo como coger cita en la web [efectodonacion.com](http://efectodonacion.com) y seleccionar el punto de extracción más próximo al domicilio o llamar al teléfono 922470012/ 928301012 (opción 8).



Para hacerse donante de médula ósea es preciso tener entre 18-40 años, cumplimentar un consentimiento informado en la web [canarias.medulaosea.org](http://canarias.medulaosea.org) y se le citará para una simple extracción de sangre pasando a formar parte de la Red de Donantes de Médula Ósea (REDMO).

También se puede acudir a donar sangre e inscribirse como donante de médula en hospitales y puntos fijos de extracción de sangre.

Para hacerse donante de órganos y tejidos al fallecimiento se puede solicitar el carnet de donante en [eresperfectoparaotros.com](http://eresperfectoparaotros.com) o preferiblemente realizar la Manifestación Anticipada de Voluntades (MAV) pidiendo cita a través del 012 (922 47 0012 ó 928 30 10 12).