

---

## **El desafío '8 islas, 8 maratones. Regala vida' culmina su recorrido de 800 kilómetros en bicicleta por el Pirineo**

Este proyecto, nacido en 2020, tiene el propósito de correr ocho maratones en las ocho islas para sensibilizar sobre la importancia de la donación, ofreciendo información sobre estas opciones y cómo llevarlas a cabo, fomentando valores como 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), finalizó su recorrido de 800 kilómetros en bicicleta por el Pirineo durante ocho etapas para continuar fomentando la donación de órganos, sangre y médula.**

Recorrido del desafío.

Los responsables del desafío quisieron, al unir el mar Mediterráneo con el Cantábrico a través de la cordillera, animar a la ciudadanía a hacerse donante, llevando a cabo diversas actividades divulgativas especialmente a través de las redes sociales mientras uno de sus miembros recorre la Transpirenaica recordando la importancia de donar, tanto sangre, como órganos y médula.

El desafío, que partió de Roses (Girona) y culminó en San Sebastián (Guipúzcoa), contempló el recorrido de 800 kilómetros y con 14.700 metros acumulados de desnivel positivo.

### **8 islas, 8 maratones. Regala vida**

Este proyecto ha corrido ya en Canarias las siguientes pruebas deportivas: el Maratón del Meridiano, en El Hierro; el Maratón de La Graciosa; el Maratón de la Transgrancanaria, en Gran Canaria, y el Campeonato de España de Trail de El Paso, en La Palma. El resto de maratones han sido pospuestos por el momento debido a la pandemia de la COVID-19, pero la labor del equipo ha seguido, dando difusión en las redes y animando a su entorno a seguir donando sangre, órganos y médula, más si cabe en un momento tan complicado.

El 14 de junio de 2020, la Federación Española de Donantes de Sangre le concedió a este proyecto el galardón al Mérito Nacional.

Además de participar en estas carreras, los responsables de 8 islas, 8 maratones. Regala vida, han elaborado una guía informativa específica para deportistas en formato folleto y tríptico para explicar de un modo sencillo cómo donar en Canarias.

Animan a todas las personas trasplantadas que han recibido el regalo de una segunda oportunidad de vida a practicar deporte regularmente como fuente de salud y mejora de la calidad de vida.

Con la pandemia han disminuido las cifras de donación de sangre, 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/as en tan bello gesto altruista y solidario. Donar sangre es tan sencillo como coger cita en la web [www.efectodonacion.com](http://www.efectodonacion.com) y seleccionar el punto de extracción más próximo al domicilio.

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

---

inscribirse como donante de médula.

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