

Ficha 1: Información sobre la Donación de sangre

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/donacion-sangre>

La sangre es el regalo más preciado que una persona puede ofrecer a otra. La decisión de donar sangre puede salvar hasta tres vidas. La Organización Mundial de la Salud recomienda que la donación de sangre sea un acto voluntario, responsable y altruista. Cuando una persona pierde sangre en gran cantidad por un accidente, una operación o tiene problemas de salud, puede que sea necesario que reciba una transfusión de sangre. Sin embargo, dado que la sangre humana es una sustancia que actualmente no se puede fabricar, es necesario obtenerla de otra persona, es decir, un donante de sangre. "La donación de sangre...será en todos los casos voluntaria y no remunerada, y no se ejercerá coerción sobre el donante". Código de Ética para la Donación y Transfusión de Sangre (ISBT, Julio 2000)

En la Comunidad de Madrid se necesitan cada día 900 donaciones de sangre para cubrir las necesidades de los pacientes en los hospitales y para mantener las reservas.



Vídeo 1: La donación de sangre paso a paso


















<https://www.comunidad.madrid/hospital/centrodetransfusion/comunicacion/videoteca/donacion-sangre-paso-paso>

En un año en la Comunidad de Madrid se pueden transfundir cerca de 38.000 unidades de sangre en cirugías, 42.000 a pacientes onco-hematológicos, en torno a 40.000 en Medicina Interna: hemorragias digestivas, úlceras sangrantes, diálisis etc...; más de 30.000 en Urgencias o 9.000 en intervenciones dirigidas a niños, entre otros procesos que consumen miles de componentes sanguíneos.




Sabías que...

- En un recambio de cadera se pueden consumir entre 2 y 3 donaciones de sangre.
- En una cirugía de columna hasta 4 o 6 donaciones.
- En un trasplante multiorgánico pediátrico, en torno a 24 donaciones.
- En un parto complicado, entre 2 y 4 o incluso hasta 10 si hay una hemorragia masiva.
- En un trasplante de hígado, entre 30 y 200 donaciones.
- En un tratamiento de leucemia: hasta 250 donaciones.
- En una intervención quirúrgica: hasta 20 donaciones.

Requisitos para donar

SÍ PUEDE DONAR	EXCLUSIÓN TEMPORAL	EXCLUSIÓN DEFINITIVA
 <p>Alergias (sin medicación o síntomas o más de 48 h. de la vacuna)</p>	<p>Antibióticos (1 semana)</p>  <hr/> <p>Medicamentos (PROSCAR, PROPECIA, PROACUTÁN)</p> 	<p>Hepatitis "B" o "C"</p> 
 <p>Aspirina, Paracetamol, Itaprofeno (sólo excluye para plaquetas)</p>	<p>Cirugía reciente (consultar)</p>  <hr/> <p>Endoscopias (4 meses)</p> 	<p>Paludismo</p> 
<p>Anticonceptivos</p> 	<p>Tatuajes, piercing y acupuntura (4 meses)</p> 	<p>Tumores</p> 
<p>Medicación colesterol</p> 	 <p>Embarazo (hasta 6 meses después del parto)</p>	<p>Sida</p> 
<p>Hepatitis A (no se transmite por vía sanguínea)</p> 	<p>Infecciones recientes (1 semana)</p>  <hr/> <p>Residencias y viajes al extranjero (consultar)</p> 	

El proceso de la donación

PASOS DEL PROCESO	
	<p>Antes de la donación</p> <ul style="list-style-type: none"> • No estar en ayunas. • No haber consumido alcohol. • Completar cuestionario con datos de filiación y preguntas de salud. • Reconocimiento médico. Toma de tensión y comprobación nivel hemoglobina.
	<p>Durante la donación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El proceso dura en total una media de 20 minutos. La bolsa de donación se llena en unos 10 minutos. • La donación de una bolsa de sangre de 450 cc mediante punción similar a la de un análisis. • La extracción de tubos para análisis: determinación del grupo sanguíneo, serología de SIDA, Sífilis, Hepatitis B y Hepatitis C, recuento de células sanguíneas: hematíes, plaquetas y leucocitos.
	<p>Después de la donación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante ejercer presión durante unos minutos donde se ha efectuado la punción para extraer la sangre con el fin de evitar la aparición de hematomas, así como el reposo y toma de refrigerio para reposición de líquidos. • En las primeras dos horas posteriores a la <u>donación se debe evitar:</u> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Consumir alcohol. ◦ Fumar. ◦ Exponerse a elevadas temperaturas. ◦ Conducir vehículos pesados. ◦ Realizar ejercicio intenso. • Durante las 24 horas siguientes se debe ingerir abundante líquido.

¿Donar sangre es complicado?

Donar sangre es muy sencillo. Tiene que ponerse en una posición lo más cómoda posible: habitualmente en una silla especial o sobre una camilla. En primer lugar se le

limpiará la región del pliegue en la parte interna de uno de los brazos con una solución antiséptica y luego un enfermero le insertará una aguja estéril en su vena, conectada a una bolsa para recoger la sangre. En general, la donación de una unidad de sangre tarda tan solo unos 10 minutos.

Tras descansar entre 10 y 15 minutos y tomar un refrigerio estará en condiciones de retornar a sus actividades habituales, aunque deberá evitar los esfuerzos intensos el resto del día. Así mismo, es recomendable beber abundante líquido durante las siguientes 24 horas.

¿Es un procedimiento seguro?

¡Sí! Recuerde que sólo será aceptado como donante de sangre si está en buenas condiciones para hacerlo. Su salud y bienestar son muy importantes para el servicio de donación de sangre. La bolsa y agujas que se utilizan para extraer y guardar sangre vienen en un envase estéril que no se puede volver a utilizar, lo que garantiza la seguridad del procedimiento.

¿Es doloroso?

Flexione el brazo apretando con fuerza y tendrá rápidamente una idea de lo que sentirá cuando le inserten la aguja. Todo lo que sentirá es una presión suave, pero no dolor. La donación de sangre es muy segura y no es habitual tener incomodidades o problemas durante o después del procedimiento.

¿Qué sucede cuando dono sangre?

Tanto si es la primera vez que dona sangre como si usted es un donante regular, el servicio donación de sangre debe garantizar que la donación no le ocasione ningún daño. También debe cerciorarse de que su sangre sea segura para la persona que la reciba. Antes de donar sangre deberá responder algunas preguntas sobre su historia médica, estado de salud y estilo de vida actuales. Estas preguntas tienen como único objeto salvaguardar su propia salud y la de la persona que reciba su sangre. Le informarán si está en condiciones de donar sangre y, en caso negativo, si puede ser donante en el futuro. Cualquier información personal que le soliciten será tratada de manera confidencial y no podrá ser utilizada para ninguno otro fin.

¿Tengo que contestar todo lo del cuestionario?

Es importante que comunique con sinceridad si existe algún motivo que le haga suponer que su sangre podría no ser apropiada. Después de responder las preguntas se le hará un breve examen médico que incluye el control del pulso, la presión arterial, el nivel de hemoglobina y el peso. Su salud es muy importante para el servicio de transfusión sanguínea y no se le hará una extracción de sangre sino existe la plena seguridad de que está en condiciones de hacer una donación ese día.

¿Y qué significa exactamente ser donante de sangre voluntario no remunerado?

La definición generalmente aceptada por las instituciones nacionales e internacionales, OMS, sociedades científicas que participan en la celebración del “Día Mundial del Donante de Sangre” es la siguiente: Donantes de sangre voluntarios no remunerados son personas que donan sangre, plasma u otros componentes sanguíneos por su propia voluntad y que no reciben ningún pago por ello, ni en efectivo ni en especie, que pudiera considerarse un sustituto del dinero, como por ejemplo una licencia de trabajo por un tiempo superior al que requiere razonablemente el propio procedimiento. Algunas pequeñas muestras de agradecimiento y los refrigerios son compatibles con la donación voluntaria no remunerada de sangre.

¿Qué tiempo debe pasar entre dos donaciones de sangre?

Se puede realizar una donación cada 8 semanas, teniendo en cuenta que en un periodo de doce meses no podrán donar más de tres veces las mujeres ni más de cuatro veces los hombres.

¿Puedo donar si tengo la regla?

En principio no hay problema ya que se realiza una prueba de hemoglobina antes de la donación para comprobar que el nivel es el adecuado. Además el parámetro de frecuencia que se aplica a las mujeres, para salvaguardar el nivel de hierro suficiente tras la donación, es inferior al de los hombres (tres veces/año frente a cuatro veces los hombres).

Ya he cumplido los 65 años, ¿puedo seguir donando? Sí, si se ha donado anteriormente, tiene buena salud y con autorización médica.

Tomo pastillas para el colesterol, la tensión, anticonceptivos... Yo no puedo donar ¿verdad?

Pues claro que sí, ese tipo de medicación no excluye de la donación. Para otros medicamentos existe la posibilidad de que haya que esperar un tiempo para poder donar y otros que sí excluyen. El personal sanitario de la donación resolverá sus dudas al respecto.

Tengo que venir en ayunas para poder donar... ¿verdad?

Al contrario, es conveniente no donar en ayunas, debe haber ingerido al menos una pequeña cantidad de alimentos. Al finalizar la donación se le ofrecerá una bebida que le aporte el nivel de líquido perdido durante el proceso y si lo desea también podrá tomar un pequeño refrigerio.

Ya que hacen análisis de la sangre... ¿por qué no me miran también el azúcar y el colesterol?

La analítica que remitimos, tras la donación comprende la serología de la hepatitis B, hepatitis C, virus de la inmunodeficiencia humana, sífilis, así como un hemograma completo (hemoglobina, plaquetas, leucocitos). Otras determinaciones bioquímicas (colesterol, ácido úrico...) necesitan un ayuno de al menos 4 horas para que los resultados sean fiables. Lógicamente los donantes de sangre no están en esas condiciones. Por ese motivo las determinaciones bioquímicas que se hacen tras la donación de sangre no son fiables y sus resultados se pueden ver muy afectados por la ingesta. No nos parece correcto mandar análisis que sabemos que no se han hecho en las condiciones óptimas.

¿Puedo donar si estoy embarazada?

Durante el embarazo, el feto tomará todo el hierro que necesita de las reservas de su madre, por ello no es recomendable donar para no disminuirlas. Pero si ha donado durante las primeras semanas de embarazo y no sabía que estaba embarazada, no se preocupe, sólo coméntelo con su médico para que valore sus niveles de hierro en sangre.

¿Cuánto tiempo tengo que esperar si me he hecho un tatuaje o un pearcing?

La legislación española establece un período de espera de cuatro meses antes de realizar una donación de sangre desde que se realiza el tatuaje o pearcing.