

La importancia de donar sangre

Se estima que cada donación de sangre ayuda a salvar la vida de tres personas, por lo que es fundamental realizarlas de manera habitual

Las donaciones de sangre permiten salvar muchas vidas y también ayudan en los más diversos tratamientos: de cáncer, de trasplantes de órganos y por pérdidas sanguíneas en intervenciones quirúrgicas o las provocadas por traumatismos, entre otros. Por ello, es fundamental una donación desinteresada, solidaria y altruista de los ciudadanos.

Mínimas molestias

La donación de sangre es un acto sencillo, seguro y altruista, que conlleva unas mínimas molestias. Las donaciones se fraccionan en distintos elementos, lo que posibilita ayudar a tres pacientes. Con una donación de sangre, que dura unos 10 o 15 minutos, se extraen 450 ml aproximadamente (cantidad de referencia para una persona de 50 kg).

A pesar de los avances tecnológicos y científicos, la sangre no tiene sustituto viable ni se puede fabricar. De ahí la extrema importancia de hacer de las donaciones un acto habitual y acostumbrado, y desligarlo de las situaciones de emergencia o de tragedia.

En España, según los datos del último informe publicado por la Federación Española de Donantes de Sangre (FEDSANG), durante el año 2015 y con respecto al año anterior, el número de donaciones de sangre se incrementó en un 0,78%. En total, se consiguieron más de 1.705.000 donaciones, lo que sitúa el índice de donaciones en 36,64 por cada 1.000 habitantes. Sin embargo, se estima que para abastecer todas las necesidades de nuestro país sería preciso que la cifra alcanzase las 40 donaciones por cada 1.000 habitantes y año.

Requisitos mínimos

Para ser donante se tienen que cumplir unas condiciones mínimas, como tener más de 18 años y pesar más de 50 kg, además de tener buena salud y firmar el consentimiento informado (requisito legal).

En España, los hombres pueden donar sangre cuatro veces al año y las mujeres tres, siempre respetando el intervalo de dos meses entre ellas. Esto se debe a que los depósitos de hierro en la mujer disminuyen cada mes con la menstruación. Así, se estima que al cabo de un año un hombre que done cuatro veces y una mujer que done tres veces perderán una cantidad similar de hierro.

En principio, no hay que tomar medidas excepcionales para donar sangre, aunque desde Cruz Roja Española

recomiendan dormir bien la noche anterior y no acudir en ayunas. Lo mejor es tomar una comida pobre en grasas y, si se tienen niveles bajos de hierro, comer alimentos ricos en este mineral (carne, legumbres o frutos secos). También aconsejan no fumar una hora antes de la extracción.

Reposo

Tras la donación, hay que permanecer en reposo durante unos 10 o 15 minutos. Se aconseja tomar abundantes líquidos y evitar fumar y beber alcohol hasta que hayan transcurrido como mínimo dos horas.

Se recomienda no realizar actividades que exijan mucha concentración o un esfuerzo físico intenso (como deportes, larga conducción de vehículos o trabajos pesados) al menos hasta el día siguiente. También es conveniente no coger pesos con el brazo del que se ha extraído la sangre, para evitar la aparición de un hematoma.

A pesar de que no conlleva mayores consecuencias, algunos donantes podrían presentar efectos adversos, como mareo o reacción vasovagal, dolor o aparición de hematoma en el punto de punción o lesión del nervio (muy excepcionalmente).

Después de la donación, se recupera de manera rápida la parte líquida de la sangre, sobre todo ingiriendo líquidos, en las dos horas siguientes. La parte celular (hematíes, plaquetas...) se recupera de forma progresiva a lo largo de unas semanas. No obstante, donar sangre no perjudica ni debilita la salud de las personas.

www.consumer.es



¿CÓMO SE UTILIZA LA SANGRE?

Una vez terminada la extracción de sangre, en las 24 horas siguientes se procede a su fraccionamiento, separándola en sus tres elementos principales:

- **CONCENTRADO DE HEMATÍES.** Estas células son las encargadas del transporte de oxígeno y se utilizan para tratar la anemia aguda, provocada por la pérdida de sangre secundaria a procesos quirúrgicos y traumatismos, y la anemia crónica. Se pueden almacenar hasta 42 días (a 4 °C).
- **CONCENTRADO DE PLAQUETAS.** Son pequeños fragmentos celulares que intervienen en el proceso de coagulación. Se emplean en el tratamiento de la leucemia y trasplantes de órganos, entre otros. Se pueden guardar durante siete días (a 22 °C).
- **PLASMA SANGUÍNEO.** Es la parte líquida de la sangre y contiene los factores de la coagulación. Se usa para el tratamiento de problemas de sangrado producido por defectos de la coagulación. También se utilizan para elaborar hemoderivados, medicamentos con una amplia aplicación terapéutica, como la albúmina, las inmunoglobulinas, el factor VIII o la antitrombina III, entre otros, que se emplean en el tratamiento de enfermedades de la coagulación, infecciosas o de grandes quemados, entre otros. Se puede guardar hasta dos años (congelado a -40 °C).

Pero, ¿cómo se reparte toda la sangre? La FEDSANG explica que se distribuye en distintas áreas de la siguiente manera: alrededor de una cuarta parte se destina a oncología, un 23% a intervenciones quirúrgicas, un 16% a consumos crónicos, un 15% a enfermedades de la sangre, un 12% a trasplantes de órganos y un 10% al área de obstetricia.

- En 2015 se consiguieron 36,64 donaciones por cada 1.000 habitantes, pero para abastecer todas las necesidades de nuestro país se deben alcanzar al año 40 donaciones

