



La ESPERANZA comienza contigo.

Una guía del estudiante para la donación de sangre

¿Por qué debería yo donar sangre? ¡Porque usted puede hacer la diferencia!

Durante su vida, casi todas las personas conocerán a alguien que necesite una transfusión de sangre. Puede tratarse de víctimas de accidentes automovilísticos o de traumas, pacientes con cáncer o con trasplantes, o personas con la enfermedad de células falciformes u otros desórdenes de la sangre. Solo existe una fuente de sangre para las transfusiones y no tiene ningún sustituto: los donantes de sangre voluntarios.

Esta guía le brindará información acerca de las medidas que puede tomar antes, durante y después de la donación, para tener una buena experiencia.

Saber más acerca de la donación de sangre y de lo que sucederá mejorará su experiencia de donación.

¿Qué sucede durante el proceso de donación de sangre?

1. Registro

- Recuerde traer su documento de identificación y, en caso de que se requiera, el formulario de consentimiento parental firmado.
- Traiga los nombres de cualquier medicamento que esté tomando.
- Lleve una lista de los lugares a los que ha viajado fuera de Estados Unidos y Canadá en los últimos 12 meses.
- Lea los materiales educativos acerca de la donación de sangre completa o por aféresis.
- Diríjase al personal de la Cruz Roja si tiene preguntas.

2. Historial de salud y examen físico mínimo

- Debe sentirse saludable y bien, y cumplir con otros criterios.
- Tomaremos su temperatura, verificaremos su recuento de células de la sangre y le tomaremos la presión arterial y el pulso.
- Le haremos preguntas durante una entrevista privada y confidencial. Esto protege su salud y la seguridad de los pacientes que reciben transfusiones de sangre.

3. Donación

- Limpiaremos un área de su brazo e insertaremos una aguja para extraer sangre completa.
- Puede relajarse, escuchar música, hablar con otros donantes o leer mientras se recolecta la sangre.
- Después de la recolección, un miembro del personal retirará la aguja y le colocará un curita en el brazo.

4. Refrigerios

- Debe permanecer 15 minutos o más disfrutando unos refrigerios en el área de recuperación.
- Si tiene sensación de vértigo o mareo, permanezca en el área de recuperación e informe a un miembro del personal de inmediato.

¿Qué debo hacer para prepararme?

Antes de la donación

Dormir: Duerma al menos ocho horas la noche anterior a la donación.

Comer: Tome un desayuno o un almuerzo saludable, o ambos, si su cita es más tarde durante el día.

- No se salte comidas el día de una donación.
- Elija alimentos saludables. Ingiera proteínas (carne magra, queso y yogurt) o carbohidratos complejos (pan, cereal y fruta).
- Consuma una dieta equilibrada y abundante en alimentos ricos en hierro y vitamina C. Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran la carne roja, el pescado, las aves, las legumbres, los cereales fortificados con hierro y las pasas.

Beber: Beba algunos vasos adicionales de agua o líquidos los días previos a la donación. Comience el día con una botella de agua o un vaso de jugo de naranja. Si bebe agua entre 10 y 30 minutos antes de la donación, puede ser menos propenso/a a experimentar mareos o vértigo.

Durante la donación

La mayoría de la gente se relaja durante la donación y se siente bien después. A veces ayuda pensar en alguna otra cosa para distraer su atención de la sangre que se está extrayendo.

Puede que también le digan que pruebe una técnica simple de tensar y relajar los músculos de las piernas:

- Levante las piernas (una a la vez) de la cama del donante.
- Mantenga la posición durante algunos segundos, luego repita.
- Respire normalmente.

Si practica esta técnica de tensar y relajar los músculos de las piernas durante la donación, podría reducir las probabilidades de tener una reacción.

Comuníquelo de inmediato al personal de la Cruz Roja lo que esté sintiendo y ellos se ocuparán de usted. Existen maneras de ayudar a evitar o limitar la molestia de la donación.

Después de la donación

Asegúrese de sentarse y relajarse en el área de refrigerios durante 15 minutos o más, y tome alguna bebida y un bocadillo. Luego, beba algunos vasos de líquido para permanecer bien hidratado/a.

La mayoría de los donantes tienen donaciones sin incidentes y se sienten por hacerlo. Algunas personas pueden experimentar vértigos, mareos o molestias estomacales que pasan pronto después de la donación. Con menor frecuencia, un donante puede desmayarse después de la donación de sangre. Si siente que se desmaya, interrumpa lo que esté haciendo y siéntese o acuéstese hasta sentirse mejor.

Si tiene preguntas o dudas, llame al número telefónico gratuito de la Cruz Roja Americana que le fue provisto después de su donación.



**Cruz Roja
Americana**



La ESPERANZA comienza contigo.

Atletas estudiantiles

Los atletas estudiantiles no deben levantar objetos pesados ni hacer ejercicio intenso durante el resto del día. Después de la donación, se pierde líquido temporalmente que su cuerpo reemplaza en las 24 horas siguientes o antes si bebe líquidos adicionales. Como precaución, no done sangre el mismo día de una competencia o de una práctica extenuante.

Después de una donación de sangre completa, su cuerpo reemplaza los glóbulos rojos (las células que llevan oxígeno a los músculos y tejidos) en un lapso aproximado de 5 semanas, dependiendo de la nutrición y de la cantidad de hierro en su organismo. Los atletas competitivos de alto desempeño pueden notar una disminución marginal en la tolerancia al ejercicio durante alrededor de 1 semana después de una donación de sangre completa.

Planee por anticipado para programar de la mejor manera su donación, con los deportes y otras actividades.

Información adicional para padres y estudiantes

Se requiere la autorización de los padres para todas las donaciones de individuos de 16 y 17 años, tal como lo estipulan la legislación estatal o el patrocinador. Para proporcionar el consentimiento informado, los padres deben visitar <https://www.redcrossblood.org/donate-blood/how-to-donate/info-for-student-donors.html> y leer "Posible uso de la información y ;as muestras de sangre del donante en la investigación médica" y las hojas de estudio de investigación correspondientes a su estado. Si no tiene acceso a internet, llame al Centro de Apoyo al Donante y al Cliente al 1-866-236-3276 para obtener información sobre estudios de investigación en su estado.

Se recomienda que las mujeres menores de 19 años no donen glóbulos rojos por aféresis, también conocido como "doble glóbulos rojos". Las donaciones de aféresis de glóbulos rojos se limitan a donantes de sexo masculino menores de 19 años.

En los casos en los que se requiera el consentimiento de los padres, necesitaremos un formulario de consentimiento firmado para cada donación. La mayoría de los donantes tienen donaciones sin incidentes y se sienten bien después de hacerlo. Algunos donantes pueden sentir vértigo o mareos durante o después de la donación, o pueden desmayarse o sufrir otra lesión que requiera cuidados médicos adicionales. Los donantes jóvenes, de primera vez o de bajo peso son más propensos que otros donantes a experimentar reacciones.

Donar sangre, especialmente glóbulos rojos, reduce los niveles de hierro en el cuerpo. Es importante tener niveles de hierro saludables, tanto para la salud general como para el desarrollo físico y mental y para mantener la fuerza y el nivel de energía. Los niveles bajos de hierro, también conocido como deficiencia de hierro, pueden traer problemas de salud, como la anemia (insuficiencia de glóbulos rojos o de hemoglobina). Para ayudar a reemplazar el hierro perdido durante la donación de sangre, recomendamos tomar un complejo multivitamínico con 18 mg de hierro o un suplemento de hierro con 18-38 mg de hierro elemental, durante 60 días después de cada donación de sangre total y durante 120 días después de cada donación por aféresis de glóbulos rojos.

Para obtener más información sobre el hierro y sobre cómo tener una experiencia de donación de sangre saludable, visite nuestro sitio web <http://www.redcrossblood.org/iron>. Si un donante decide tomar hierro, recomendamos que informe a su médico.

Cada donación se analiza para descartar la presencia del VIH (el virus que causa el SIDA), los virus de la hepatitis B y la hepatitis C y otras enfermedades infecciosas. En caso de que algún resultado de dichas pruebas o alguna respuesta a una pregunta realizada durante la entrevista sugiera que el donante no podrá donar sangre en el futuro o que pueda tener una enfermedad infecciosa, marcamos su registro de donante en consecuencia. En los casos correspondientes, proporcionamos la información del donante, incluidos los resultados de los análisis, a los departamentos de salud y agencias reguladoras.

Los análisis de enfermedades infecciosas son muy sensibles y específicos, sin embargo es posible que los resultados de donantes que no estén infectados obtengan falsos positivos. Es necesario que notifiquemos y descalifiquemos a los donantes aun cuando los resultados de análisis posteriores indiquen que el donante no está infectado.

A los donantes de sangre completa y de aféresis de glóbulos rojos (doble glóbulos rojos) también se les someterá a un análisis de ferritina, para ver las reservas de hierro. Los donantes recibirán una notificación si los resultados de la prueba de ferritina no arrojan rangos aceptables.

Informaremos los resultados de los análisis directamente al donante. Mantenemos la confidencialidad de la información que obtenemos acerca de un donante y solo la revelaremos a sus padres o tutores legales si contamos con el consentimiento del donante.

Es posible que usemos de manera confidencial y anónima la información o las muestras de sangre sobrantes que recolectamos de los donantes, para investigación médica. Ejemplos de este tipo de investigación incluyen estudios para aumentar la seguridad del suministro de sangre.

Si usted tiene preguntas acerca de la donación de sangre, comuníquese con la Cruz Roja Americana.

