



EXCLUSIVO DE INTERNET

Donando sangre

De acuerdo a la Asociación Americana de Bancos de Sangre, cada tres segundos alguien necesita sangre. La Cruz Roja Americana reporta que los abastecimientos de sangre a nivel nacional han alcanzado niveles bajos críticos, con menos de un día de reservas en algunos casos. De hecho, aquellos que necesiten pueden encontrar graves problemas. Usted puede ayudar. El proceso es relativamente rápido y sin dolor.

¿Quién puede donar?

La mayoría de los adultos saludables pueden donar sangre cada 56 días (8 semanas). Un donante debería:

- Tener al menos 17 años de edad;
- Pesar al menos 110 libras;
- Estar en buen estado de salud el día en que este donando; y
- No tener ningún historial de hepatitis o SIDA.

Ciertos medicamentos, problemas de salud o condiciones podrían descalificar a donantes. Por ejemplo, mujeres embarazadas o personas con problemas de angina de pecho (Dolores de pecho) no pueden donar sangre. Para una lista completa de requisitos de elegibilidad, visite <http://www.redcross.org>

¿Donar sangre duele?

La Cruz Roja Americana aclara lo siguiente para separar mitos de la realidad:

Mito: Probablemente duele mucho.

Realidad: Lo cierto es que lo único que sentirá es un pequeño pellizco por varios segundos.

Mito: Probablemente me desmaye si doy sangre.

Realidad: La mayoría de las personas se sienten bien después de donar sangre.

Mito: Tú puedes contraer SIDA al donar sangre.

Realidad: ¡Absolutamente no! Una aguja nueva y estéril se usa para cada donación y luego se tira a la basura. Las agujas nunca se rehúsan.

Preparándose para donar

Hay varias cosas que la Cruz Roja Americana recomienda para asegurarse que tenga una agradable experiencia: duerma bien la noche anterior, coma un desayuno o almuerzo saludable, y tome muchos líquidos.

Que esperar

Donar sangre es simple, seguro y toma alrededor de una hora. La donación actual toma de 8-10 minutos y se divide en cuatro pasos de acuerdo a la Cruz Roja Americana:

1. Chequeo de salud – Usted llenara un formulario con su nombre, dirección, e información general sobre su salud. Esta información no será compartida con ninguna otra agencia.
2. Chequeo importante – Un personal de salud le hará una prueba para medir los niveles de hemoglobina (hierro) en la sangre (tomando una gota de sangre de un dedo), le tomaran la presión arterial, el pulso y la temperatura.
3. Donación actual – La sangre se obtiene a través de una aguja estéril que se utiliza una sola vez durante el proceso de donación. Usted sentirá un leve pellizco.
4. Bebidas y botanas (refrigerio) – Se le pedirá se relaje e ingiera alguna bebida y botana. Esto le ayudara a su cuerpo a ajustarse al leve cambio de los niveles en sangre. El cuerpo reemplaza la sangre donada dentro de 24 horas.

Prueba y Tipo de sangre

A cada unidad de sangre donada se le hacen pruebas en un laboratorio, para asegurarse que no tiene enfermedades y para determinar el tipo de sangre. Los tipos de sangre son A, B, AB, y O y estos a su vez son positivos o negativos. El tipo O negativo se conoce como el “Donante Universal”, ya que en una emergencia se le puede administrar a personas con cualquier tipo de sangre. El tipo O positivo es el mas común de todos.

¿Quién recibe sangre?

Víctimas de accidentes, personas que le vayan a hacer cirugía, pacientes con cáncer y otras enfermedades – la mayoría frecuentemente necesitan sangre.

Para ayudar

Muy pocas personas donan sangre durante el verano y los días feriados, épocas donde la necesidad de sangre por lo general aumenta. Para localizar un centro para donar sangre, llame a:

- Cruz Roja Americana 800 – GIVELIFE (800-448-3543)
- AABB 866-FROM-YOU (866-376-6968)
- ABC 888-BLOOD-88 (888-256-6388)

Recursos

La Cruz Roja Americana – <http://www.redcross.org>
 Asociación Americana de Bancos de Sangre – <http://www.aabb.org>
 Centros de Sangre de América – <http://www.americasblood.org>



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.