



Una guía del estudiante para la donación de sangre

¿Por qué debería yo dar 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 traumas, pacientes con cáncer o con trasplantes, o personas con la enfermedad de células falciformes u otros desórdenes de la sangre. No existe ningún sustituto y aún existe solamente una única fuente de sangre para la transfusión: los donantes de sangre voluntarios.

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

Conocer más acerca de la donación de sangre y saber lo que sucederá debería mejorar 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 los medicamentos que está tomando.
- Lleve una lista de los lugares a los que ha viajado fuera de los Estados Unidos y de Canadá en los últimos 12 meses.
- Lea los materiales educativos acerca de la donación de sangre completa o de 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 hemograma y mediremos su presión arterial y su 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 colocará un vendaje en su 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).
- Lleve 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 experimentar mareos o vértigos.

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.

Recibirá información sobre la tensión muscular aplicada (AMT, del inglés *applied muscle tension*). AMT es una técnica simple que consiste en ciclos repetidos de contracción y relajación del abdomen y las piernas. Si practica esta técnica durante la donación, es menos probable que presente una reacción.

Comuníquese de inmediato al personal de la Cruz Roja lo que usted está experimentando 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 alguna merienda. Luego, beba algunos vasos de líquido para permanecer bien hidratado.

La mayoría de los donantes tienen donaciones sin incidentes y se sienten por hacerlo. Algunas personas pueden experimentar vértigos, mareos o molestias estomacales que se resuelven 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.



**American
Red Cross**



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, pierde líquido temporalmente que su cuerpo reemplaza dentro de las 24 horas 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) dentro de aproximadamente 5 semanas, dependiendo de la nutrición y la situación del hierro. Los atletas competitivos de alto desempeño pueden notar una disminución marginal en la tolerancia al ejercicio por 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 autorización parental para todas las donaciones de individuos de 16 y 17 años, tal como lo estipula 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 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 parental, necesitaremos un formulario de consentimiento firmado para cada donación. La mayoría de los donantes tienen donaciones sin incidentes y se sienten bien después de dichas donaciones. 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 completa, y durante 120 días después de cada aféresis de glóbulos rojos.

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

Cada donación se analiza para el 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, marcaremos 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 donantes que no están infectados obtengan falsos positivos como resultado. 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 le revelaremos la información confidencial de un donante a sus padres o tutores legales únicamente 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. Algunos 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.