

JUNIO, UN MES PARA DONAR SANGRE



Durante el mes de junio se conmemora el Día Mundial del Donante de Sangre, el 14 de junio y el 28 de este mismo mes se celebra el Día del Joven Donante de Sangre. A continuación, compartimos información valiosa para conocer más sobre esta práctica tan importante, así como recomendaciones al momento de donar.

Hemos escuchado en muchas ocasiones que “Donar sangre es donar vida”, y este lema es real, ya que la sangre cumple funciones que permiten el proceso de vida en el cuerpo humano. Existen muchas condiciones de salud que pueden tratarse mediante transfusiones, por lo que es necesario que más personas se animen a donar. Hasta el momento, no ha sido posible fabricar sangre artificialmente; no existe ningún sustituto. La única forma de obtenerla es a través de la donación voluntaria. Donar sangre es un acto de solidaridad que puede salvar vidas.

Las transfusiones pueden ser necesarias en situaciones de emergencia como accidentes. Existen condiciones médicas que se manejan gracias a la donación de sangre como: Anemia Falciforme, algunos tipos de Cáncer, Síndrome de Guillain-Barré, Leucemia, entre otras. Uno de los mayores retos es que la sangre, una vez extraída, tiene una vida útil limitada.

La donación de sangre es un procedimiento seguro, sencillo y prácticamente indoloro, que incluso puede aportar beneficios al donante tanto a nivel físico como emocional.

Beneficios de donar sangre:

- Estimula la producción de nuevas células de sangre.
- Mejora el flujo de la sangre.
- Reduce el riesgo de padecer infartos y accidentes cardiovasculares (derrame cerebral).
- Ayuda a balancear los niveles de hierro en el cuerpo.

¿Cómo prepararte para donar sangre?

Para donar sangre es necesario cumplir con ciertos requisitos como: tener más de 18 años y pesar al menos 110 libras. También deberás completar un cuestionario sobre tu estado de salud, que varía según el lugar donde realices la donación, para determinar si eres elegible. El proceso de donación es sencillo y tiene una duración aproximada de 45 minutos. En el caso de las mujeres, no deben estar embarazadas ni lactando al momento de donar. Es importante no acudir en ayuna; se recomienda haber ingerido alimentos ligeros previamente. Además, no debes haber consumido alcohol en las 24 horas antes del proceso de donación.