



La donación de sangre



Este documento ha sido adaptado según la norma UNE 150131:EX 2018 Lectura fácil. Pautas y recomendaciones para la elaboración de documentos.

Adaptación: Plena inclusión Castilla y León

Validación: Asamis y Asprosub Benavente

Adaptación financiada por:

Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF



Índice

	Páginas
La donación de sangre	1
¿Cómo es una donación?	3
Recomendaciones para donar	5
Situaciones en las que no puedes donar	6
Otra información	8
Diccionario	10

La donación de sangre



Donar sangre es dar parte de tu sangre para salvar la vida de otra persona. Donar sangre no tiene riesgo para ti porque el cuerpo recupera en unos días la sangre que has dado.

Donar sangre es una acción **altruista** y sirve para salvar vidas.

Altruista. Cuando una persona hace algo por el bien de otras personas y sin pedir nada a cambio.

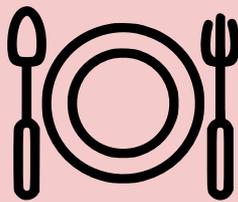
Las personas que donan sangre tienen que:



Tener más de 18 años



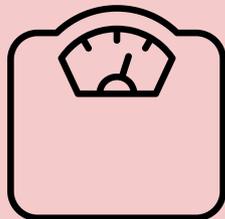
Tener buena salud



**No donar en ayunas.
Evitar comer demasiado antes de la donación.**



Si eres hombre puedes donar 4 veces al año.



Pesar más de 50 kilos



Si eres mujer puedes donar 3 veces al año.



Entre donación y donación tienen que pasar 2 meses.

¿Cómo es una donación?



Para hacer una donación
tienes que seguir estos pasos:

**1. Ve al Centro de Hemoterapia
y Hemodonación.**

Está en el Paseo de Filipinos
en Valladolid.

2. Rellena la ficha de donación.

Acércate al mostrador
y enseña tu DNI.

La persona de recepción te dará una ficha
que tendrás que rellenar
con tus datos personales
e información sobre tu salud.

3. Pasa un examen médico.

El personal médico o de enfermería te hará un pequeño reconocimiento para saber si puedes donar.

Te revisará la tensión y tomará una pequeña muestra de sangre con un pequeño pinchazo en el dedo para saber si puedes donar.

4. Hacer la donación.

Pasarás a una sala donde te tumbará en una camilla.

Allí un enfermero o enfermera te limpiará y desinfectará la zona donde te van a pinchar.

Por ejemplo, el brazo.

Después te colocará la aguja.

Notarás un pequeño pinchazo.

La donación durará entre 5 y 10 minutos.

Durante la donación habrá enfermeros y enfermeras que te ayudarán si tienes cualquier pregunta o problema.

5. Recuperar fuerzas.

Por último, después de donar pasarás a una sala para tomar líquidos y un pequeño bocadillo para recuperar fuerzas.

Consejos para donar

- Come algo 2 horas antes de ir a donar.
Es importante que no comas demasiado.
- Bebe muchos líquidos y come algo después de donar para ayudar a tu cuerpo a recuperarse.
- No bebas alcohol ni fumes hasta 2 horas después de donar.
- No hagas esfuerzos físicos el día que has donado sangre.
- Antes de donar cuenta al equipo médico:
 - si tomas medicamentos.
 - si has estado en algún país extranjero.
 - si has tomado medicamento **antipalúdicos** o te han vacunado contra la **fiebre amarilla**.

Antipalúdico Es un medicamento para prevenir y curar la malaria. La malaria se transmite por la picadura de un mosquito que vive en países tropicales.

Fiebre amarilla. Es una enfermedad provocada por un mosquito que suele estar en algunas zonas de África o América Latina.

Situaciones en las que no puedes donar

- Si tienes menos de 18 años.
- Si pesas menos de 50 kilos.
- Si tienes un familiar con hepatitis C y tienes un contacto cercano.
- Si estás embarazada.
- Si acabas de dar a luz a un bebé o has tenido un aborto.
Tienes que esperar 6 meses.
- Si te acabas de hacer un tatuaje o un pendiente.
Tienes que esperar 4 meses.
- Si tomas **antibióticos**.
Para donar tienes que esperar 2 semanas después de terminar el antibiótico para asegurar que te has curado.
- Si has tenido **mononucleosis**.
Tienes que esperar 6 meses.

Antibiótico. Son medicamentos que curan infecciones.

Mononucleosis. Es una infección que causa dolor de garganta y fiebre. Es muy común en jóvenes. También se llama de forma común la enfermedad del beso.

- Si te han operado.
Tienes que esperar 4 meses.
- Si has tenido **anemia**
y has tomado hierro para recuperarte.
Tienes que esperar 2 meses.
- Si has tenido covid, gripe o fiebre.
Tienes que esperar 2 semanas.

Anemia. Es cuando no tienes suficientes glóbulos rojos en la sangre. Te sientes débil y cansado.

Otra información sobre la donación

¿La donación se paga?

Las leyes prohíben pagar por la donación para asegurar que las donaciones son totalmente gratuitas y voluntarias. Nadie puede obligarte a donar sangre.

¿La donación duele?

La donación de sangre no duele. Sentirás el pinchazo, pero la donación es menos molesta que un análisis de sangre.

¿Me puedo contagiar de una enfermedad en una donación?

El material que se usa en una donación es de un solo uso.

Es imposible que puedas contagiarte de ninguna enfermedad.

Antes de empezar te harán varias preguntas y después analizarán tu sangre para detectar posibles riesgos en la donación.



Si los días después de donar, tienes fiebre, malestar o problemas de salud, contacta con el Centro de Hemoterapia de Castilla y León. Su teléfono es 900 40 50 60.

Es muy importante que digas si tienes cualquier enfermedad para saber si tu donación es segura. Las enfermedades que más preocupan son: hepatitis, sífilis, sida o enfermedades tropicales.

¿La donación afecta a mi salud?

La donación de sangre no te perjudica. Las leyes obligan a que pasen al menos 2 meses entre una donación y otra. Y hay un número máximo de veces que puedes donar.

¿Por qué las mujeres pueden donar menos veces que los hombres?

Las mujeres pueden donar menos veces que los hombres porque suelen tener el hierro más bajo debido a la menstruación.

¿Tendré algún problema si dejo de donar?

Si dejas de donar, no tendrás ningún problema porque cada 4 meses la sangre se renueva.



Diccionario

Altruista. Cuando una persona hace algo por el bien de otras personas y sin pedir nada a cambio.

Anemia. Es cuando no tienes suficientes glóbulos rojos en la sangre. Te sientes débil y cansado.

Anestesia. Son medicamentos que evitan el dolor en una operación. La anestesia general duerme al paciente y no deja que el cuerpo se mueva.

Antibiótico. Son medicamentos que curan infecciones.

Antipalúdico. Son medicamentos para prevenir y curar la malaria. La malaria se transmite por la picadura de un mosquito que vive en países tropicales.

Fiebre amarilla. Es una enfermedad provocada por un mosquito que suele estar en algunas zonas de África o América Latina.

Mononucleosis. Es una infección que causa dolor de garganta y fiebre. Es muy común en jóvenes. También se llama de forma común la enfermedad del beso.



Plaza Ejército
47007 Valladolid
983 22 18 92
oficina@hdsvalladolid.com