
Donar sangre. ¿Puedo donar?

¿En qué consiste la donación de sangre?

Es un proceso mediante el cual se extrae una cantidad de sangre para ser procesada y administrada a un paciente que lo necesite. Hay varios tipos de donación. Depende de los [componentes de la sangre](#) que se recojan: sangre total, plasma o [plaquetas](#).

Es un proceso sencillo y seguro. No hay riesgo de contagio de ninguna enfermedad. Sólo puede haber alguna pequeña complicación derivada de la punción en la vena (dolor, escozor, hematoma, etc.).

¿Quién puede donar sangre?

Donar sangre es un acto voluntario y altruista. Para donar no hay que cumplir unos requisitos muy especiales. Sólo hay que tener ganas de ayudar a los demás. Puede donar toda persona menor de 70 años que pese más de 50 kilos. En personas que pesen menos de 50 kilos la donación puede suponer un problema de salud debido a la pérdida de volumen que se produce.

Hay ciertas enfermedades o antecedentes personales que la pueden contraindicar de forma temporal o definitiva.

De forma general, los varones pueden donar 4 veces al año y las mujeres 3. Esto se hace para evitar el déficit de hierro en las mujeres ya que sus pérdidas de hierro son mayores debido a los ciclos menstruales.

¿Cuál es el proceso para realizar la donación de sangre?

Todo comienza con la idea de hacer una donación de sangre. Es importante haber comido adecuadamente antes de ir a donar. No se puede donar en ayunas. También hay que tomar líquidos.

Al llegar al punto de donación hay que identificarse (DNI, pasaporte o tarjeta de residencia). Después hay que rellenar un cuestionario con los datos personales. También te harán unas preguntas sobre el estado de salud. Se firma y se entrega al personal sanitario. Éste nos hará una pequeña entrevista, que es confidencial y que trata de descartar cualquier causa que impida la donación. Esto garantiza la seguridad del donante y la de la persona que recibe la sangre. También se mide la tensión y el pulso. Se hace también un pequeño pinchazo en el dedo. Es para ver que el nivel de hemoglobina es el adecuado para donar.

Tras esta primera fase, llega el propio acto de donación de sangre. Mientras dura, es importante estar tranquilo y respirar normalmente. Se realiza bajo la supervisión de personal sanitario. Si se nota alguna molestia es conveniente comunicarlo a dicho personal. Dura unos 10-15 minutos y durante el mismo se extraen unos 450 cc

de sangre.

¿Qué recomendaciones hay que seguir tras la donación de sangre?

Hay una serie de recomendaciones que permiten disminuir el riesgo de complicaciones:

- Mantenerse en el centro de donación hasta 15-20 minutos después. Esto sirve para vigilar signos de disminución de tensión: palidez facial, sudoración fría, mareo, etc.
- Tomar alimentos sólidos y abundantes líquidos. Esto permite recuperar de forma rápida el volumen de sangre donado.
- Para evitar que salga el hematoma en el lugar de punción:
 - Oprimir fuertemente con los dedos y un algodón el lugar de punción.
 - Mantener unas 6-8 horas el vendaje compresivo colocado.
 - No hacer esfuerzos físicos intensos o cargar peso con el brazo de la punción.
- No realizar cambios bruscos de posición. No exponerse al sol o a temperaturas elevadas. No hacer esfuerzos físicos mantenidos. Esto puede dar lugar a sensación de mareo.

¿Qué se hace con la sangre donada?

La sangre donada es analizada y procesada.

Con el análisis se detectan problemas de salud importantes para el donante y que puedan condicionar la donación. Además, se clasifica la sangre según [el grupo sanguíneo y el factor Rh](#) que tenga. Unos días después, el donante recibirá una notificación sobre la normalidad o no de su sangre.

El procesamiento de la sangre consiste en centrifugarla para obtener tres componentes diferentes: concentrado de hematíes, plasma y plaquetas. Cada uno de ellos tiene una indicación determinada. Así se permite aprovechar mejor toda la sangre y administrar a cada paciente sólo el componente que precise.

¿Dónde puedo donar sangre?

Cada comunidad autónoma gestiona los centros de donación. Se suele hacer en centros gestionados por organismos vinculados con la *Consejería de Sanidad* de cada comunidad autónoma o en centros dependientes de la *Cruz Roja*.

UN RESUMEN EN NUESTRA INFOGRAFÍA.

Autora del artículo original:

- [Raquel Sánchez Gutiérrez](#)

Fecha de publicación: 25-04-2016

Última fecha de actualización: 12-07-2023

Autor/es:

- [Ruth Villaverde Palacios](#). Diplomada en enfermería.. Centro de Salud García Lorca. Burgos.
- [Carmelo Gutiérrez Abad](#). Pediatra.. Centro de Salud de las Huelgas. Burgos.

