

Preguntas y respuestas sobre la donación de sangre

¿Por qué debemos donar sangre?

La sangre segura salva vidas. La sangre se utiliza frecuentemente para tratar a mujeres con complicaciones del embarazo, como embarazo ectópico y hemorragias antes, durante y después del parto, y también a niños con anemia grave (provocada en muchos casos por la malaria o la malnutrición), a víctimas de accidentes y a pacientes sometidos a cirugía o que padecen cáncer.

Existe una necesidad constante de contar con un suministro regular de sangre debido a que ésta puede almacenarse sólo por un tiempo limitado antes de ser utilizada. La donación regular de sangre por parte de un número suficiente de personas sanas es necesaria para garantizar su disponibilidad en cualquier momento y lugar que se requiera.

La sangre es el regalo más precioso que una persona puede ofrecer a otra: es «el regalo de vida». La decisión de donarla puede salvar la vida de una persona, o incluso de varias si se separan sus componentes (eritrocitos, plaquetas y plasma), que pueden utilizarse individualmente para pacientes con determinados trastornos.

¿Qué sucede cuando dono sangre?

Tanto si es la primera vez que dona sangre como si es usted donante regular, el servicio de sangre debe garantizar que la donación no le ocasione ningún daño. También ha de cerciorarse de que su sangre sea segura para la persona que la reciba.

Antes de donar sangre deberá contestar algunas preguntas sobre su historia médica, incluidos los medicamentos que esté tomando, y sobre su estado de salud y sus hábitos actuales. Estas preguntas tienen como único objeto salvaguardar su propia salud y la de la persona que reciba su sangre. Le informarán si está en condiciones de donar sangre y, en caso negativo, si puede ser donante en el futuro. Cualquier información personal que le soliciten será tratada de manera confidencial y no podrá ser utilizada para ningún otro fin.

Es muy importante que comunique con sinceridad si existe algún motivo que le haga suponer que su sangre podría no ser apropiada. Si bien casi todas las unidades de sangre donadas son analizadas para descartar la presencia de infecciones transmisibles por transfusión, como VIH, hepatitis y sífilis, el análisis podría no detectar una infección muy reciente. Esto significa que, aunque el resultado fuera negativo para una infección dada, la sangre podría no obstante infectar al paciente que la reciba.

Después de contestar las preguntas se le hará un breve examen médico que puede consistir en tomarle el pulso y la tensión arterial, y en comprobar que su peso supera el mínimo exigido. Se le extraerá una gota de sangre de la punta del dedo para confirmar que la donación de sangre no le provocará anemia. Su salud es muy importante para el servicio de transfusión sanguínea y no se le hará una extracción de sangre si no existe la plena seguridad de que está en condiciones de hacer una donación ese día.

Donar sangre es muy sencillo. Tiene que ponerse en una posición lo más cómoda posible: habitualmente en una silla especial o tendido en una cama. En primer lugar se le limpiará la región del pliegue en la parte interna de un brazo con una solución antiséptica y luego un profesional sanitario con experiencia insertará una aguja estéril en una vena, conectada a una bolsa para recoger la sangre. En general, la donación de sangre lleva sólo unos 10 minutos.

Tras descansar entre 10 y 15 minutos y tomar un refrigerio, estará en condiciones de retomar sus actividades habituales, aunque deberá evitar los esfuerzos intensos durante el resto del día. Asimismo, deberá beber abundante líquido durante las siguientes 24 horas.

¿Qué cantidad de sangre se le extraerá?

En la mayoría de los países, el volumen de sangre extraído es de 450 mililitros, es decir, menos de un 10% del volumen sanguíneo total (el adulto promedio tiene 4,5-5 litros de sangre). En algunos países se extrae un volumen menor. Su organismo reemplazará el líquido perdido en las siguientes 36 horas.

¿Es un procedimiento seguro?

Sí. Recuerde que sólo será aceptado como donante de sangre si está en buenas condiciones para hacerlo. Su salud y bienestar son muy importantes para el servicio de sangre. La aguja y la bolsa utilizadas en la extracción vienen en un envase estéril que no se puede volver a utilizar, con lo que se busca que el proceso sea lo más seguro posible.

¿Es doloroso?

Apriete con fuerza sobre la parte interna del codo y se hará rápidamente una idea de lo que sentirá cuando le inserten la aguja. Todo lo que debe sentir es una presión suave, pero no dolor. La donación de sangre es muy segura y es muy raro que cause molestias o problemas durante o después del procedimiento.

¿Quién puede donar sangre y con qué frecuencia?

Los criterios para la selección de donantes pueden variar de un país a otro, pero la mayoría de las personas sanas y sin infecciones transmisibles a través de la sangre pueden donar.

La edad apropiada para la donación de sangre varía, pero habitualmente se sitúa entre los 17 y los 65 años. Algunos países aceptan donaciones a partir de los 16 años de edad y extienden el límite superior hasta pasados los 65 años.

Los adultos sanos pueden donar sangre regularmente —al menos dos veces al año—. Su servicio local de donación de sangre le indicará con qué frecuencia puede donar sangre.

¿Qué personas no deben donar sangre?

Usted no debe donar sangre si hay riesgo de que su propia salud se resienta por esa causa. La primera preocupación del servicio de sangre es asegurarse de que la donación de sangre no perjudique al donante. Usted no debe donar sangre si:

- No se siente bien.
- Está anémico.
- Está embarazada o estuvo embarazada en el último año, o está amamantando.
- Presenta algún trastorno, como enfermedades cardíacas, tensión arterial alta o baja, diabetes, epilepsia.
- Está recibiendo ciertos medicamentos, como antibióticos.

Probablemente pueda donar sangre más adelante. Sin embargo, en algunos casos deberá abstenerse totalmente de donar para preservar su salud.

Tampoco debe donar sangre si ésta pudiera dañar a la persona que la reciba. La sangre puede transmitir infecciones potencialmente mortales para los pacientes que la reciben.

No debe donar sangre si:

- Padece o pudiera haber contraído recientemente una enfermedad de transmisión sexual, como VIH o sífilis, que puede contagiarse al paciente que reciba su sangre.
- Sus hábitos lo ponen en riesgo de contraer una infección transmisible a través de la sangre: por ejemplo, tiene más de una pareja sexual o contacto sexual con prostitutas.
- Alguna vez se ha inyectado drogas.
- Recientemente se ha hecho un tatuaje o escarificaciones cutáneas, o perforaciones en las orejas o el cuerpo —su servicio local de donación de sangre puede indicarle cuánto tiempo tiene que esperar antes de donar sangre—.
- Ha tenido relaciones sexuales con una persona perteneciente a alguna de las categorías mencionadas más arriba.

¿Cómo me sentiré tras donar sangre?

Se sentirá muy bien por haber dado desinteresadamente a otra persona el regalo de la vida.