



INFORMACIÓN GENERAL A LOS DONANTES DE SANGRE

- Para donar sangre se requiere previamente un control médico.
- Lea atentamente el cuestionario que le facilitamos y después fírmelo.
- Antes de donar se le realizará una entrevista médica y se le hará una pequeña exploración física (tensión arterial, pulso, hemoglobina).
- Solucione sus dudas a través del personal. No podrá donar mientras no cumpla con las condiciones exigidas.
- Después de la donación, su sangre será analizada para determinar su grupo sanguíneo y para evitar la transmisión de VIH, hepatitis B y C y sífilis.
- Finalmente, su sangre o componentes sanguíneos serán transfundidos a los enfermos.

Aunque la donación es un acto seguro y bien tolerado, en algunas ocasiones se pueden producir efectos adversos durante o después de la misma. Estos efectos adversos son poco frecuentes y la mayoría son leves. Muy ocasionalmente los efectos adversos pueden tener mayor trascendencia y es importante saber reconocerlos. Entre los efectos adversos que se manifiestan por "reacciones locales" en la zona de la venopunción se encuentran la alergia cutánea a la solución antiséptica o al esparadrapo, el hematoma en la zona de punción, o la flebitis. Otros, como la lesión de un nervio, son excepcionales. Entre las complicaciones que se manifiestan por "reacciones generales" y que se relacionan generalmente con el nerviosismo y/o la pérdida de sangre, se encuentra la hipotensión y el mareo, las náuseas o vómitos, los temblores y más raramente lipotimias y/o pérdida de conciencia.

En general, todos estos efectos adversos, son fácilmente evitables siguiendo las siguientes recomendaciones:

ANTES DE LA DONACIÓN...

Es conveniente haber ingerido, al menos, una pequeña cantidad de alimentos y sobre todo **abundantes líquidos. No done en ayunas.**

- 1.- Si ha realizado esfuerzo físico prolongado o extenuante, ha estado expuesto al sol o a temperaturas altas, o se encuentra muy nervioso o impresionado, debe comunicarlo.
- 2.- Si va a realizar esfuerzos físicos mantenidos o actividades consideradas potencialmente peligrosas (como trabajar en altura o conducir vehículos pesados o transporte público), comuníquelo, ya que de no poder evitarlo sería necesario que aplase su donación.

DURANTE LA DONACIÓN...

Dado que la mayoría de las complicaciones de la donación se deben a los lógicos "nervios" por el desconocimiento del acto en sí, le recomendamos estar tranquilo y respirar normalmente. Cualquier cambio o molestia que usted note, comuníquelo al personal que le atiende.

DESPUÉS DE LA DONACIÓN...

Una vez realizada la donación deberá comprimir sobre la zona de punción para evitar un hematoma. Mantenga todo el día el apósito que se le ha colocado. Durante 4-6 horas evite realizar esfuerzos o cargar pesos con dicho brazo.

Le será ofrecido un pequeño refrigerio que tiene como objeto no solo la degustación, sino que usted sea observado por el personal durante unos 15 minutos aproximadamente. No abandone el lugar de colecta si no se siente bien. Durante las 6 horas siguientes a la donación:

- No haga cambios bruscos de posición, ya que podría tener sensación de mareo. Si esto ocurre, colóquese en posición horizontal y levante ligeramente las piernas.
- No ingiera alcohol. No fume (sobre todo en las dos primeras horas tras la donación).
- Procure beber abundantes líquidos (agua, zumos, leche...).
- No realice esfuerzos físicos mantenidos.
- No se exponga al sol o a temperaturas elevadas de forma prolongada.

Si tras la donación, usted presenta alguna enfermedad o recuerda alguna información relevante no declarada durante la entrevista, es muy importante que nos informe sobre la misma.

Estas recomendaciones quieren contribuir a que su donación sea un acto seguro, confortable y gratificante para usted.

Todo el personal del Centro Regional de Hemodonación y los enfermos de nuestra Región le agradecen su colaboración y esperan recibir de nuevo su visita.

www.murciasalud.es/crh
crh@carm.es

Rda. de Garay s/n, 30003-MURCIA
Teléfono: 968 34 19 90 – Fax: 968 26 19 14

Este documento es propiedad del CRH no pudiendo ser reproducido sin autorización expresa de su Director