



■ Donar sangre salva vidas

La historia de la donación de sangre es una que contiene mitos, tabúes, aciertos, errores, abandonos, pero -sobre todo- ciencia.

Se trata de un importante avance de la medicina, cuyo precursor fue el doctor austriaco Kard Landsteiner, quien identifica a principios del siglo XX tres grandes grupos sanguíneos (A, B y 0), los que posteriormente fueron clasificados por Jan Jansky, y que conocemos como el sistema de grupos ABO, el cual permite la incorporación de la transfusión sanguínea segura a la práctica médica habitual.

Su descubrimiento supuso el germen principal de la moderna donación de sangre, un compromiso altruista que ha ayudado a salvar millones de vidas anualmente.

■ ¿Por qué es tan importante?

Cada año millones de personas necesitan transfusiones sanguíneas. Algunas pueden precisarla durante una cirugía. Otras dependen de ella después de sufrir un accidente o porque padecen una enfermedad compleja (como cáncer) y necesitan de sus hemoderivados (glóbulos rojos, plasma y plaquetas).

Las donaciones de sangre permiten que todo eso sea posible. Y eso porque no existe un sustituto para ella.

■ ¿Qué pasos debo seguir si quiero donar?

La donación de sangre es un acto voluntario, altruista y simple, que no produce molestias. El proceso dura aproximadamente media hora, tiempo en el que te extraerán unos 450 ml de sangre.



Los requisitos para donar sangre en Chile son:

- Presentar documento de identificación.
- Tener entre 18 y 65 años.
- Haber dormido, al menos, cinco horas la noche previa a la donación.
- Pesar más de 50 kg.
- Haber pasado más de tres meses desde la última donación en el caso de los hombres, o más de cuatro en el de la mujer.

■ Algunos mitos...

- Sólo puedo donar en caso de emergencias. Falso. Puedes hacerlo cuando quieras.
- Los diabéticos o las personas con enfermedad cardíaca no pueden ser donantes. Falso. Sí pueden, siempre y cuando sus niveles estén controlados y no consuman medicamentos o insulina.
- Si tengo tatuajes o piercing puedo donar. Verdadero, si es que ya ha pasado un año desde que los tienes.
- Donar sangre engorda, adelgaza y debilita. Falso, no provoca ningún tipo de cambio. Puedes sentirte algo cansado. Sólo es necesario guardar un poco de reposo y evitar actividades que requieran mucha fuerza. Posterior a 24 horas, el organismo recupera el volumen de líquido perdido.
- Si tuve hepatitis no puedo donar. Verdadero. Aquellas personas que contrajeron hepatitis B o C definitivamente no pueden. La sangre es transfundida directamente de paciente a paciente. Falso. Previamente es sometida a un proceso de análisis para asegurar su calidad.
- Puedo donar sangre si tuve COVID-19. Verdadero. Posterior a cuatro semanas desde el alta médica. Si estuviste hospitalizado y sometido a intubación orotraqueal y ventilación mecánica invasiva debes esperar tres meses para hacerlo.

La donación regular de sangre, cada tres o cuatro meses, garantiza el abastecimiento de hemoderivados para cirugías y tratamientos médicos. De ahí la importancia de alentar a la comunidad a cuidarse garantizando el acceso universal y seguro a este vital elemento que salva vidas.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- The Lancet Haematology. Removing unfair barriers to blood donation. Lancet Haematol. 2021;8(12):e863.
- Ferguson E. What blood and organ donation can tell us about cooperation?. Curr Opin Psychol. 2022;44:202-207.
- Padilla-Garrido N, Fernández-Herrera MD, Aguado-Correa F, Rabadán-Martín I. Motivators, barriers and communication channels for blood donation in relation to students at a university in Spain. Transfus Apher Sci. 2021;60(6):103270.
- Blood donation. <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/blood-donation/about/pac-20385144>
- Mitos y realidades de la donación de sangre. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/mitos-y-realidades-de-la-donacion-de-sangre/>
- Mitos y verdades en torno a la donación de sangre. <https://donasangre.minsal.cl/donacion-de-sangre/mitos-entorno-a-la-donacion/>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR