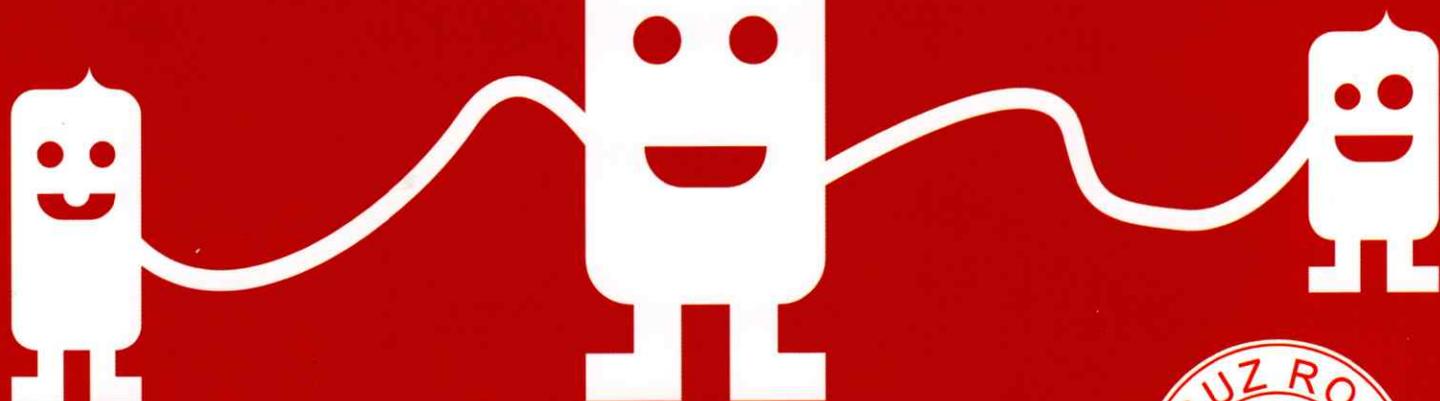


TEMAS DE CAPACITACIÓN COMPLEMENTARIA DE JUVENTUD

Donación
voluntaria de
sangre



Realizado y Publicado por: Cruz Roja Boliviana
Av. Simón Bolívar No 1515
Teléfonos: (591- 2) 2202930 - 2202934 - 2204414 - 2000651
Fax: (591- 2) 2359192
Casilla Postal: 741 • La Paz - Bolivia

Derechos de Autor: Cruz Roja Boliviana

Elaborado y Revisado por: Dr. Abel Peña y Lillo Tellería
Lic. Iban Copa Pereira

Depósito Legal: 4-2-2903-11

ISBN: 978-99905-926-6-5

Primera Edición: 1.000 ejemplares

Diseño y Diagramación: xpressvisual@gmail.com

Email: secretaria@cruzrojaboliviana.org

Página Web: www.cruzrojaboliviana.org
www.cursosvirtuales-crb.edu.bo

Financiado por: Cruz Roja Finlandesa
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja
y de la Media Luna Roja

Año: 2011

Presentación

Referida a la **Juventud**, Cruz Roja Boliviana busca fomentar sus singulares aptitudes y capacidades, se esfuerza por promover su incorporación en la gestión y conducción de la institución en su calidad de agentes de cambio, y pretende que los jóvenes sean cada vez más útiles a las comunidades en un marco de voluntad de servicio, junto a profundo respeto por la dignidad humana.

A través de la **Unidad Nacional de Juventud CRB**, se vienen ejercitando procesos participativos e interactivos, con diversos ejes temáticos dentro de los cuales se destacan líneas de aprendizaje sostenido. En esa dirección se han diseñado varios Talleres, para incorporar en el área cognitiva, capacitaciones en temas de interés para las/os voluntarias y voluntarios, así como para nuestra institución.

Surge así la idea de editar un **Módulo de Capacitación Complementaria**, conformado por cuatro grandes temas. El presente documento corresponde al Fascículo 4 que se denomina **DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE**, que está ahora a vuestra consideración.

Agradecemos mucho a la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, así como a Cruz Roja Finlandesa, por el soporte técnico y económico que nos otorgan, para permitirnos avanzar en nuestro común anhelo de **salvar vidas, cambiar mentalidades**.

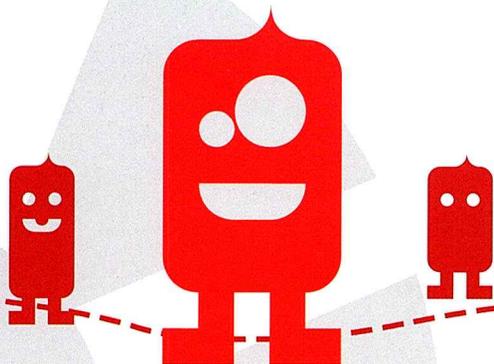
Tengo la seguridad de que el presente Fascículo será de mucha utilidad para todos y que va a convertirse en útil herramienta de divulgación de esta importante temática.

Muy cordialmente.



Abel Peña y Lillo Tellería

PRESIDENTE DE CRUZ ROJA BOLIVIANA



3	INTRODUCCIÓN
3	LA SANGRE
4	QUÉ CONTIENE LA SANGRE
5	LA SANGRE TOTAL Y FRACCIONES
5	FUNCIONES QUE DESEMPEÑA LA SANGRE
8	PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SANGRE

11	LOS DONANTES
11	RESUMEN
11	TIPOS DE DONANTES
12	LOS VERDADEROS DONANTES DE SANGRE
12	QUIÉNES PUEDEN DONAR SANGRE
13	PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE DONACIÓN DE SANGRE
13	ALGUNAS RAZONES PARA NO DONAR SANGRE TEMPORALMENTE
14	GRUPOS SANGUÍNEOS
14	QUÉ ES EL GRUPO SANGUÍNEO
14	COMPATIBILIDADES SANGUÍNEAS
14	QUÉ ES EL FACTOR RH
15	LA SANGRE COMO TERAPIA
16	COMPONENTES SANGUÍNEOS
17	DERECHOS DEL DONANTE
17	DEBERES DEL DONANTE

18	LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE
18	RESUMEN
18	LA DONACIÓN
19	EL PROCESO DE LA DONACIÓN

20	PROMOCIÓN DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE
20	RESUMEN
21	CÓMO PROMOVER LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE
22	ALGUNAS MOTIVACIONES PARA DONAR SANGRE VOLUNTARIAMENTE
22	ALGUNAS EXCUSAS PARA NO DONAR Y SUS RESPUESTAS
24	ALGUNAS COSAS QUE NO PODEMOS OLVIDAR AL MOMENTO DE LA PROMOCIÓN
25	CONSTRUYENDO UNA CULTURA DE DONACIÓN
25	DESARROLLO DE LA PROMOCIÓN DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE
26	ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA DONACIÓN VOLUNTARIA Y ALTRUISTA DE SANGRE
29	PERFIL DEL PROMOTOR DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

30	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
30	RESUMEN
31	CÓMO SE PUEDE CLASIFICAR LOS ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

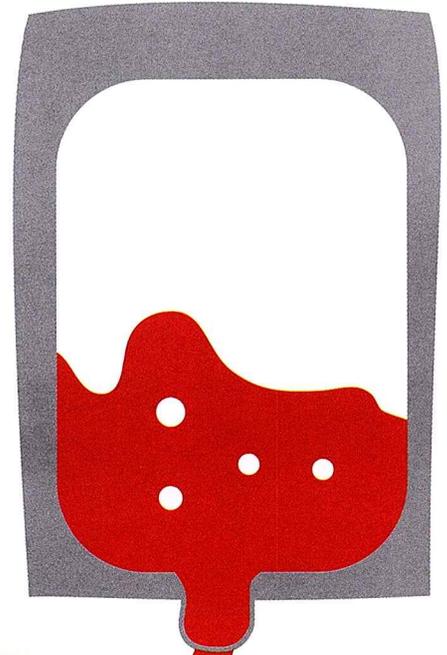
Cada vez mueren más personas por falta de auxilio de sangre, y es un bien que todos y todas podemos ofrecer como un gesto humanitario.

Las muertes se podrían evitar si tuviéramos disponibilidad de paquetes de sangre que sean seguros y estén administrados no como una mercancía, sino como una donación voluntaria.

Muchas personas desean donar voluntariamente sangre, pero no tienen información suficiente y de calidad, para que estas la hagan libre de miedos y prejuicios. Para ello es imprescindible ofrecer a la población en general, información necesaria sobre el tema de la Donación Voluntaria Altruista no Remunerada de Sangre.

Cruz Roja Boliviana es una institución sin fines de lucro, que cumple la función de promover, sensibilizar, educar, informar, actualizar y motivar a la población sobre el tema de la Donación de Sangre; según mandato de la Ley No. 1687 del 26 de Marzo de 1996, como también trabajar a través de alianzas interinstitucionales vinculadas al Programa Nacional de Sangre del Ministerio de Salud y Deportes, y Bancos de Referencia Departamentales de Sangre.

La sangre representa el 7% del peso corporal y aproximadamente una persona tiene 5 litros. Permite la nutrición, comunicación, protección y reparación de los diversos tejidos del organismo. El 55% de la sangre está formado por un líquido llamado plasma en el que están en suspensión diversas células y el 45% de la



LA SANGRE QUÉ ES LA SANGRE

sangre son partes sólidas, esta se combina con una parte gaseosa (oxígeno, anhídrido carbónico, etc.). En su apariencia; es de color rojo vivo en las arterias y oscuro en las venas.

La sangre, moviéndose regularmente en un flujo unidireccional, mantenido por los movimientos rítmicos del corazón (diástole y sístole), se distribuye a través de las arterias (sangre arterial) y capilares por todo el organismo, y vuelve por las venas (sangre venosa) al mismo, para que a través del proceso de oxigenación en los pulmones, se convierta de nuevo en sangre arterial.

QUÉ CONTIENE LA SANGRE

En el cuerpo de un adulto, tenemos aproximadamente 5 litros de sangre (5.000 c.c.), y los componentes de esta son:

Plasma: El plasma es un líquido de color amarillo que transporta las células, los alimentos y el agua que requerimos. Por el plasma se transportan los medicamentos que nos recetan.

Glóbulos Rojos o Hematíes: Son las células que transportan el oxígeno de los pulmones para alimentar a los tejidos y se llevan el anhídrido carbónico que será eliminado. Son las células más abundantes de la sangre y le dan su color.

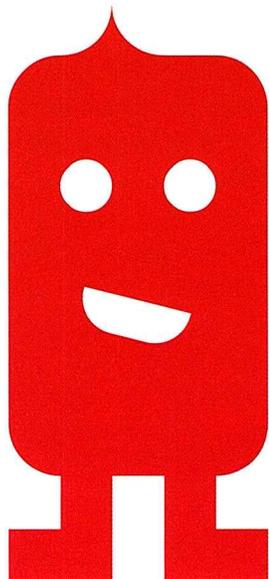
Glóbulos Blancos o Leucocitos: Son las células encargadas de la defensa del organismo, destruyen los microorganismos y otros cuerpos nocivos por medio de

la fagocitosis (se los comen). En contacto con los microorganismos producen una inmunoglobulina defensora del cuerpo humano.

Plaquetas: Son células que participan en la coagulación de la sangre.

Las células que se producen continuamente, de día y de noche sin parar, dentro de los huesos, en lo que se llama la "MÉDULA OSEA".

Para que te hagas una idea del trabajo que tiene la médula, en un niño o niña de 10 a 12 años, recuerda que cada día se fabrican 90.000 MILLONES DE GLÓBULOS ROJOS y casi la misma cantidad de plaquetas!!!



"Aún No existe sustituto seguro y garantizado para la sangre natural, pese a los avances científicos e investigaciones realizadas".

LA SANGRE TOTAL Y FRACCIONES

La sangre tiene diferentes componentes que cumplen funciones específicas: ¡Conozcámoslas!

LA SANGRE TOTAL fuente de todos los componentes sanguíneos se considera un material sin refinar. Se la usa en casos de pérdida masiva y rápida de sangre (hemorragias).

Cuando hacemos una transfusión de sangre total, significa que el receptor va a recibir el componente líquido de la sangre (plasma) y sus componentes sólidos o celulares: hematíes (eritrocitos, glóbulos rojos), glóbulos blancos (leucocitos) y plaquetas (trombocitos).

El Banco de Sangre puede "separar" o fraccionar los componentes de la sangre total para otorgar al paciente lo que necesita. Estos componentes son:

1. Hematíes. Es el componente para restituir la hemoglobina. Es usado en personas con anemias crónicas y cuando se presentan pérdidas moderadas o agudas de sangre.

2. Hematíes lavados. Son los que quedan libres de residuos plasmáticos y de la mayor parte de leucocitos y plaquetas.

3. Concentrado de plaquetas. Se transfunde únicamente plaquetas que se emplean para prevenir hemorragias masivas.

4. Plasma fresco congelado. Es una fuente no concentrada de todos los factores de la coagulación, sin plaquetas, ni hematíes, ni leucocitos.

Como puedes ver, cada componente tiene una función específica, así una donación puede salvar hasta cuatro vidas, ya que la sangre total puede ser fraccionada.

¡Una donación puede salvar hasta cuatro vidas!

FUNCIONES QUE DESEMPEÑA LA SANGRE

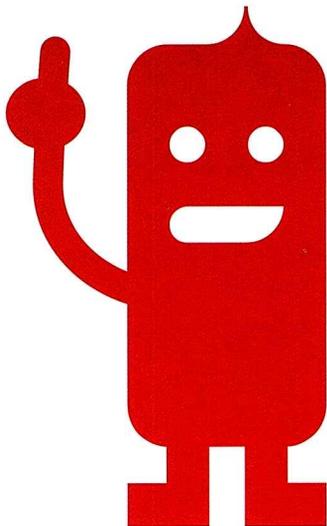
La sangre es un tejido especializado, cuyas células se encuentran suspendidas en una sustancia intercelular denominada plasma, que fluye a través del organismo por vasos arterias y capilares.

A lo largo de este ciclo, la sangre cumple las siguientes funciones vitales:

Donación voluntaria de sangre

- **Respiratoria:** transportando el oxígeno que toma del aire de los pulmones y recogiendo bióxido de carbono de los tejidos.
- **Nutritiva:** mediante el aporte de sustancias nutritivas procedentes de la digestión.
- **Inmunitaria o defensiva:** protegiendo el organismo gracias a la presencia de los leucocitos o glóbulos blancos.
- **Excretora:** recogiendo los residuos y desechos para ser eliminados.
- **Transportadora:** de las secreciones y hormonas producidas por las distintas glándulas.
- **Reguladora:** manteniendo en equilibrio el agua del organismo, la temperatura corporal, etc.
- **Hemostática:** preservando la integridad del sistema circulatorio, limitando la pérdida de sangre en vasos lesionados.

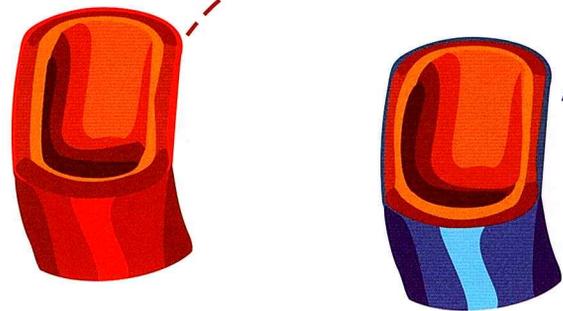
El plasma obtenido por sedimentación es el medio líquido en el que están inmersos los componentes de la sangre. Rico en proteínas, alberga en su interior un tercer grupo de células sanguíneas denominadas: trombocitos o plaquetas.



Hay dos tipos de vasos sanguíneos que transportan la sangre a través nuestros cuerpos:

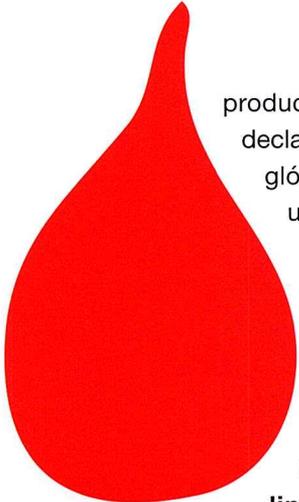
Las arterias llevan sangre oxigenada o “limpia” (sangre que ha recibido oxígeno al pasar por los pulmones) la cual es bombeada desde el corazón al resto del cuerpo.

Las venas llevan la sangre “sucia” desde el resto del cuerpo hasta el corazón y los pulmones, donde vuelve a ser oxigenada. Los vasos capilares son vasos pequeños y delgados que conectan la circulación arterial con la venosa.



Los glóbulos rojos (también denominados **eritrocitos**) tienen forma de disco aplanado y ligeramente dentado. Contienen una proteína rica en hierro denominada **hemoglobina**. La sangre adquiere su color rojo intenso cuando la hemoglobina de los glóbulos rojos absorbe oxígeno al pasar por los pulmones. A medida que la sangre circula por el cuerpo, la hemoglobina va liberando oxígeno a los tejidos. El cuerpo contiene más glóbulos rojos que cualquier otro tipo de célula, y cada glóbulo rojo vive aproximadamente 4 meses. Cada día tu cuerpo produce nuevos glóbulos rojos para sustituir a los que mueren o se pierden, por ejemplo, cuando te haces un corte.

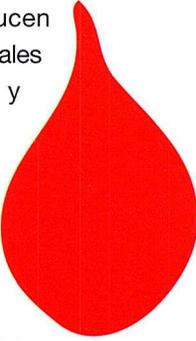
Los glóbulos blancos (también denominados **leucocitos**) son una pieza clave del sistema de defensa de nuestro cuerpo contra las infecciones. Pueden entrar y salir del torrente sanguíneo para llegar a los tejidos infectados. La sangre contiene muchos menos glóbulos blancos que rojos, aunque el cuerpo puede aumentar la



producción de glóbulos blancos cuando se declara una infección. Hay muchos tipos de glóbulos blancos y pueden vivir de sólo unos pocos días a varios meses. Estos glóbulos al igual que los rojos se forman en la médula ósea.

En la lucha contra las infecciones participan diversas células sanguíneas, entre ellas dos tipos de glóbulos blancos, denominados **granulocitos y linfocitos** que circulan por los vasos sanguíneos, estos luchan contra gérmenes como las bacterias, los virus y también pueden luchar intentando destruir aquellas células que se han infectado o que han mutado, transformándose en células cancerosas.

Ciertos tipos de glóbulos blancos producen anticuerpos, que son unas proteínas especiales que reconocen los materiales extraños y ayudan al cuerpo a destruirlos o neutralizarlos. Cuando una persona tiene una infección, el volumen de glóbulos blancos (la cantidad de este tipo de células presente en determinado volumen de sangre) suele ser más elevada que cuando está sana, porque su cuerpo produce una mayor cantidad de este tipo de células para combatir la infección. Una vez que el cuerpo de una persona ha enfrentado a determinado tipo de agente infeccioso o germen, sus linfocitos “recuerdan” cómo fabricar los anticuerpos específicos que atacarán rápida y específicamente a ese germen en cuanto se vuelva a producir la infección.



Las plaquetas (también denominadas **trombocitos**) son células diminutas de forma ovalada que se fabrican en la médula ósea y contribuyen al proceso de coagulación. Cuando se rompe un vaso sanguíneo, las plaquetas se concentran en la zona afectada y ayudan a sellar la rotura para frenar la hemorragia o sangrado. Las plaquetas solamente sobreviven unos 9 días en el torrente sanguíneo y son sustituidas constantemente por nuevas células.



La sangre también contiene unas proteínas denominadas factores de coagulación, que son cruciales en el proceso de coagulación. A pesar de que las plaquetas bastan para taponar pequeñas roturas de vasos sanguíneos y frenar temporalmente el sangrado, para que se forme un coágulo sólido y estable, es necesaria la participación de los factores de coagulación.

Las plaquetas y los **factores de coagulación** trabajan codo con codo para formar coágulos sólidos que permitan frenar hemorragias y cerrar heridas, cortes y rasguños, así como impedir posibles hemorragias tanto en el interior como en la superficie del cuerpo. El proceso de coagulación es como un rompecabezas desarmado, cuando la última parte está en su sitio, se produce el coágulo, pero si falta alguna de las piezas anteriores, las últimas piezas del rompecabezas no pueden colocarse en su sitio.

Cuando se lesionan (o cortan) vasos sanguíneos de gran tamaño, es posible que el cuerpo no sea capaz de “autorrepararse”. En estos casos, se utilizan vendas, puntos o grampas para controlar la hemorragia.

Aparte de células sanguíneas y factores de coagulación, la sangre contiene otras sustancias importantes, como los nutrientes de los alimentos que han sido procesados por el sistema digestivo. La sangre también transporta las hormonas que liberan las glándulas endocrinas hasta las partes del cuerpo donde ejercerán su función.



La sangre es esencial para tener buena salud porque el correcto funcionamiento del organismo depende de que sus miles de millones de células reciban un aporte regular y constante de alimento y oxígeno.

¿Cómo podría el corazón sobrevivir sin que la sangre



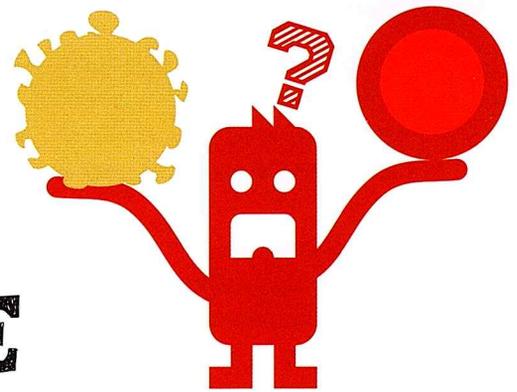
fluyera por los vasos sanguíneos que nutren sus paredes musculares?

La sangre también transporta dióxido de carbono y otros materiales de desecho hasta los pulmones, los riñones y el sistema digestivo, que se encargan de expulsar al exterior los productos de desecho.

Un rasgo interesante de la sangre es que las células sanguíneas y algunas de las proteínas especiales que

contiene la sangre pueden ser reemplazadas o suplementadas mediante transfusiones de sangre, que no es más que un proceso consistente en que una persona da sangre a otra. Además de recibir transfusiones de sangre entera, una persona también puede recibir transfusiones de un componente sanguíneo en particular que este necesitando específicamente. Por ejemplo, una persona puede recibir mediante transfusión solo plaquetas, glóbulos rojos o factores de coagulación.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SANGRE



La mayor parte del tiempo, la sangre funciona correctamente, sin problemas, pero a veces los trastornos o problemas sanguíneos provocan enfermedades en algunos niños y jóvenes. Las enfermedades sanguíneas que más suelen padecer los niños pueden afectar a cualquiera de los tres tipos de células sanguíneas (glóbulos rojos, glóbulos blancos o plaquetas) o a los tres a la vez. Y también hay enfermedades sanguíneas que afectan a las proteínas y a las sustancias químicas plasmáticas que participan en el proceso de coagulación.

Algunas de las enfermedades y trastornos que afectan a la sangre son los siguientes:

Enfermedades de los glóbulos rojos

El trastorno que afecta a los glóbulos rojos más frecuente entre los niños y jóvenes es la **anemia**, que consiste en tener una cantidad de glóbulos rojos en la sangre inferior a la normal. La anemia va acompañada de una reducción de la cantidad de hemoglobina presente en la sangre. Los síntomas de la anemia tales como palidez, debilidad,

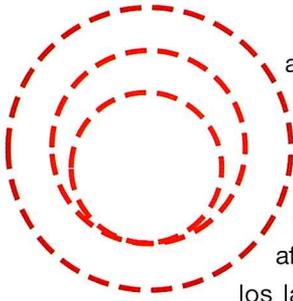
frecuencia cardiaca acelerada y retraso del crecimiento en lactantes y niños, se deben a que la sangre tiene una capacidad reducida para transportar oxígeno a los tejidos. Las causas de la anemia se pueden agrupar en dos categorías principales: las que obedecen a una producción insuficiente de glóbulos rojos y las que obedecen a una destrucción excesivamente rápida de glóbulos rojos.

En los casos más graves de anemia crónica, así como cuando una persona pierde una gran cantidad de sangre, puede ser necesario hacerle una transfusión de glóbulos rojos o de sangre entera.

Anemia provocada por una producción insuficiente de glóbulos rojos

Existen diversos trastornos que pueden provocar una producción insuficiente de glóbulos rojos:

Anemia ferropénica (deficiencia de hierro). La anemia ferropénica es el tipo más frecuente de anemia, y afecta

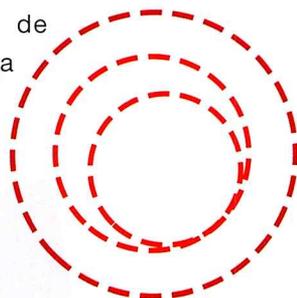


a niños y adolescentes de cualquier edad que llevan una dieta baja en hierro o que han perdido muchos glóbulos rojos (y el hierro que estos contienen) debido a una hemorragia, afecta también a los bebés prematuros, los lactantes y los niños insuficiente o inadecuadamente alimentados, las adolescentes que tienen las menstruación y las personas que tienen pérdidas constantes de sangre debido a alguna enfermedad o trastorno, como la enfermedad intestinal inflamatoria; todos estos son especialmente proclives a padecer este tipo de anemia.

Intoxicación por plomo. Cuando el plomo se introduce en el cuerpo, la mayor parte de esta sustancia es absorbida por los glóbulos rojos, y esto puede interferir con la producción de hemoglobina, pudiendo provocar una anemia. La intoxicación por plomo también puede afectar y a veces lesionar permanentemente otros tejidos corporales, incluyendo el cerebro y el sistema nervioso. Aunque en EE.UU. la intoxicación por plomo es mucho menos frecuente en la actualidad que en el pasado, sigue siendo un problema en muchas grandes ciudades, especialmente en los lugares donde los niños pequeños pueden ingerir desechos de pintura o polvo desprendidos de las paredes de edificios antiguos pintados con pinturas que contienen plomo.

Anemia provocada por una enfermedad crónica. Los niños que padecen enfermedades crónicas (como el cáncer o la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana – VIH) a menudo desarrollan anemia como complicación de estas enfermedades.

Anemia provocada por una enfermedad renal. Los riñones producen eritropoyetina, una hormona que estimula la producción de glóbulos rojos en la médula ósea. Las enfermedades renales pueden interferir con la producción de esta hormona.

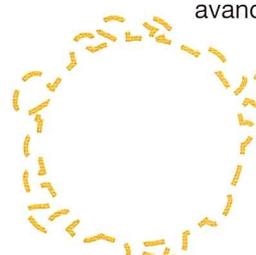


Enfermedades de los Glóbulos Blancos

Neutropenia. Esta enfermedad ocurre cuando no hay suficiente cantidad de un tipo de glóbulos blancos, denominados neutrófilos, para proteger al cuerpo contra las infecciones bacterianas. Las personas sometidas a tratamientos de quimioterapia contra el cáncer pueden desarrollar neutropenia.

Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Este es un virus que ataca a ciertos tipos de glóbulos blancos: los linfocitos, cuya función consiste en luchar contra las infecciones. Este tipo de infección puede provocar el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), una enfermedad que predispone al organismo a contraer infecciones y otras enfermedades. Los bebés pueden infectarse con el virus de su madre durante el embarazo o el parto o bien a través de la lactancia, aunque la infección por VIH del feto o el recién nacido generalmente se puede prevenir con el tratamiento médico adecuado de la madre durante el embarazo y el alumbramiento. Los adolescentes y los adultos pueden contraer esta enfermedad al mantener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada o al compartir agujas contaminadas utilizadas para inyectarse droga o hacerse tatuajes.

Leucemias. Son cánceres que afectan a las células encargadas de fabricar glóbulos blancos. Entre estos cánceres, se incluyen la leucemia mieloide aguda, la leucemia mieloide crónica, la leucemia linfocítica aguda y la leucemia linfocítica crónica. Los dos tipos de leucemia que más afectan a los niños son la leucemia linfocítica aguda y la leucemia mieloide aguda. En los últimos 25 años, los científicos han hecho grandes avances en el tratamiento de varios tipos de leucemia infantil, sobre todo, de ciertos tipos de anemia linfocítica aguda.



Enfermedades de las Plaquetas

Trombocitopenia

Esta enfermedad consiste en tener una cantidad de plaquetas inferior a la normal, y se suele diagnosticar cuando una persona sangra o hace moretones con más frecuencia de lo habitual. La trombocitopenia puede ocurrir cuando una persona toma determinados fármacos, desarrolla determinadas infecciones o leucemia, o cuando su organismo gasta demasiadas plaquetas. La púrpura trombocitopénica idiopática (PTI) es un trastorno que también puede darse en niños y que consiste en que el sistema inmunitario de la persona ataca y destruye sus propias plaquetas.

Enfermedades de la Coagulación

El sistema de coagulación del organismo depende de las plaquetas, así como de los factores de coagulación y otros componentes. Si un defecto hereditario afectaría a cualquiera de estos componentes, un niño podría presentar un trastorno de la coagulación. Entre los trastornos hemorrágicos más frecuentes, se incluyen los siguientes:

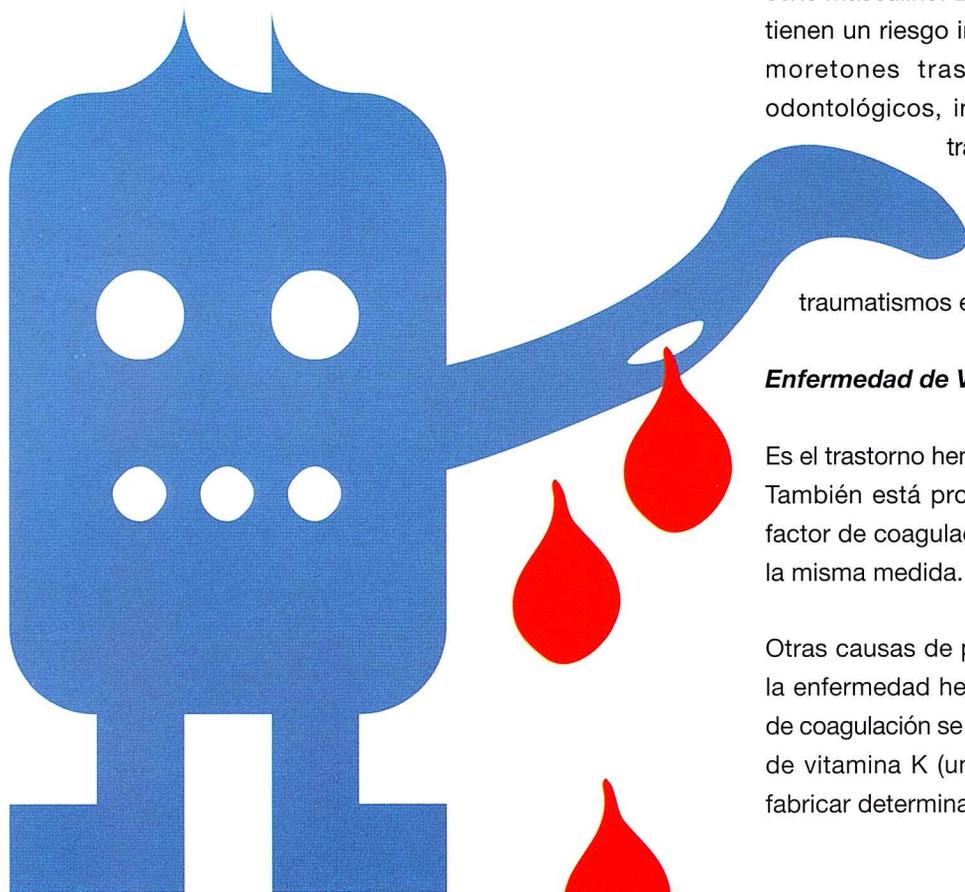
Hemofilia

Es un trastorno hereditario provocado por la falta de determinados factores de coagulación en la sangre, y que afecta casi exclusivamente a las personas de sexo masculino. Las personas que padecen hemofilia tienen un riesgo incrementado de sangrar o hacerse moretones tras someterse a procedimientos odontológicos, intervenciones quirúrgicas o sufrir traumatismos. Pueden tener episodios de hemorragia interna que pueden poner en peligro su vida, incluso en ausencia de lesiones o traumatismos externos.

Enfermedad de Von Willebrand

Es el trastorno hemorrágico hereditario más frecuente. También está provocado por una deficiencia en un factor de coagulación, pero afecta a ambos sexos en la misma medida.

Otras causas de problemas de coagulación incluyen la enfermedad hepática crónica (ya que los factores de coagulación se fabrican en el hígado) y la deficiencia de vitamina K (una vitamina que es necesaria para fabricar determinados factores de coagulación).



LOS DONANTES

RESUMEN

Existe varios tipos de donantes de sangre a saber, el donante remunerado cuya sangre NO es segura y es ilegal, el donante de reposición cuya donación no siempre es segura y el donante voluntario altruista de sangre que se considera la sangre más segura por las características del donador. Para ser donante voluntario de sangre debes tener una actitud desprendida, ser una persona sana y mayor de 18 años. El Banco de Sangre requiere los diferentes grupos sanguíneos que son: Grupo A, B, AB O y factor Rh positivo o negativo.

TIPOS DE DONANTES

Existen diferentes tipos de donantes de sangre, aunque algunos no cumplen con las características suficientes para llamarse "donantes" ya que utilizan la sangre como un artículo comercial. Vamos conociendo estas diferencias:

TIPO DE DONANTE	VENTAJAS	DESVENTAJAS
 <p>Familiar o de Reposición: Persona que dona sangre cuando un miembro de la familia o amigo lo requiere y a solicitud expresa.</p>	<p>Es útil. Pueden convertirse en donantes voluntarios porque sintieron la necesidad de donar de sangre.</p>	<p>Los pacientes o familiares deben encontrar donantes. No es la sangre más segura porque pueden donar bajo presión y ocultar información. La donación de 1 o 2 familiares puede ser insuficiente y se agrega tensión para la familia. Al no existir las personas suficientes pueden recurrir a donantes remunerados.</p>
 <p>Remunerado: Persona que dona sangre a cambio de dinero u otra forma de retribución. <i>(No está permitido en nuestro país).</i></p>		<p>Muchas de las personas que donan sangre de manera remunerada ocultan información sobre su salud. Pacientes de bajos recursos podrían no estar en condiciones de afrontar el pago. Los donantes remunerados pueden donar sangre más veces de las recomendadas y dañar su salud. Se ha identificado que muchas personas donan para cubrir sus vicios (Alcohol, drogas, etc.).</p>
 <p>Voluntario: Persona que dona sangre de forma libre y voluntaria, sin recibir dinero u otro tipo de retribución. Está motivado por un sentido altruista y comprende la necesidad de la donación de sangre.</p>	<p>Cumplen los criterios nacionales de donación. Donan sangre con regularidad. Tienen una motivación altruista. Casi siempre responden a una solicitud durante una emergencia. Se considera la sangre más segura.</p>	

Como te pudiste dar cuenta, los Donantes Voluntarios de Sangre son muy importantes, permiten que las personas que necesitan sangre puedan disponer de ella en momentos críticos.

Los llamados "donantes" remunerados, son un peligro muy grande para la salud, especialmente para la suya, porque suelen donar más veces de las permitidas y no dan información fidedigna y en muchos casos su sangre será descartada.

Debemos aumentar la cantidad de donantes voluntarios, de esta manera no daremos oportunidad a que se compre sangre, respetando el derecho a la vida de todas las personas.

LOS VERDADEROS DONANTES DE SANGRE

Se define al donante voluntario de sangre como la persona que en forma voluntaria, libre y consciente, cumpliendo los requisitos existentes, entrega su sangre o alguno de sus componentes, a título gratuito para su utilización en otra persona.

Estas valiosas personas se encuentran en cada lugar al que acudimos: en la escuela, universidad, el mercado, el micro o nuestra familia, quizá una persona que esté a tu lado sería un excelente donante voluntario de sangre, por este motivo informamos a la población sobre la donación voluntaria de sangre y promovemos para que se realice.

Sexo	Hematocrito	Hemoglobina
Mujer	43%	14,5 gr/dl
Varones	46%	15 gr/dl

"El donante es el más importante pues tiene poder para salvar vidas".

QUIÉNES PUEDEN DONAR SANGRE

El principal requisito para donar sangre, es la voluntad de cualquier persona para realizar un acto desinteresado y solidario.

También, existen otros requisitos para el donante voluntario de sangre, con el objetivo de proteger la salud del donante y del receptor.

Los requisitos solicitados en el Banco de Sangre son:

- Sentirse bien de salud.
- Edad: Entre los 18 y 60 años.
- Peso mínimo: 50 kilos.
- No haber donado en los últimos 3 meses.
- No estar en ayuno prolongado.
- No estar embarazada ni en período de lactancia.

"Los hombres pueden donar cuatro veces y las mujeres tres veces al año".

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE DONACIÓN DE SANGRE

SE PUEDE DONAR SI....

¿Estoy en mi período menstrual?

Si puedes donar, si tienes una menstruación normal.

¿Soy alérgico?

Si puedes donar si al momento de hacerlo no presenta síntomas, excepto los que padezcan enfermedades atópicas graves o alergia medicamentosa.

¿He comido demasiado y con grasas?

Si puedes donar, pero debes esperar cuatro horas antes de donar.

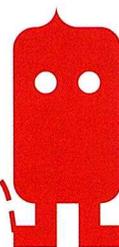
¿Tomo anticonceptivos orales?

Si puedes donar, no hay ninguna contraindicación.

¿He tomado aspirinas y antiinflamatorios?

Si puedes donar, pero coméntale esto al médico.

"Tras el reconocimiento oportuno el médico decide si estas apto para donar o no".



Las personas que han sido operadas y han recibido una transfusión, deben esperar 6 meses para poder donar.

Si nos hemos vacunado contra la gripe, debemos esperar 3 días y Si nos vacunamos contra la hepatitis esperamos 7 días.

Si has consumido bebidas alcohólicas en las últimas 24 horas, debes esperar para donar.

Si nos hemos hecho un tatuaje, piercing o perforación para aretes, debemos esperar 1 año.

Si estas embarazada o en período de lactancia, debes esperar para donar.

Aunque no puedes donar en este momento, pronto podrás hacerlo, el Banco de Sangre te estará esperando para que puedas salvar vidas.

ALGUNAS RAZONAS PARA NO DONAR SANGRE TEMPORALMENTE

GRUPOS SANGUÍNEOS

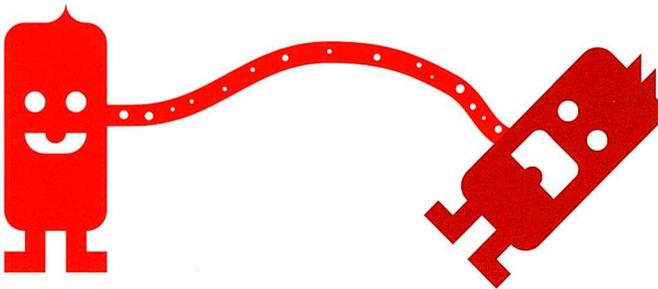
QUÉ ES EL GRUPO SANGUÍNEO

Grupo sanguíneo es cada uno de los diversos tipos en que se ha clasificado la sangre de las personas en relación con la compatibilidad de los hematíes y suero del individuo donador de sangre, con los hematíes y suero del individuo que la recibe. Se caracterizan por las diferentes combinaciones de dos aglutinógenos existentes en los glóbulos rojos y de dos aglutininas contenidas en el suero, los grupos sanguíneos son: O, A, B, AB.

QUÉ ES EL FACTOR RH

El Factor Rh es un aglutinógeno encontrado en 1940 por Landsteiner y Weiner, en los glóbulos rojos en unos primates (*Macacus resus*) y que también existe normalmente en el 85% de los humanos, que por esta causa se denomina Rh positivos. La sangre de estos transfundida a los Rh negativos (15%), provoca en el suero de éstos últimos la formación de anticuerpos, que en sucesivas transfusiones pueden destruir los glóbulos rojos del donante Rh +, invalidando así la transfusión y creando efectos adversos. También en el embarazo un feto Rh + puede provocar en la madre Rh - la producción de aglutininas que podrán ser la causa de la enfermedad hemolítica de los recién nacidos.

El factor Rh está constituido por un complejo de seis antígenos fundamentales, formado por tres pares de genes alelos: **Cc, Dd, Ee**. El antígeno de mayor poder sensibilizante es el **D**, le siguen en importancia el **e** y el **E**.



COMPATIBILIDADES SANGUÍNEAS

Esquematización de los grupos sanguíneos y posibilidades de transfusiones entre ellos.

POSIBLE		NO POSIBLE	
0	→ 0, A, B, AB	AB	→ A, B, 0
A	→ A, AB	A	→ B, 0
B	→ B, AB	B	→ A, 0
AB	→ AB		

Esquematización del factor Rh y posibilidades de transfusiones entre ellos.

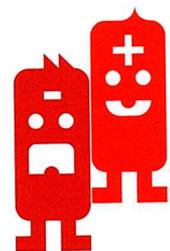
POSIBLE		NO POSIBLE	
Rh (-)	→ Rh (+)	Rh (+)	→ Rh (-)
Rh (-)	→ Rh (-)		
Rh (+)	→ Rh (+)		

TIPO DE SANGRE	PUEDA DONAR A:	PUEDA RECIBIR DE:
A positivo	A positivo (Glóbulos rojos AB positivo)	A positivo y A negativo (Glóbulos rojos O positivo y O negativo)
A negativo	A positivo, A negativo (Glóbulos rojos AB positivo y AB negativo)	A negativo (Glóbulos rojos y O negativo)
B positivo	B positivo (Glóbulos rojos AB positivo)	B positivo y B negativo (Glóbulos rojos O positivo y O negativo)
B negativo	B positivo y B negativo (Glóbulos rojos AB positivo y AB negativo)	B negativo (Glóbulos rojos y O negativo)
AB positivo	AB positivo	AB positivo y AB negativo (Glóbulos rojos O positivo, O negativo, A positivo, A negativo, B positivo y B negativo)
AB negativo	AB positivo y AB negativo	AB negativo (Glóbulos rojos O negativo, A negativo y B negativo)
O positivo	O positivo (Glóbulos rojos A positivo, B positivo y AB positivo)	O positivo y O negativo
O negativo	O negativo y O positivo (Glóbulos rojos, A positivo, A negativo, B positivo, B negativo, AB positivo y AB negativo)	O negativo

LA SANGRE COMO TERAPIA

La transfusión de sangre se realiza de manera regular para suplir grandes cantidades de sangre en los casos de cirugías, traumatismos, sangrados gastrointestinales y partos. Los pacientes de cáncer frecuentemente requieren también de transfusiones. Algunos trastornos genéticos, como la talasemia y la enfermedad de células falciformes, afectan a la sangre. La forma de las células sanguíneas también puede estar afectada, dando paso a una alteración en su funcionamiento y su consecuente destrucción. Las personas con estos trastornos requieren de un suministro regular de sangre segura para reemplazar su deficiencia.

La sangre utilizada para la transfusión debe provenir de gente sana. La sangre no es únicamente un tejido vivo, sino también renovable, por lo que las personas sanas tienen mecanismos para producir la sangre donada en poco tiempo. Ser dador de vida es fácil y seguro. No hay que temer que la donación regular de sangre debilite a la persona, le ocasione impotencia, acelere el proceso de envejecimiento o sea propenso a adquirir enfermedades.



COMPONENTES SANGUÍNEOS

La sangre total todavía se utiliza en las transfusiones, particularmente en lugares en que los servicios de sangre tienen equipo y recursos limitados; no obstante, el procesamiento de unidades de sangre en sus diferentes componentes es cada vez más común. Dependiendo de su condición clínica, la mayoría de los pacientes necesita solamente un componente, así que dicho procesamiento permite que una unidad de sangre entera sea utilizada por varios pacientes. La siguiente tabla incluye algunos ejemplos de componentes sanguíneos y sus usos más importantes.

Componente sanguíneo	Usos principales
Concentrado de glóbulos rojos.	Hemorragia grave que ocasiona anemia, en pacientes de cirugía, complicaciones durante el parto, traumatismo y cáncer.
Concentrado de plaquetas.	Hemorragia grave por deficiencia de plaquetas. Leucemia, cáncer, insuficiencia de la médula ósea.
Plasma fresco congelado.	Pacientes con deficiencia en los factores de coagulación o en la producción de derivados del plasma.
Crio precipitado.	Hemofilia A, enfermedad de Von Willebrand.

Cierto número de productos sanguíneos que tienen usos específicos también pueden ser derivados del plasma y se producen en plantas de producción muy especializadas.

Productos sanguíneos Derivados del plasma	Usos principales
Inmunoglobulinas	Pacientes con deficiencia del sistema inmunológico, tratamiento post-exposición.
Albúmina	Quemaduras, hipo albuminemia, hemorragia, choque.
Factores de coagulación	Hemofilia y otros trastornos de la coagulación.

La sangre y sus productos también son utilizados para la prevención de algunos padecimientos que de otra forma podrían tener como resultado una tasa importante de morbilidad o mortalidad. Cada minuto se utilizan productos sanguíneos en personas que están expuestas o en riesgo. En esta categoría se encuentran por ejemplo las inmunoglobulinas, que se utilizan para tratar funciones anormales del sistema inmunológico.

Recordemos que los donantes voluntarios son: “Personas sanas que tienen el privilegio de dar regularmente un poco de su sangre de manera altruista, con el fin de ayudar a salvar la vida o recuperar la salud de otro ser humano”.

Pasos al Momento de Donar Sangre

1. Llenar correctamente la ficha/formulario con los datos personales.
2. Realizar la entrevista con un profesional de salud, quien verifica que la persona esté sana y califica si es apta o no para donar sangre.
3. Pasar a la sala de donación en donde se extrae la sangre. Este procedimiento dura aproximadamente 10 minutos.

¿Cómo se Dona la Sangre?

1. Las células y el plasma salen desde la vena del brazo por una aguja.
2. La sangre se recolecta en bolsas de plástico especiales, que contienen sustancias anticoagulantes y nutrientes permitiendo

almacenar la sangre por un tiempo específico. Estas bolsas son utilizadas una sola vez.

¿Qué Cantidad de Sangre es la que se Dona?

- En cada donación la cantidad de sangre equivale a menos de medio litro (entre 450 y 475 ml).
- Esta cantidad no causa problemas para la salud, ya que la parte líquida de la sangre se recupera en 72 horas y las células aproximadamente en 4 semanas.
- Las mujeres pueden donar 3 veces al año y los hombres 4 veces.

Después de Donar Sangre:

- Mantén presionado el sitio pinchado durante 3 minutos.
- Permanece en reposo aproximadamente 10 minutos.
- Toma una bebida azucarada.
- No fumes, ni consumas alcohol hasta después de 6 horas.
- Toma abundantes líquidos, de manera ideal agua potable, durante las 72 horas siguientes.

No puedo Donar Sangre Si:

He tenido Hepatitis B en los últimos 15 años.

He tenido Hepatitis C.

Soy una persona que vive con el VIH.

He tenido Malaria o estoy en tratamiento para esta enfermedad.

Tengo Chagas.

Tengo una enfermedad inmunológica.

Tengo una enfermedad renal crónica.

Soy Alcohólico o fármaco dependiente.

Soy receptor de órganos o tejidos.

Soy diabético o diabética.

Tengo epilepsia.



Me han realizado tatuajes hace menos de un año.

El personal médico del Banco de Sangre no otorga la correspondiente autorización de extracción de sangre, al haber sospechado o detectado otras enfermedades infecciosas, enfermedades metabólicas u otro tipo de patologías.

DERECHOS DEL DONANTE

- 1.- El donante, debe estar consciente que donar sangre es un acto voluntario de gran desprendimiento humano.
- 2.- Tienes derecho a conocer el proceso de la donación y antes de proceder a dar tu pleno consentimiento.
- 3.- Tienes derecho a estar informado sobre las condiciones médico legales y a decidir sobre tus futuras donaciones.
- 4.- Tienes derecho a la confidencialidad de los datos que viertas durante la entrevista.
- 5.- Tienes derecho a desistir de la donación a través del voto de Autoexclusión, si no te sientes seguro o segura de tu decisión.

DEBERES DEL DONANTE

- 1.- Como donante tienes el deber de cumplir con las indicaciones médicas antes, durante y después del proceso de donación.
- 2.- Así como tienes derecho a ser informado sobre el proceso de la donación, tienes la obligación de informar con transparencia el estado real de tu salud.
- 3.- Al tratarse de una donación voluntaria de sangre no debes exigir ningún tipo de recompensa material ni económica a cambio de tu sangre.

LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

RESUMEN

La donación de sangre es un acto solidario y muy significativo puesto que mediante ella se salvan vidas, la cantidad aproximada es de 450 a 475 ml por unidad de sangre la misma que se extrae en los Bancos de Sangre de Referencia Departamentales,

los cuales son los únicos autorizados en la extracción y manejo de sus componentes, gracias a ese control se tiene la certeza de que la sangre transfundida es segura, muchas personas requieren sangre, personas con enfermedades agudas y crónicas e incluso uno mismo.

"La falta de conciencia sobre la importancia de donar sangre de forma voluntaria, pone en riesgo la vida de todos".

LA DONACIÓN

¿Qué es la Donación de Sangre?

La Donación de Sangre es un acto solidario y voluntario que consiste en ceder una pequeña cantidad de nuestra sangre para ayudar a otras personas a mejorar su salud, curarse o salvar su vida.

¿Cuánto puedo Donar?

Se estandarizó que se puede donar (menos de medio litro) de 450 a 475ml., de sangre completa, sin ningún problema para la salud del donante. La sangre se recoge en una bolsa de plástico estéril y descartable, que contiene un conservante anticoagulante.

¿Dónde se puede donar sangre?

Los únicos lugares donde se puede donar sangre son: el Banco de Sangre de Referencia Departamental, o algún Centro Médico que haya sido reconocido y certificado por el Programa Nacional de Sangre y a su vez por el Ministerio de Salud y Deportes, garantizando que su trabajo sea adecuado.

¿Qué es un Banco de Sangre?

Es un servicio especializado y debidamente habilitado, responsable que se encarga de la extracción, el procesamiento, el fraccionamiento, el almacenamiento, la conservación y la posterior distribución de las unidades de sangre y hemocomponentes a los Servicios de Transfusión Autorizados, para que sean destinados a su uso terapéutico.

¿Cómo garantizan los bancos de sangre que la sangre donada, sea SEGURA?

Los Bancos de Sangre desarrollan varias actividades y estrategias para garantizar la seguridad de la sangre, como por ejemplo:

- Captar donantes en poblaciones de bajo riesgo.
- Realizar una selección previa (clínica y en laboratorio) de los donantes.
- Brindar a los donantes la posibilidad de Autoexcluirse.
- Realizar investigaciones de laboratorio para la detección de posibles enfermedades de transmisión por la transfusión como Sida, Sífilis, Hepatitis B y C, Malaria y Chagas.
- Fracciona las unidades de sangre total en varios hemocomponentes.
- Efectuar un adecuado almacenamiento y conservación de los hemocomponentes.

¿Quiénes necesitan mi sangre?

La SANGRE es fuente de vida, y muchas personas la NECESITAN:

- Las madres que tienen hemorragia en el parto o los pequeños bebés recién nacidos con complicaciones.
- Las personas que han sufrido accidentes y tienen hemorragias.
- Los pacientes quemados.
- Las personas con cáncer.
- Las personas con anemias crónicas.
- Las personas con leucemia.
- En trasplantes de órganos.
- Las personas que serán operadas y así lo indicó el médico.

La sangre NO SE puede FABRICAR: La única solución es que una persona quiera ceder una pequeña cantidad de su sangre, de manera voluntaria y altruista. El hecho de donar sangre es una actitud responsable y solidaria que hay que imitar.

¡Con estos procesos se garantiza la sangre segura!

EL PROCESO DE LA DONACIÓN

1.- Nuestra llegada al Banco

Siendo personas solidarias, hemos decidido donar sangre, nos acercamos al Banco de Sangre portando nuestro documento de Identidad, ahí tomarán nuestros datos personales para tenerlos en el registro, nos explicarán el proceso de donación y con la información suficiente podremos dar nuestro consentimiento informado y la liberación de responsabilidades.

2.- Conociendo al donante

Conversaremos (anamnesis) con el personal del Banco de Sangre y nos realizarán un examen médico básico, para saber si estamos aptos para donar sangre (pulso, presión, temperatura, peso, talla, etc.).

Luego te tomarán una gota de sangre para determinar tu grupo sanguíneo (A, B, O) y Rh (positivo, negativo) y para conocer tus valores de hematocrito y hemoglobina.

3.- Ahora es tu Decisión

Cuando han determinado que estás apto para donar, te realizan una encuesta de autoexclusión, donde de manera confidencial y privada puedes informar sobre tu estado salud.

4.- El Momento de la Extracción de Sangre

Te invitan a recostarte en un sillón o camilla y te preparan para la extracción. Usarán material estéril y de un sólo uso y te extraerán 450 ml. de sangre.

La sangre entrará en la bolsa de recogida mientras se mezcla con los líquidos de conservación. Y nada diferente va a pasar en los próximos 10 min., tiempo que dura la extracción como promedio.

5.- Luego de la Donación

Después de la donación te invitarán a tomar un refrigerio. Y te esperamos en tres o cuatros meses para tu próximo acto solidario, tu próxima donación.

PROMOCIÓN DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

RESUMEN

La promoción de la donación de sangre consiste en un conjunto de estrategias que tienen como objetivo final mejorar la salud de la población, a través de procesos de educación y sensibilización que permitan motivar a más personas a ser donante voluntario altruista de sangre, para ello nos debemos liberar de conceptos errados y paradigmas.



PROMOCIÓN DE DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

Concepto

La “Promoción de la Donación Voluntaria de Sangre” es un conjunto de estrategias dirigidas hacia un logro para mejorar las condiciones de salud de la población, con la visión de proteger la salud y salvar la vida de las personas.

Se debe destacar la importancia de la información actualizada y adecuada, mediante continuas etapas de sensibilización y educación dirigidas hacia el reclutamiento y captación de donantes de sangre voluntarios.

Se debe garantizar a los donantes, que su donación de sangre será utilizada por personas que necesitan salvar y mejorar su salud, y que los productos suministrados serán adecuadamente utilizados por los Bancos de Sangre y Hospitales.

Etapas de la Promoción

Uno de los puntos más importantes para poder lograr una adecuada respuesta por parte de la población en relación a la donación de sangre, son la sensibilización y la educación, las cuales varían enormemente entre una población y otra. Para ello es necesario planificar campañas de educación y promoción en base a la cultura, actitudes y expectativas de cada población.

Para la educación a jóvenes debemos encontrar los elementos que los impulsan a realizar este acto, así como los obstáculos que puedan presentarse en ellos. El principal factor que hay que tener en cuenta entre los jóvenes, es el sentimiento de solidaridad; algunos ejemplos de esta respuesta positiva son: el sentimiento de los jóvenes al hacer algo útil para la sociedad, su participación activa en la vida comunitaria y que la sociedad no deja de dar testimonio sobre aquello. La educación debe ser considerada en un sentido amplio, con explicaciones y ejemplos.

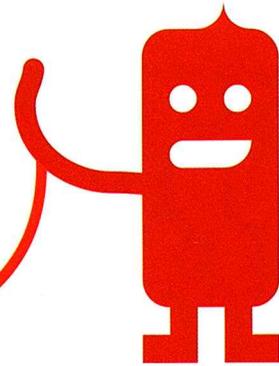
La motivación es el elemento que integra a grupos de donantes de sangre, que puede estar conformado por jóvenes, con el objeto de lograr que las actividades e ideales del grupo sean asimiladas por los nuevos componentes del grupo.

La mercadotecnia social nos permite persuadir a la persona para que cambie su conducta negativa y acepte la realización de la donación de sangre. En relación con el reclutamiento, la mercadotecnia puede reforzar las actitudes positivas existentes.

Para esto, es necesario un proceso de información, de educación y motivación para cambiar la conducta y actitudes; en base a objetivos claros y mensurables.



CÓMO PROMOVER LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE



Promover la donación voluntaria de sangre, es una actividad muy importante, ya que a través de nuestro trabajo, podemos lograr que más personas se informen sobre la donación de sangre y que se conviertan en donantes voluntarios de sangre, evitando el comercio de la sangre y ayudando a salvar miles de vidas.

Las personas que estamos comprometidos con la vida y entendemos que la donación voluntaria de sangre puede salvar muchas vidas, realizamos la promoción.

Psicología del Donante

Para que esta promoción sea efectiva debemos estar bien informados sobre el tema y conocer a nuestros posibles donantes.

La psicología del donante, nos ayuda a conocer a los actuales donantes y poder también reconocer a los potenciales nuevos donantes. Conociendo al posible donante, el promotor puede realizar mejor su trabajo.

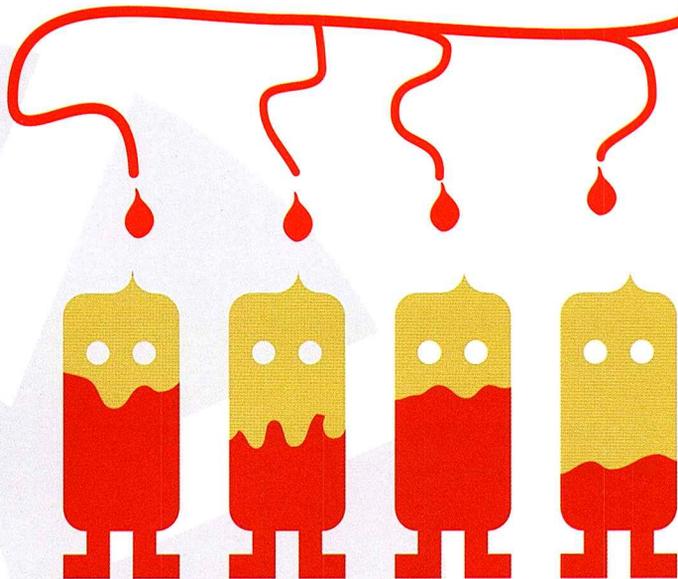
¿Qué motiva a las personas a donar sangre?

No es una pregunta fácil de responder, ya que la decisión de donar es muy íntima y compleja. A través de una encuesta se obtuvieron los siguientes resultados (en orden de importancia) que pueden servirnos para entender a los y las posibles donantes:

SI DONO	NO DONO
1º Para ayudar a las personas.	1º Por miedo o nervios.
2º Porque hace falta, incluso yo puedo necesitarla.	2º Porque tengo problemas de salud (aunque no fuera verdad).
3º Porque alguna vez fui receptor, o porque se la pusieron a un miembro de mi familia.	3º No sé muy bien porque.

Como podemos ver, las personas que donan lo hacen por motivos altruistas, y las personas que no donan no rechazan la donación, pero buscan motivos para no hacerlo. El reto para nosotros como promotores y promotoras, será entender estas posiciones e intentar utilizarlas en pro de la donación voluntaria de sangre.

Es importante que el promotor identifique el contexto en el que va a realizar su trabajo, porque existen características sociales, culturales, religiosas, etc., que pueden variar los motivos para que una persona done o no sangre.



ALGUNAS MOTIVACIONES PARA DONAR SANGRE VOLUNTARIAMENTE

Motivado por el Altruismo

Muchos de los donantes, están motivados por el altruismo, que se puede catalogar como una acción que no espera recompensa a cambio. A estas personas les agrada un reconocimiento social por sus acciones, por pequeña que sea.

Motivado por el Sentido de Deber

Una importante cantidad de los y las donantes, lo hace impulsados por el sentido del deber, saben que se necesita sangre y quieren aportar.

Motivado por ver a la Donación como un Acto Social

Estas personas ven a la donación como un punto de encuentro entre personas, por eso en general son personas sociables. Otros buscan quedar bien con sus amigos o familia, en muchos casos porque ellos ya han donado.

La donación como Acto Social, se manifiesta principalmente en las colectas en grupos homogéneos de personas: estudiantes, compañeros de oficina, clubes, parroquias, etc.

ALGUNAS EXCUSAS PARA NO DONAR Y SUS RESPUESTAS

1.- ODIO LAS AGUJAS

Todos odiamos las agujas, si te gustaría serias "único". Pero el dolor de un pinchazo debe ser mucho menor que la necesidad de vida.

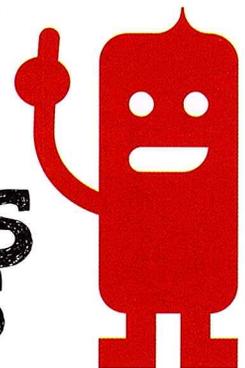
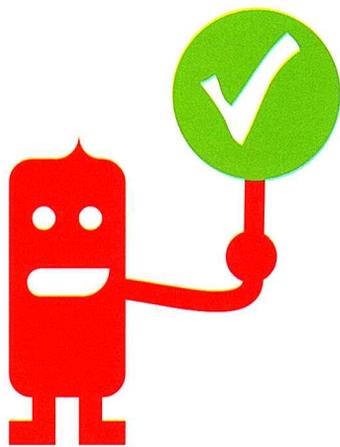
2.- NO SOPORTO VER LA SANGRE

Todo lo que tienes que hacer es voltear para otro lado y pedirle al técnico que cubra la unidad. Así no verás la sangre ni por asomo.

3.- MI SANGRE NO SIRVE, NO LA QUERRIAS

Antes de que dones, en el Banco de Sangre realizarán los exámenes suficientes para asegurarse que tu sangre es segura.

4.- ¿APENAS TENGO SUFICIENTE PARA MI Y USTEDES QUIEREN QUE LA COMPARTA?



Cada persona adulta, que pesa más de 50 kilos, tiene 5 litros (5.000 ml) de sangre. Y la unidad de sangre para donación es menor a 1/2 litro (450ml). Tu cuerpo reemplaza el volumen de fluido circulante en cuestión de horas. En promedio el volumen globular es reemplazado entre 4 a 6 semanas.

5.- YA DONE ESTE AÑO

Si ya donaste, quiere decir que entiendes la importancia de la donación, te recuerdo que:

Los varones pueden donar hasta cuatro veces al año, es decir cada tres meses.

Las mujeres pueden donar tres veces al año, es decir cada cuatro meses.

6.- SUBIRE DE PESO SI DONO SANGRE

NO, la subida o bajada de peso, no guarda relación con la donación de sangre.

7.- HAY SUFICIENTE GENTE DONANDO

Lastimosamente esto no es verdad, la necesidad de sangre en Bolivia no se cubre con las pocas donaciones existentes. Cada uno de nosotros y nosotras podemos necesitarla y seguro te gustaría que esté disponible.

8.- NO QUIERO TENER EL RIESGO DEL SIDA

Las agujas y el equipo utilizado en la donación están debidamente esterilizados para cada donante. Las agujas y bolsas son descartables por lo que no existe riesgo.

El personal del Banco de Sangre entiende que el donante es una persona muy importante y tendrá todo el cuidado para que esté seguro.

9.- SOLO DONARE DURANTE UNA EMERGENCIA O CUANDO ALGUIEN QUE CONOZCA NECESITE

SANGRE

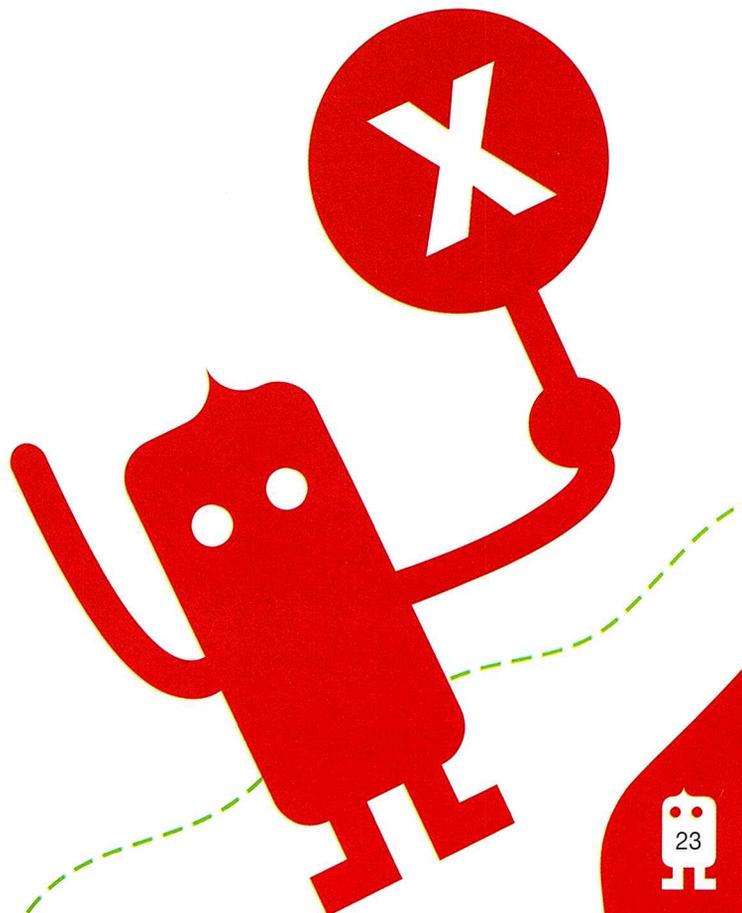
La sangre debe estar disponible cuando se necesite. Tu sangre no estará disponible para ayudar en emergencia ya que hay que tamizarla, identificarla y procesarla, ello toma entre 48 y 72 horas.

10.- PARA QUE MOLESTARME SI YO DONO MI SANGRE, EL PACIENTE TIENE QUE PAGAR POR MI SANGRE DONADA

El único costo que tendrá el paciente, es por los análisis realizados para asegurar que la sangre que recibirá, será sangre segura.

11.- TENGO ANEMIA, NO PUDE DONAR ANTES

SI, existiendo anemia no se puede donar sangre, pero tal vez ya superaste el problema que originó anemia, ahora nuevamente se analizará tu sangre para saber si continúas con anemia, vale la pena intentar nuevamente.



ALGUNAS COSAS QUE NO PODEMOS OLVIDAR AL MOMENTO DE LA PROMOCIÓN

"El banco de sangre de tu departamento te está esperando".

¿Qué es Donar?

Es un acto solidario que puede salvar vidas.

¿Quién puede Donar?

Todas las personas con la voluntad de hacerlo y que cumpla los requisitos.

¿Dónde Donar?

El único lugar para donar sangre en las mejores condiciones, donde respetan tus derechos y cuidan tu salud son LOS BANCOS DE SANGRE DE REFERENCIA DEPARTAMENTALES.

¿Por qué Donar?

Porque con nuestra sangre podemos salvar vidas.

Porque no existe ningún sustituto para la sangre humana.

Porque quienes disfrutan de buena salud pueden y deben ofrecer algo de sí mismos para ayudar a quienes lo necesitan.

Porque es una posibilidad de realizar un acto generoso desinteresado y anónimo.

Porque dar sangre es una actitud solidaria y responsable.

Porque es una decisión gratificante y un acto seguro.

¿Qué Permite una Donación?

Tratar pacientes con diversas enfermedades.

Realizar operaciones que fracasarían sin contar con sangre.

Sostener pacientes en momentos críticos o en estado de emergencia.

Realizar trasplantes y operaciones que antes resultaban impensables.

Salvar vidas de madres en el parto y sus bebés.

Aliviar a los pacientes quemados.

Mejorar las condiciones de vida de personas con cáncer.

¿Por qué es un Procedimiento Seguro?

La extracción de sangre en los Bancos de Referencia Departamental, se realizan bajo las condiciones de higiene necesarias, con material desechable, estéril y de uso único, que garantiza la seguridad.

El organismo se recupera rápidamente tras la extracción y pronto está en condiciones de dar sangre nuevamente.

Para verificar si un donante es apto, se analiza su sangre y se realiza un cuestionario en una entrevista confidencial.

CONSTRUYENDO UNA CULTURA DE DONACIÓN:

El procedimiento está basado en normas internacionales de la Organización Mundial de la Salud y normas nacionales del Ministerio de Salud y Deportes.

CONSTRUYENDO UNA CULTURA DE DONACIÓN

Es importante donar sangre, pero es mucho más importante que consigamos que la donación sea periódica. Se trata de convertir la donación en un hecho habitual en la vida de los ciudadanos.

Cada día hay vidas que salvar, tu donación puede hacer la diferencia y dar una nueva oportunidad para vivir.

¡Ahora ya que tienes todos los conocimientos necesarios, no esperes ni un segundo mas, vamos en busca de nuevos donantes voluntarios de sangre!

DESARROLLO DE LA PROMOCIÓN DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

La Comunicación

La búsqueda de información y la investigación de la población, ayudarán a seleccionar las estrategias adecuadas de comunicación, para transmitir de la mejor manera el mensaje sobre la importancia de la donación de sangre.

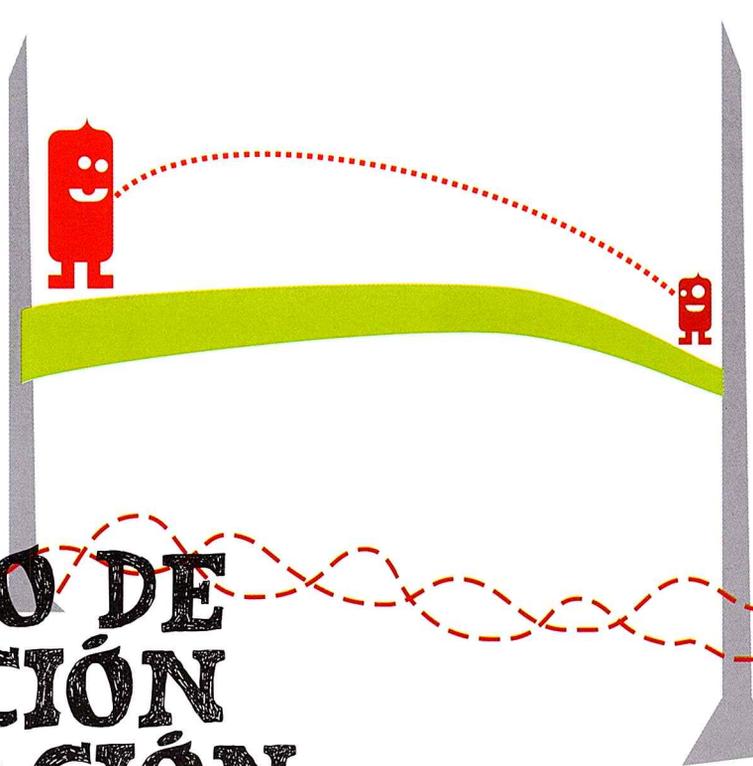
Los Mensajes

Los mensajes relacionados con la donación de sangre necesitan estar dirigidos a una población objeto, tener

información clara, sencilla, precisa e impactante; tener creatividad y lograr una respuesta positiva.

Los mensajes dirigidos a jóvenes deben tener un contenido adecuado y atractivo que promueva actitudes y respuestas positivas.

Un mensaje informativo requiere ser programado para ser transmitido en el momento preciso y permanecer el tiempo necesario para ser recibido por la audiencia, pero debe ser retirado una vez terminada la campaña. Mientras que, un mensaje que intenta cambiar las



actitudes de la población, debe ser promovido activamente durante un largo período de tiempo, y permanecer continuamente a la vista del público.

La transmisión del mensaje debe estar en relación a nuestra población objeto y contar con las herramientas más favorables para facilitar su comprensión. Así mismo planificar el lugar y el momento de transmisión de la información.

“Dar vida en vida,
es donar
Sangre”

Los mensajes diseñados dirigidos a la motivación, deben ser repetidos frecuentemente para despertar emociones, de manera sencilla y efectiva en relación a la donación voluntaria de sangre.



ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA DONACION VOLUNTARIA Y ALTRUISTA DE SANGRE

con el compromiso de donar sangre 25 veces en su vida.

Estos Clubes de donantes recibirán información continua a través de cursos, seminarios y debates; permitiendo la actualización del conocimiento sobre el tema; realizando etapas de motivación y asegurando la permanencia en mencionados grupos.

El Servicio Nacional de Transfusión Sanguínea ha reconocido el papel estratégico de la juventud en proporcionar un suministro de sangre segura. La baja prevalencia de VIH – SIDA hace a este grupo preferencial para la donación de sangre.

Conformación de Clubes de Donantes - “Club 25”

Habiendo realizado el primer e importante paso que es el de la educación, y en el transcurso del desarrollo de las posteriores actividades, se conformarán Clubes de donantes y promotores de sangre, entre ellos el Club 25 que incluirá a grupo juveniles que cumplirán

La principal meta del Programa Juvenil es establecer una cohorte de donantes de sangre regulares, seguros, no remunerados entre jóvenes y a través de la promoción y reconocimiento de estilos de vida positivos, lograr reducir la cantidad de nuevas infecciones de VIH entre los participantes del programa.

El objetivo es proporcionar un programa completo de prevención de VIH para la juventud con el efecto intencional de reclutar a éstos para que aporten un suministro de sangre adecuada y segura.

El Programa está dirigido a jóvenes que están entre las edades de 18 a 25 años. El mismo tiene la intención de promover la donación de sangre. El núcleo del Programa comunitario será la formación de Grupos Juveniles con “estilos de vida positivos”. El pertenecer a un grupo como éste significa ser parte de un “factor protector” que ayuda a los adolescentes a desarrollar estrategias de afrontamiento, autoestima positiva, y crear un sistema de apoyo social que disminuye la conducta de alto riesgo.

Club Promesa 25 - ¿Qué es Promesa 25?

“Promesa 25” es una estrategia lanzada por Cruz Roja Boliviana, en fecha 14 de junio de 2006, a nivel nacional apoyada por el Programa Nacional de Sangre del Ministerio de Salud y Deportes y sus Bancos de Referencia Departamentales de Sangre.

Contamos con un aliado fundamental la Universidad Mayor de San Andrés; con el objetivo de promover la donación voluntaria de sangre entre los y las universitarias, gente joven de 18 a 25 años de edad.

25 hace alusión al número estimado de donaciones que es posible realizar en este período de edad como de promover la solidaridad de los jóvenes para que se involucren en un club donde aprendan prácticas de vida saludable.

QUÉ BUSCA “PROMESA 25”

- Promover en los jóvenes conductas positivas y hábitos saludables para que gocen de buena salud.
- Promover en los jóvenes una adecuada alimentación.
- Informar acerca de las infecciones de transmisión sexual e incentivar la responsabilidad en su vida sexual.

ORGANIZACIÓN DE LAS CAMPAÑAS DE DONACIÓN DE SANGRE

ELEMENTOS DE LA ORGANIZACIÓN

Para realizar una Campaña de donación de sangre, la primera etapa a cumplir es la **planificación** de estrategias educativas, conteniendo la evaluación de la aportación, los mensajes emitidos y los resultados obtenidos. Mediante éstas se podrá evaluar si la planificación es eficaz y eficiente.

Las actividades relacionadas con la planificación de una campaña, deben estar en relación con la población objeto, tomando en cuenta su cultura, actitudes y expectativas.

Así mismo se debe evaluar los objetivos principales, los mensajes más importantes, los medios de comunicación, los materiales y el presupuesto. Para alcanzar los objetivos propuestos, es importante detallar estrategias y tácticas. Una **estrategia** la vamos a referir en este manual como un plan general; mientras que, una **táctica** serán los medios para poder implementar la estrategia.

Los **objetivos** deben estar dirigidos a lo que se pretende lograr, a lo que deseamos establecer, a lo que se desea mejorar y a lo que nos gustaría llegar o desarrollar.

Las **estrategias** nos brindan la dirección que tomará nuestro accionar, responderá a cómo lograr nuestros propósitos, por ejemplo: cómo establecer



campañas educativas dirigidas a jóvenes o a una población objeto, cómo mejorar el contenido de nuestros mensajes, cómo lograr el incremento de donantes voluntarios de sangre.

Las **tácticas** nos permiten analizar todas las acciones que permitirán el logro de cumplir con nuestros objetivos en base a nuestras estrategias. Éstas implican los miembros involucrados en el accionar, las responsabilidades de cada miembro, la difusión del mensaje, el medio de comunicación empleado, el presupuesto determinado, el tiempo dispuesto para cada acción.

Una buena planificación implica monitorear regularmente los resultados con el fin de saber si nuestros objetivos son alcanzados.

Los jóvenes tienden a ofrecer su ayuda y sus servicios en forma desinteresada, además de ayudarnos a descubrir las inquietudes y temores que pueda surgir en este importante grupo social, en relación con la donación de sangre.

Los Medios de Comunicación

Se debe destacar la función de los medios de comunicación como fuentes principales de transmisión de la información, ya que la vida, en forma general, se basa en gran parte en la imagen, la comunicación oral y el lema. El montaje audiovisual debe estar adaptado a la edad de nuestra población objeto, y utilizado con el

fin de explicar las verdaderas necesidades de la donación voluntaria de sangre, además de ser un medio eficaz y que ofrece muchas ventajas.

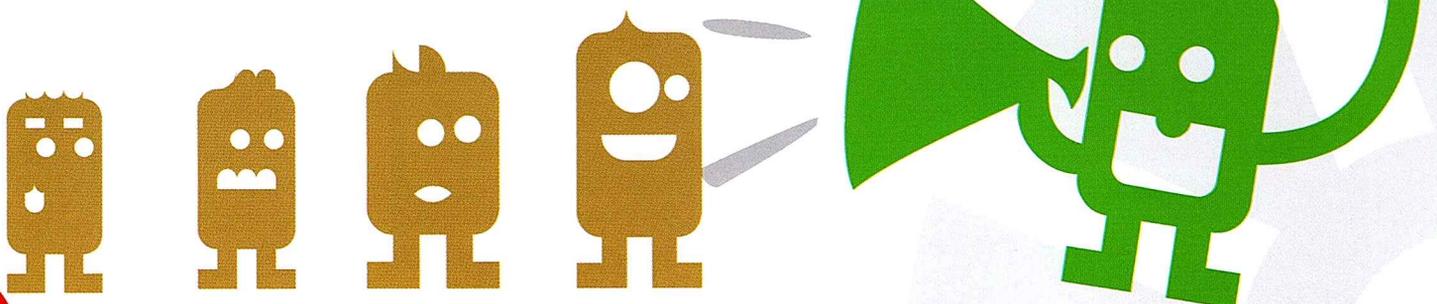
Los principios generales de la publicidad, debe asociarse con los sentimientos más arraigados del ser humano. Una comunicación adecuada para los jóvenes debe incluir música e imágenes que tienen mayor efecto emocional que las palabras.

El trabajo de la publicidad no consiste tanto en convencer o persuadir, sino en reforzar, alimentar y vincular los sentimientos humanos con un accionar como es la donación voluntaria de sangre; de esta manera se evita ejercer presión y obligación.

Conferencias, Seminarios y Contactos Personales

Los colegios, institutos educativos y agrupaciones juveniles constituyen un terreno privilegiado para realizar conferencias, seminarios y debates. Los efectos de esta actividad se ven reforzados cuando se observa que los educadores son donantes de sangre o están activamente implicados con el accionar de la donación voluntaria.

Existe una vital importancia en la función motivadora en forma personal, ya que los jóvenes donantes pueden motivar y reclutar a otros jóvenes, dando su propio testimonio de sus experiencias como donantes de sangre. Además, mediante esta actitud, los jóvenes se convierten también en promotores de una conducta saludable.



PERFIL DEL PROMOTOR DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

La persona encargada de la promoción de la donación de sangre debe ser respetuosa de los Derechos Humanos, con amplio conocimiento sobre el tema, contar con valores éticos y morales, mostrarse sensible ante las necesidades humanas, consiente y comprometida hacia su labor, mantener buenas relaciones sociales con los diferentes medios de comunicación.

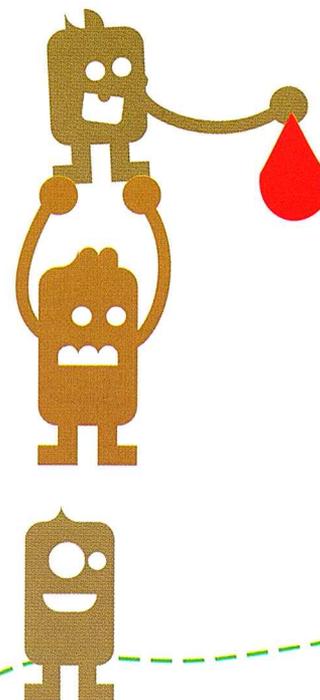
Los jóvenes tienen la ventaja de demostrar la alegría y el entusiasmo para realizar actividades que ayuden a los demás, ya que muestran su compromiso por el gusto de compartir sus conocimientos y experiencias, sintiéndose importantes por las actividades y conductas positivas que realizan.

Funciones y Perfil del Promotor de la Donación de Sangre

El (la) promotor (a) de la donación voluntaria de sangre debe:

- Brindar a la población una información adecuada, clara, sencilla, precisa y verdadera.
- Educar, sensibilizar, concienciar a la población objeto, en base a su cultura, inquietudes y expectativas; logrando la captación de donantes.
- Planificar estrategias educativas para facilitar la promoción de la donación de sangre.

- Determinar el contenido del mensaje el cual debe producir impacto en la población objeto.
- Organizar grupos juveniles que colaboren con donaciones regulares y con la promoción, conformación del Club 25.
- Actualizar y ampliar sus conocimientos, participando de cursos y actividades relacionadas con la donación de sangre.
- Lograr el apoyo y la colaboración de instituciones gubernamentales.

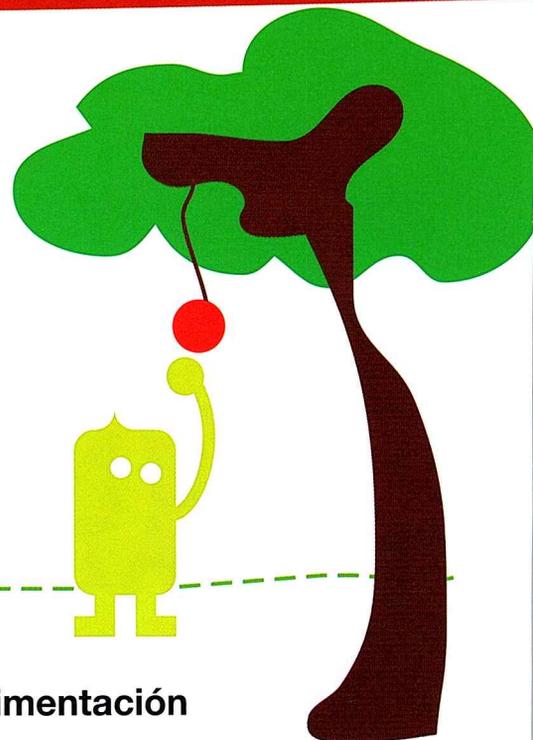


HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE RESUMEN

Los hábitos de vida saludable son todas las prácticas de la vida diaria que permiten mantenernos saludables, es importante recordar que solo pueden donar personas sanas por lo que ser donante voluntario de sangre es sinónimo de salud, entre los hábitos saludables mencionamos a una adecuada alimentación que incluya todos los grupos alimentarios que son indispensables para un adecuado funcionamiento del organismo, otro hábito importante es evitar el consumo de bebidas alcohólicas y el realizar ejercicio frecuentemente.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Se define como un conjunto de prácticas destinadas a tener una vida sana y así ser parte de los voluntarios donantes de sangre.



Qué es la Alimentación

Es el conjunto de procesos mediante los que el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a su organismo una serie de sustancias recibidas para:

- Suministro de energía.
- Construcción y reparación de sustancias orgánicas.
- Regulación de procesos.

Qué es Nutrición

Es la forma de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que les son indispensables para mantener la salud. Es un proceso voluntario y consciente, influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, y por lo tanto educable.

Qué es Dieta

Es el modelo de alimentación seguido por una persona.

Qué es la Mala Alimentación

Es el estado o condición dietética causado por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta.

CÓMO SE PUEDE CLASIFICAR LOS ALIMENTOS

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes:



Los llamados **macronutrientes** (macro = grande), que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados **micronutrientes** (micro = pequeño), que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones.

Los macronutrientes son las famosas **proteínas**, **glúcidos (o hidratos de carbono)** y **lípidos (o grasas)**. También se podría incluir a la **fibra** y al **agua**, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.

¿Qué Alimentos tienen hierro?

Entre los micronutrientes se encuentran las **vitaminas** y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

El hierro puede encontrarse en los alimentos en dos formas:

Hierro hem se encuentra principalmente en las carnes y vísceras, es el que mejor se absorbe.

Hierro no hem se encuentra mayormente en los vegetales, cereales, legumbres, leche y huevo. Su absorción es baja.

Qué Alimentos alteran la absorción de hierro

Sustancias presentes principalmente en los cereales, legumbres, productos integrales, café, té, mate y bebidas gaseosas disminuyen su absorción, así como la proteína de soja, el calcio presente en la leche, quesos, yogur, etc. y algunos medicamentos como los antiácidos.

La vitamina C o ácido ascórbico (cítricos, kiwi, tomate) y las carnes aumentan su absorción.

En términos generales es mayor la absorción del hierro proveniente de las carnes rojas, seguido por pollo, pescado, hígado, huevo y leche. No se absorbe bien el hierro presente en el germen de trigo, porotos, espinaca, lentejas y hojas de remolacha, todos estos con alto contenido de fitatos que inhiben su absorción.

En cambio, la absorción es intermedia para zanahoria, papa, remolacha, zapallo, brócoli, tomate, coliflor, repollo y nabo por su contenido en ácido málico, cítrico y ascórbico que aumentan la absorción del hierro.

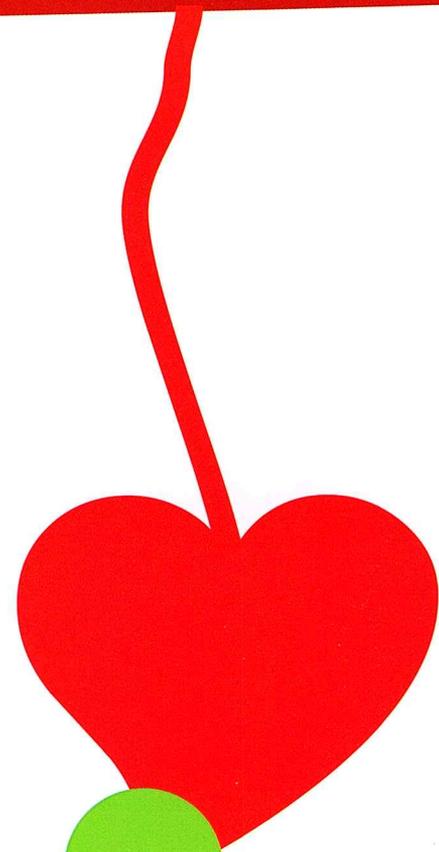
¿Cuál es la mejor manera de combinar los alimentos para aprovechar mejor el hierro en los mismos?

Evite consumir té, café, mate, o chocolate después de las comidas principales, así como bebidas gaseosas durante las mismas, para evitar de esa manera que se vea interferida la absorción del hierro contenido en los alimentos ingeridos.

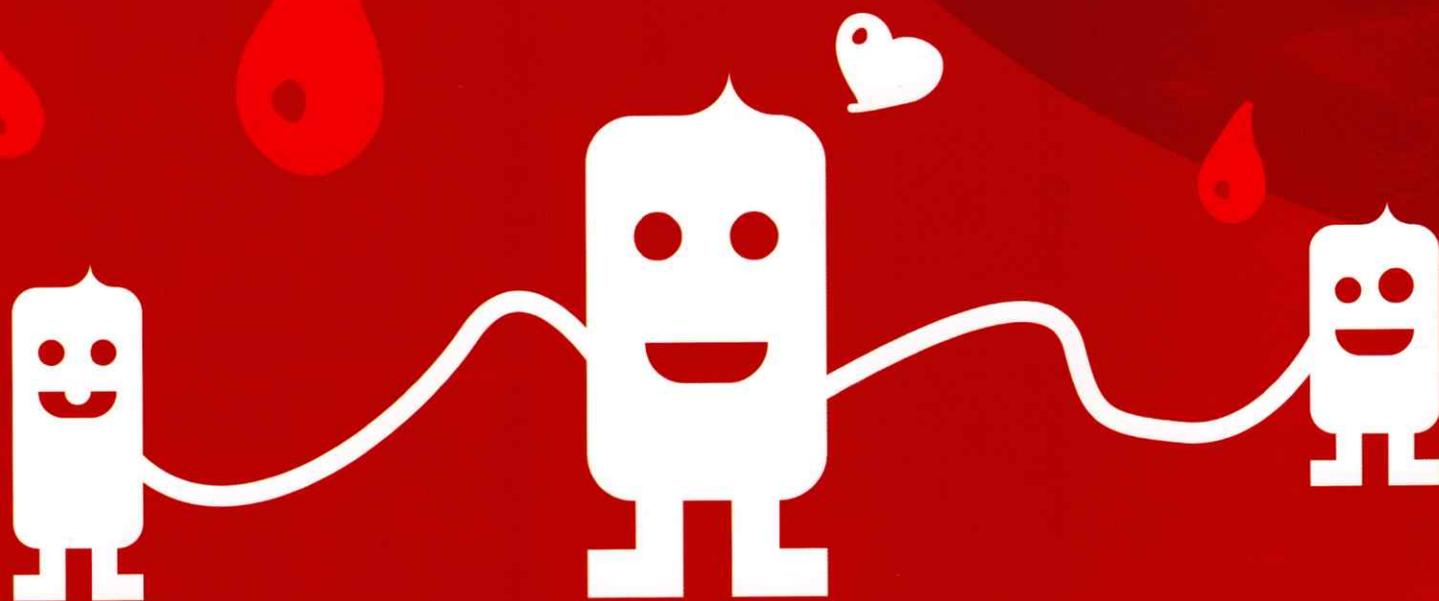
El hierro contenido en las lentejas, espinaca, etc., no reemplaza al de la carne, pero de todas maneras la absorción del hierro contenido en los mismos mejora si se las combina con carnes, así como si se incorpora en la misma comida algún alimento rico en vitamina C, como por ejemplo el jugo de un cítrico recién exprimido, un tomate o un kiwi o un pomelo de postre.

En períodos de requerimientos elevados de hierro, como ocurre en la infancia y en el embarazo, difícilmente la dieta logra satisfacer el aumento de las demandas.

Consulte a su médico para evaluar la necesidad de implementar un suplemento de hierro preventivo.



ISBN: 978-99905-926-6-5



OFICINA CENTRAL

Edificio Cruz Roja Boliviana: Av. Simón Bolívar N° 1515

Tel.: (591-2) 2202930 - 2202934 - 2204414 - 2000651

Fax: (591-2) 2359102

Casilla Postal N° 741 • La Paz - Bolivia

email: secretaria@cruzrojaboliviana.org

www.cruzrojaboliviana.org

www.cursosvirtuales-crb.edu.bo