

# Sé un héroe ¡Dona sangre!

La sangre es vida y donarla puede salvar a la humanidad. El 14 de junio se conmemora el Día Mundial del Donante de Sangre.

## Datos y cifras

- 112,5 millones de unidades de sangre se extraen en el mundo anualmente.
- La tasa de donación de sangre por cada 1000 personas en los:

Países de ingresos bajos:

**4.4%**

Países de ingresos altos:

**32.6%**

## Un héroe da la vida por la humanidad

En 71 países más del 50% de donaciones de sangre son por familiares, amigos o donantes remunerados. Existe una gran necesidad de donaciones regulares, ya que la sangre se puede conservar durante un tiempo limitado.



La sangre se puede separar por:

Las plaquetas: Duran solo 5 días a 22°C.

El plasma: Se puede congelar por un máximo de 3 años. Se conserva a -30°C.

Los glóbulos rojos: Caducan a la 6ta semana. Se conservan entre 4 y 6°C de temperatura.

## Ser héroe es un llamado que corre por tus venas

La sangre es fundamental para nuestro cuerpo. En caso se necesite, la única manera de obtenerla es a partir de donaciones.

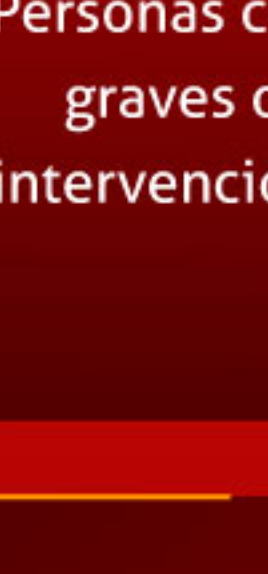


Un hombre puede dar sangre cuatro veces al año, y una mujer, tres.

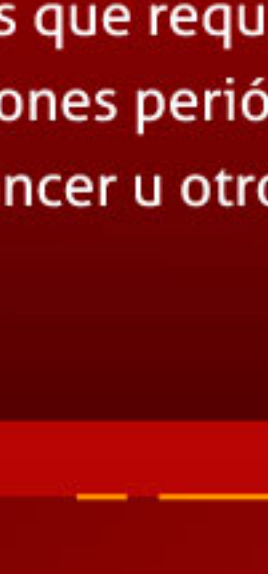


El plasma es la parte líquida de la sangre y se puede donar mínimo cada 15 días.

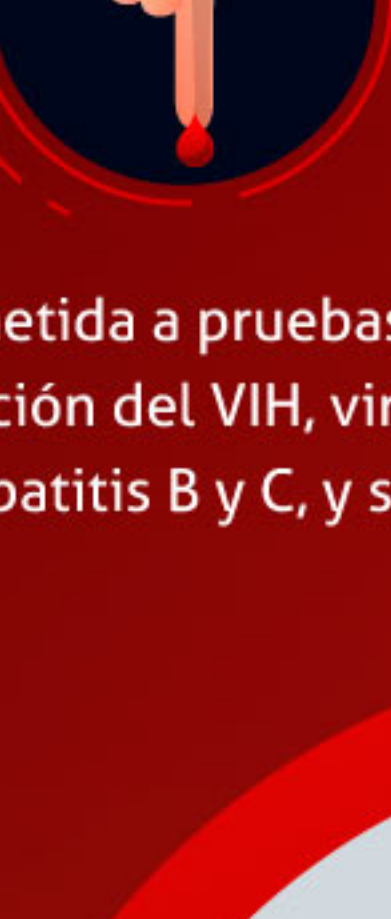
## Las donaciones de sangre contribuyen a salvar vidas y a mejorar la salud en:



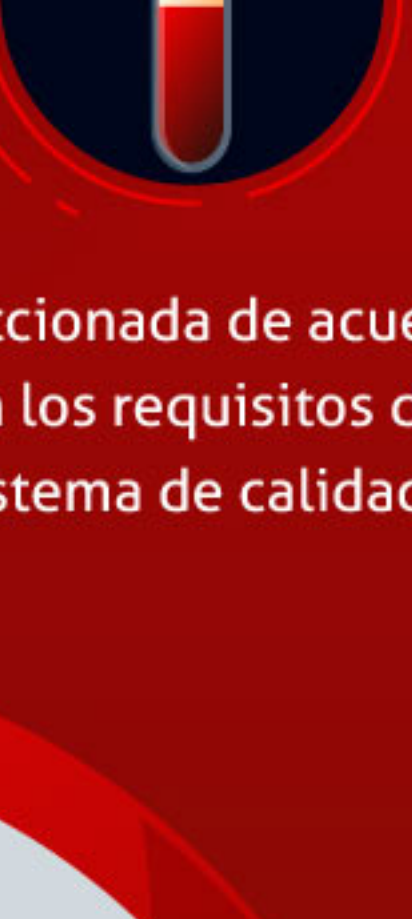
Mujeres con complicaciones obstétricas.



Niños que presenten un cuadro de anemia grave.



Personas con traumatismos graves o pacientes de intervenciones quirúrgicas.



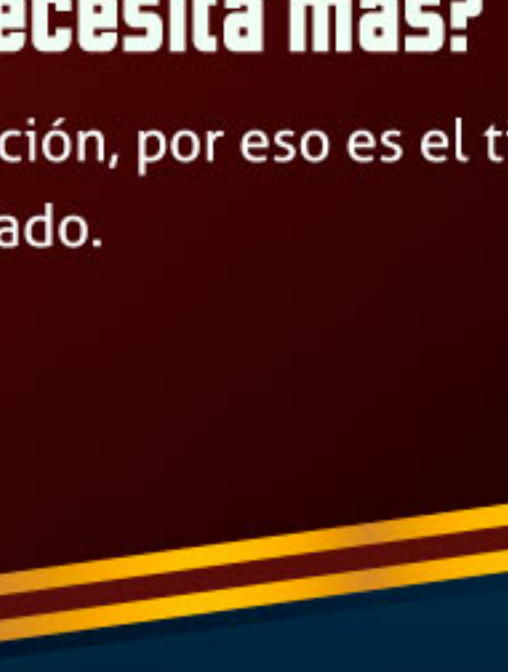
Pacientes que requieren transfusiones periódicas por cáncer u otros.

## Análisis de la sangre

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la sangre debe ser:



Sometida a pruebas de detección del VIH, virus de la hepatitis B y C, y sífilis.



Seleccionada de acuerdo con los requisitos del sistema de calidad.

## Donar sangre es un gran poder y este conlleva una gran responsabilidad.

## ¿Qué tipo de sangre se necesita más?

El tipo O- es el más escaso en la población, por eso es el tipo de sangre más buscado.

## ¡Un héroe no se deja vencer por cualquier mito!

- ★ **"Donar sangre engorda"**

Con comida saludable puedes reponer la sangre donada.



- ★ **"Personas con Hipotensión y Diabetes no pueden donar"**

Pueden donar si están debidamente controlados.



- ★ **"Las personas tatuadas o con perforaciones no pueden donar"**

Sí pueden, transcurrido un año.



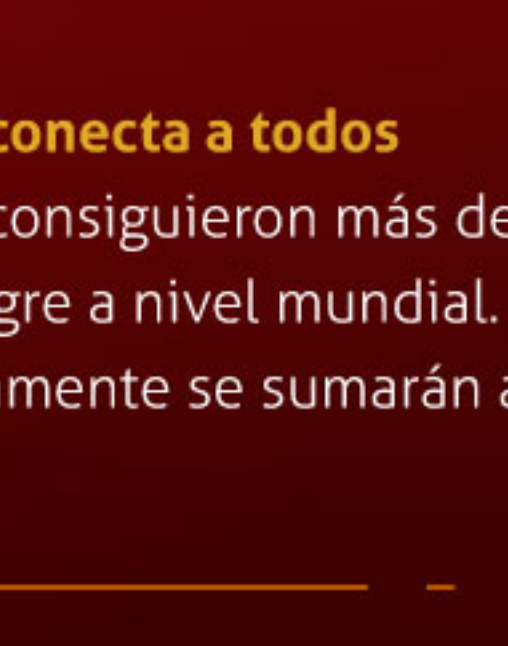
- ★ **"Puedo quedar anémico"**

La médula ósea se repone en 52 días.



- ★ **"Debo donar en ayunas"**

Se sugiere no consumir alimentos grasos 2 horas antes de la donación.



## Existen héroes que ya están salvando vidas en el mundo

club RH-

Club RH- apoya a personas con tipo de sangre RH- en caso de emergencia y a la donación de sangre voluntaria.

FIOODS

Federación Internacional de Organizaciones de Donantes de Sangre promueve la donación de sangre de manera gratuita y combate todas sus formas de lucro.

MAPFRE

La sangre nos conecta a todos en el 2018 se consiguieron más de 900 lts. de sangre a nivel mundial. Este año nuevamente se sumarán a la campaña.

## Donar sangre es la acción generosa de vital importancia. ¿Estás preparado para salvar al mundo?

### Fuentes

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blood-safety-and-availability>

<https://www.who.int/features/qa/61/es/>

<https://www.solca.med.ec/mitos-y-verdades-de-la-donacion-de-sangre/>

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/02/25/importancia-donar-sangre-161556.html>