



## **HACIENDO MÁS SEGURA SU DONACIÓN**

Esta hoja informativa explica cómo puede ayudarnos a conseguir que el proceso de la donación sea más seguro para usted y para los pacientes que pueden recibir su sangre.

**¡POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN ANTES DE DONAR!**

**Si tiene alguna duda ahora o en cualquier momento, por favor pregunte al personal del centro de donación. Su absoluta sinceridad al responder todas las preguntas es muy importante para la seguridad de los pacientes que recibirán su sangre. Toda la información que proporcione es confidencial.**

### **CONDUCTAS DE RIESGO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES**

**Se consideran conductas de riesgo:**

- Uso en alguna ocasión de drogas intravenosas.
- Relaciones sexuales con múltiples parejas.
- Contacto sexual en los últimos 4 meses con una persona que pueda estar en alguna de las dos situaciones anteriores o que pueda padecer infección por enfermedades transmisibles (Hepatitis B ó C, VIH, Sífilis,...).

**¿Por qué hacemos preguntas sobre contacto sexual?**

El contacto sexual puede hacer que enfermedades contagiosas como hepatitis o SIDA pasen a la sangre y se transmitan por la transfusión a otra persona. **Si usted se ha infectado recientemente (en las últimas semanas) puede que la infección no sea detectada por los análisis** que le realizamos.

El empleo de preservativo u otro tipo de protección reduce el riesgo de transmisión de enfermedades, pero NO lo elimina. Para evitar cualquier posibilidad de contagio a los pacientes que reciban su sangre, no debe donar si ha tenido contactos sexuales de riesgo, aunque haya utilizado protección.

**Si usted ha realizado alguna conducta de riesgo** para la transmisión de enfermedades o si desea hacerse un análisis de una posible infección, por favor, **no done**.

### **PROCESO DE DONACIÓN**

Para determinar si usted es apto para donar, le preguntaremos sobre sus antecedentes de salud, viajes y toma de medicamentos, mediremos su presión arterial y pulso, y realizaremos un análisis para comprobar que no tiene anemia.

Si es apto para donar, limpiaremos su brazo con un antiséptico (si es alérgico, por favor díganoslo). Usaremos material nuevo, estéril y desechable para obtener su sangre.

Después de la donación, le ofreceremos un pequeño refrigerio, que tiene por objeto observarle, por si surge algún pequeño inconveniente, hasta pasados quince minutos aproximadamente.

### **CONSEJOS PARA EL DONANTE**

Comuníquese al personal sanitario si viene de realizar esfuerzo físico prolongado o si se encuentra muy nervioso. Procure respirar con normalidad. Avísenos si nota cualquier sensación extraña, como calor o sudoración.

Durante las horas siguientes a la donación, no haga cambios bruscos de posición, ya que podría tener sensación de mareo. Si esto le sucede, tumbese o siéntese con la cabeza entre las rodillas. Procure beber líquidos en abundancia (agua, zumos, leche,...). Evite las bebidas alcohólicas y procure no fumar durante las dos horas siguientes a la donación.

Para prevenir la aparición de hematomas, una vez finalizada la extracción se deberá comprimir sobre el lugar de la punción con el brazo extendido durante cinco minutos, mantener el apósito que se le ha colocado durante cuatro horas y evitar realizar esfuerzos o cargar pesos con el brazo.

Si empieza a sangrar por el lugar del pinchazo, eleve el brazo por encima de la cabeza y aplique una presión suave y continua durante 10 minutos.

Puede reanudar su actividad habitual después de media hora, si se encuentra bien. Sin embargo, debe evitar realizar esfuerzos físicos intensos durante el resto del día.

Para donar sangre se requiere un **buen estado de salud**, que evite riesgos tanto al donante como al receptor de la transfusión. Para ello se deben tener en cuenta, entre otras, las siguientes condiciones, que pueden ser motivo de exclusión:

**EXCLUSIÓN DEFINITIVA. No se debe donar sangre en las siguientes situaciones:**

1. Haber sido diagnosticado o haber recibido tratamiento para enfermedades transmisibles, como hepatitis B, hepatitis C, infección por VIH/SIDA, enf. de Chagas, babesiosis, leishmaniasis o infección por HTLV-I/II.
2. Haber realizado prácticas que suponen riesgo de transmisión de enfermedades (ver información al dorso).
3. Haber residido en el Reino Unido entre los años 1980 y 1996 por un periodo acumulado superior a 12 meses.
4. Haber recibido una transfusión de sangre o de componentes sanguíneos en el Reino Unido.
5. Antecedente de enfermedad del sistema nervioso central grave.
6. Padecer enfermedad gastrointestinal, hematológica, inmunológica, metabólica, renal o respiratoria grave activa, crónica o recidivante.
7. Antecedentes de enfermedad cardíaca o vascular: angina de pecho, infarto, arritmia grave o trombosis.
8. Haber padecido cáncer (excepto carcinoma in situ de cuello uterino o carcinoma basocelular de piel).
9. Padecer hipertensión arterial grave, diabetes insulino dependiente o epilepsia en tratamiento.
10. Haber sido sometido a un trasplante de córnea o de duramadre o a un xenotrasplante.
11. Haber recibido tratamiento con hormona de crecimiento de origen humano.
12. Tener antecedentes en la familia de algún caso de Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob.
13. Tratamiento con etretinato para la psoriasis.
14. Antecedente de coagulopatía hemorrágica.

**EXCLUSIÓN TEMPORAL**

**Dos años:**

15. Haber padecido tuberculosis, brucelosis, fiebre Q, osteomielitis o fiebre reumática.

**Un año:**

16. Haber padecido sífilis o gonorrea.
17. Haber viajado a áreas con riesgo de malaria (consultar países).

**Seis meses:**

18. Tras un parto o aborto.
19. Tras haber padecido toxoplasmosis o mononucleosis.

**Cuatro meses:**

20. Tras un contacto sexual, aunque sea con protección, con una persona que pueda padecer infección por VIH, hepatitis B, hepatitis C o que tenga conductas de riesgo para la transmisión de estas enfermedades.
21. Convivir con un enfermo o portador de hepatitis B o hepatitis C.
22. Exposición accidental a sangre o a instrumentos contaminados.
23. Tras recibir una transfusión de sangre o derivados sanguíneos. Si la transfusión se realizó en el extranjero, debe informarnos, ya que puede ser necesario hacer un estudio analítico previo.
24. Tras haber sido sometido a un examen endoscópico con instrumental flexible o haberse realizado un tatuaje, perforaciones corporales (piercing), acupuntura o manicura.
25. Haber sido sometido a una intervención de cirugía mayor.
26. Si ha viajado a áreas tropicales o a lugares con riesgo para enfermedades como malaria o enfermedad de Chagas, para poder hacer un estudio analítico adicional que permita aceptar su donación (consultar).

**Un mes:**

27. Tratamiento con isotretinoína (para el acné), o con finasterida o dutasterida (para hipertrofia prostática o calvicie).

**Dos semanas:**

28. Fiebre superior a 38 °C, enfermedades del tipo de la gripe, diarrea u otras infecciones.

Nota: Tras un resfriado o faringitis en que no hubo fiebre ni síntomas gripales, en algunos casos puede aceptarse antes la donación (consultar).

**Una semana:**

29. Cirugía menor (extracción dental, endodoncia, extirpación de verrugas o quistes,...)

**Otras consideraciones:**

30. Si usted o su madre ha nacido en el extranjero, si ha vivido durante más de 6 meses consecutivos en el extranjero o si ha padecido malaria, debe informarnos para determinar si se precisa hacer un estudio analítico adicional.
31. En caso de haber recibido vacunas, si toma medicación o tuvo cualquier otro tipo de enfermedad consultar al personal sanitario. Las vitaminas y anticonceptivos no impiden la donación de sangre.
32. No debe donar si tiene previsto realizar actividades peligrosas en las 12 horas siguientes (Ej. pilotos, conductores de autobús o tren, operadores de grúa, montañeros o submarinistas).