

Como prepararse para donar sangre

La sangre es un importante componente en la medicina moderna. No puede ser creada sintéticamente, por lo tanto debe ser coleccionada de donadores voluntarios. Muchas personas tienen miedo de donar sangre por diferentes razones. Algunos consejos para preparar tu cuerpo para donar sangre y evitar posibles reacciones adversas.

Consejos

✓ **Toma suficiente agua** la noche anterior y por la mañana antes de donar sangre. La causa principal de desmayos y mareos es una reducción de la presión arterial. Tomando suficiente agua ayuda a mantener la presión arterial. Evita bebidas descafeinadas ya que estas te deshidratan.

✓ **Desayuna** para mantener el nivel de azúcar elevado. Esto te ayuda a sentirte bien después de la donación de sangre.

✓ **Evita comidas grasosas** por 24 horas antes de donar sangre. Incrementar las grasas en la corriente sanguínea dificulta obtener resultados precisos en algunas de las pruebas mandatorias de laboratorio que son efectuadas después de la donación de sangre.

✓ **Come alimentos altos en hierro** durante dos semanas antes de la donación de sangre. Por ejemplo: espinacas, granos integrales, huevos y carne. También la vitamina C ayuda a incrementar la absorción de hierro. Tu nivel de hierro en la sangre será medido antes de la donación.

✓ **Come un tentempié** después de donar sangre. Toma algún jugo y come un tentempié con un contenido alto en azúcares para reponer tu azúcar en la sangre.

✓ **Reposa y relájate por unos minutos** disfrutando tu tentempié antes de abandonar el lugar donde donaste sangre. Deja que tu cuerpo se ajuste antes de continuar con tu vida diaria. Planea unos 10 minutos de reposo.

✓ **Come una comida alta en proteína** después de donar sangre: carne, pollo o legumbres son excelentes. También debes comer algunos vegetales y tomar suficiente agua.

✓ **Evita cargar objetos pesados** durante el resto del día. Esto incluye levantamiento de pesas en el gimnasio, igualmente que trabajar levantando objetos pesados, subir escaleras o ejercicios agotantes.

Ayudas simples:

- Si sientes que te vas a desmayar, comunícale al personal del Centro de Sangre y ellos te asistirán a una posición reclinada en el sillón. Si ya saliste del Centro de Sangre pon tu cabeza entre tus rodillas para aumentar el flujo de sangre en tu cerebro o acuéstate y levanta tus piernas.
- Relájate. Esto ayuda con la caída de presión arterial y el malestar de la cabeza, especialmente cuando es la primera vez.
- Corre la voz! Cuéntales a tu familia y amigos como superaste tus temores a la donación de sangre y motívalos a que también donen sangre.
- Una vez que te sientas comfortable con el proceso de donación de sangre, pregunta acerca de la donación de plaquetas. Las plaquetas son un producto vital usado en el tratamiento de pacientes seriamente enfermos.

Recuerda:

- Trae tu identificación con fotografía.
- Citas para donar sangre total son preferibles pero donar sin cita también es bienvenido.
- Donantes de plaquetas deben hacer cita para la donación.