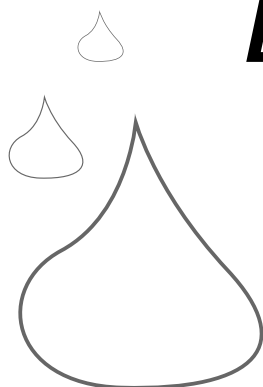


Un instituto solidario: La donación de sangre



Desde 1993 viene dos veces al año la Hermandad de Donantes de Sangre de Zaragoza. Muchos alumnos se acercan cada año a ofrecer su sangre al que lo necesita.

El profesor responsable de la actividad da charlas a los grupos con alumnos mayores de edad o próximos a serlo; no obstante, es conveniente que el resto de la comunidad escolar lo conozca.

SOLIDARIDAD

La donación de sangre es un acto solidario. Se ayuda a otras personas sin recibir nada a cambio.

En Europa (menos Grecia) la donación de sangre no conlleva ninguna contraprestación (económica o material). En otros países como EE.UU. coexisten la donación gratuita y la pagada.

¿Porqué es gratuita en Europa?. La razón principal es que a través de la sangre se pueden contagiar muchísimas enfermedades, además de sustancias químicas que puede haber en la sangre (medicamentos, productos industriales o sustancias psicotrópicas).

Cuando una persona recibe un dinero por la donación de sangre, se le puede olvidar que la noche anterior tomó una aspirina o tuvo la gripe la semana pasada. Una aspirina en sangre a una persona alérgica a la aspirina o una gripe a una persona hospitalizada puede resultarle muy grave.

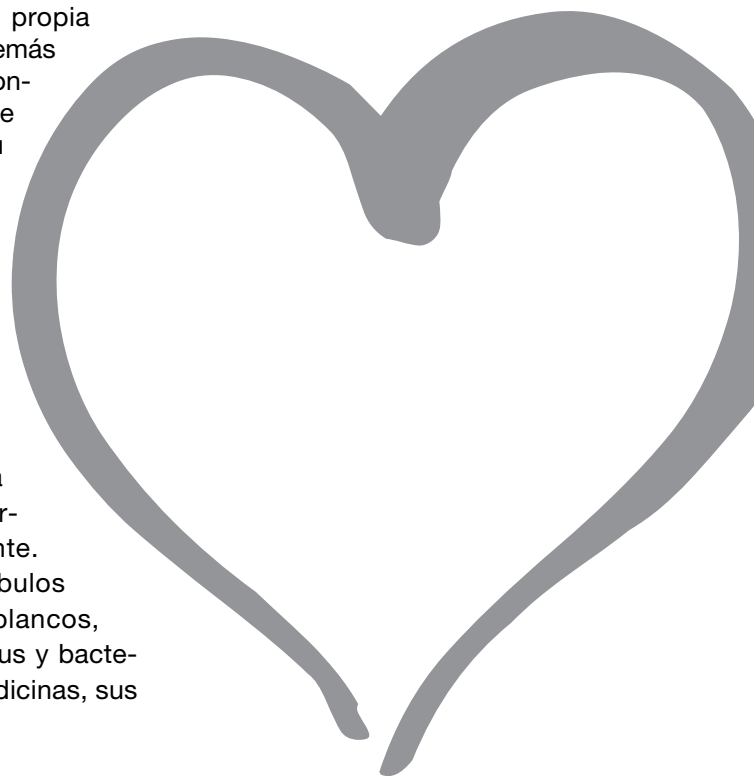
Antes de continuar, se hace necesario aclarar el término solidari-

dad . El diccionario de Maria Moliner muestra claramente la etimología. Viene de sólido, de algo que está unido y se mueve unido

Cuando una persona decide donar sangre habitualmente (una o dos veces al año), va asumiendo la idea de que su salud no es sólo suya, que la propia salud importa a los demás y va tomando la conciencia de que debe cuidarse para que su sangre sea buena para las personas que la reciben.

Los receptores de la sangre se moverán solidariamente con sus donantes, recibirán la mucha o poca salud que les proporcione el donante. Recibirán sus glóbulos rojos y glóbulos blancos, pero también sus virus y bacterias latentes, sus medicinas, sus alimentos, etcétera.

En definitiva, la donación habitual de sangre es un acto solidario, la donación esporádica se puede considerar un acto altruista o caritativo. La diferencia la marca el asumir que nuestra salud no sólo es nuestra, sino que estamos unidos a otras personas.



REQUISITOS PARA LA DONACIÓN

Para donar sangre se debe **ser mayor de edad (y menor de 65 años)**, pesar más de 50 Kg. y, naturalmente, encontrarse bien.

Además es preciso haber desayunado bien (**no estar en ayunas**) o que hayan pasado más de dos horas de una comida fuerte (la de mediodía). Si donamos sangre al final de la mañana (13 o 13'30) y hemos desayunado poco o muy pronto, es preciso comer algo a lo largo de la mañana.

Es preciso encontrarse bien; un pequeño dolor de cabeza, un abatimiento anormal pueden ser el inicio de una gripe u otra enfermedad.

Después de donar sangre debemos:

- Descansar de un cuarto de hora a media hora.
- Tomar líquidos, se proporciona un refresco y un bocadillo. (es importante recuperar el líquido perdido) para que el sistema cardiovascular se reequilibre rápidamente.
- Apretar bien el algodón o tirita de la punción para que se cierre bien la vena y no aparezca un moratón.

No debemos

- Fumar en la primera media hora (El CO₂ y el CO del humo impide que llegue suficiente oxígeno a las células)
- Tomar alcohol en las dos horas siguientes (es un vasodilatador, baja la presión arterial cuando acaba de bajarse por la extracción de sangre).
- Hacer deporte (ni moderado, ni mucho menos intenso) las primeras 36 horas.

EL ACTO DE LA DONACIÓN. LA ENCUESTA

Antes de la donación debemos rellenar un papel. En él se nos pregunta si tenemos una serie de enfermedades que nos impiden temporal o definitivamente donar sangre. Las preguntas que se hacen en la encuesta son la base de la donación de sangre con garantías para el enfermo. Si una persona no recibe nada a cambio de la donación, no tiene ninguna necesidad de dar respuestas falsas en la encuesta.

También nos impide donar temporalmente la toma de medicamentos u otras sustancias.

Entre las sustancias que impiden donar están las psicotrópicas, llamadas vulgarmente drogas. Las sustancias psicotrópicas no prescritas por un médico y adquiridas en farmacia (medicamentos) son ilegales. Por este motivo se desconocen los productos que las componen.

Incluso los propios fabricantes de estas sustancias no conocen lo que producen y mezclan, cada vez lo preparan de una forma distinta.

Cualquiera de estas sustancias son peligrosas para el receptor; pero además hay otros peligros:

- **Donar sangre bajo los efectos de estas sustancias es peligroso para el donante.**
- **El tiempo que permanece en sangre alguna de estas sustancias puede ser meses.**

EL ACTO DE LA DONACIÓN. LA ENTREVISTA

En la donación hay siempre un médico que revisa la encuesta y nos pregunta si nos encontramos bien. A él podemos preguntarle cualquier duda que tengamos.

Además nos **mide la tensión arterial** y nos da un **pequeño pinchazo en el dedo** para coger una gota de sangre y comprobar si tenemos suficientes glóbulos rojos. **Ambas pruebas sirven para comprobar que nos encontramos en buenas condiciones para donar.**

ANÁLISIS DE SANGRE



La sangre es analizada al llegar al banco de sangre.

Existen tres enfermedades (**SIDA, sífilis y hepatitis B y C**) que las personas pueden ser portadoras y no tener ningún síntoma. Obviamente al contestar la encuesta se responde que no se tiene, porque no se sabe que se tiene.

Las tres enfermedades son graves, pueden ser mortales y se contagian por relaciones sexuales no protegidas por preservativo. Y, por supuesto, se contagian a través de la sangre.

Todas las bolsas de sangre se analizan de estas enfermedades. Además se

analizan una serie de componentes como glóbulos rojos, glucosa, etcétera.

Si el resultado de estos análisis mostrara algún problema, el banco de sangre avisará inmediatamente al donante. Es importante rellenar bien los papeles para que tengan nuestra dirección y teléfono actualizados.

PERIODICIDAD DE LA DONACIÓN

A partir de la extracción de sangre el organismo reacciona para compensarlo y reponerlo.

Primeramente el líquido y plasma, en pocas horas. Los glóbulos blancos y plaquetas en los primeros tres días. Los glóbulos rojos (hematíes) necesitan 30 días en los hombres y más de 40 en las mujeres debido a la menstruación.

Por este motivo la **práctica deportiva habitual baja un poco en los 10 días siguientes** a la donación.

Debido a las características fisiológicas anteriores la normativa sobre donación de sangre es la siguiente:

- Los hombres pueden donar a los dos meses y lo pueden hacer cuatro veces al año. Se aconseja espaciar la donación, cada tres meses.
- Las mujeres pueden donar a los tres meses y lo pueden hacer tres veces al año. Se aconseja espaciar la donación, cada cuatro meses.

USO DE LA SANGRE

Después de comprobar que la sangre es buena para su uso, se separa por centrifugado en sus componentes: plasma, glóbulos rojos, plaquetas, etc..

Según las necesidades del paciente se administra un componente. Por ejemplo, para las pérdidas de sangre debidas a accidentes, operaciones y partos, se usa el concentrado de hematíes. **Los hematíes caducan a los 30 días.**

Las plaquetas se necesitan después de tratamientos oncológicos. Caducan a los tres días. La necesidad de plaquetas hace necesaria una donación específica.

El resto de componentes se utilizan en tratamientos de variadas patologías.

La sangre también se utiliza para preparar medicamentos.

El desarrollo de la medicina y cirugía está conllevando más necesidades de sangre; por ejemplo, un trasplante de hígado necesita 30 litros de sangre (60 bolsas) para la propia operación y para mantener el órgano vivo hasta el trasplante.

NECESIDADES ACTUALES DE SANGRE

Aunque se han podido sintetizar algunos compuestos que antes se obtenían de la sangre, y se hacen tratamientos con plasma congelado, la situación actual es una demanda creciente de sangre, tanto para uso hospitalario como para la industria farmacéutica. La realidad es que no se ha encontrado sustituto para la sangre.

Actualmente **España es deficitaria en fármacos** derivados de la sangre y debe importarlos. Se traen principalmente de EE.UU. que los obtienen de sangre pagada. Existe

suficiente donación para uso hospitalario. En Europa hay una situación parecida.

En Aragón las cosas cambian. No hay suficiente sangre para uso hospitalario y es necesario pedirla a nuestros vecinos, especialmente a los navarros. Esta situación se debe a dos motivos:

- El principal, el bajo índice de donación de sangre por habitante
- El segundo, el envejecimiento de la población

ASPECTOS PERSONALES

Ante la donación de sangre uno siente reticencia o incluso temor. Sólo después de donar varias veces se pierde el temor.

Tenemos miedo a la aguja y todo el ambiente de tipo hospitalario: batas blancas, camillas, estetoscopios,...

La realidad es que la molestia es mínima. Apenas se siente el pinchazo en la vena porque hay pocas terminaciones nerviosas. Se siente más la pequeña punción en el dedo para coger una gota de sangre.

Evidentemente, hay que emplear parte de nuestro tiempo y unas pequeñas restricciones a nuestro comportamiento durante unas horas. Pero esto es la generosidad y la solidaridad.

Por otra parte, existe la satisfacción con uno mismo cuando ha superado los miedos. Aunque es un tópico decirlo, es así: con un pequeño esfuerzo otra persona ha salvado la vida o la salud.

Ángel Gómez