

Material educativo para donantes de sangre

¡LEA ESTO ANTES DE DONAR!

Sabemos que no donaría sangre si no tuviera la certeza de que la misma es apta. Sin embargo, a fin de que podamos evaluar todos los potenciales riesgos para usted o para un paciente que reciba una transfusión, es esencial que responda cada pregunta de manera completa y precisa. Si no entiende alguna de las preguntas, consulte con el personal del banco de sangre. Toda la información que usted proporciona es confidencial.

A fin de determinar si usted es elegible para donar, seguiremos estos pasos:

- Le preguntaremos sobre su estado de salud y los lugares a los que ha viajado.
- Le preguntaremos sobre los medicamentos que está tomando o ha tomado.
- Le preguntaremos si corre riesgo de contraer infecciones que puedan transmitirse por la sangre, especialmente el SIDA y la hepatitis viral.
- Tomaremos su presión arterial, temperatura y pulso.
- Le tomaremos una muestra de sangre para verificar que su hemograma sea normal.

Viaje o nacimiento en otros países

Es posible que las pruebas que se efectúan a donantes de sangre no sean aptas para detectar ciertas infecciones que son específicas de determinados países. Si nació, vivió o visitó ciertos países, es posible que no sea elegible para donar.

Si es elegible para donar, nosotros seguiremos estos pasos:

- Desinfectaremos su brazo con un antiséptico. Si tiene alguna alergia en la piel, deberá informarnoslo.
- Le extraeremos sangre con una aguja nueva, esterilizada y desechable.

¿QUÉ OCURRE LUEGO DE QUE DONA SANGRE?

A fin de proteger a los pacientes, se analiza su sangre para detectar varios tipos de hepatitis, VIH, sífilis y otras infecciones. Si el análisis de su sangre arroja resultados positivos de alguna infección, no se le transfundirá a un paciente. Hay ocasiones en las que no se analiza la sangre. Si esto ocurre, es posible que no reciba ninguna notificación. Se le notificará sobre cualquier resultado positivo en el análisis, que pueda descalificarlo como donante en el futuro. El banco de sangre no divulgará los resultados de su análisis sin su permiso por escrito, a menos que la ley exija dicha divulgación (por ejemplo, al Departamento de Salud).

ELEGIBILIDAD DEL DONANTE - INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Ciertas enfermedades, como el SIDA y la hepatitis, pueden transmitirse a través del contacto sexual y entrar en el torrente sanguíneo. Le haremos preguntas específicas sobre sus contactos sexuales.

¿Qué entendemos por “contactos sexuales”?

La expresión “tener contactos sexuales” y el término “sexo” se usan en algunas de las preguntas que le haremos y se aplican a cualquiera de las actividades que figuran a continuación, independientemente de que se haya utilizado un condón u otro tipo de protección:

- Sexo vaginal (contacto entre el pene y la vagina)
- Sexo oral (boca o lengua en la vagina, el pene o el ano de otra persona)
- Sexo anal (contacto entre el pene y el ano)

Comportamientos de riesgo asociados al VIH/SIDA

El VIH es el virus que causa el SIDA. Se contagia principalmente por tener relaciones sexuales con una persona infectada O por compartir con una persona infectada las agujas o jeringas que usa para inyectarse drogas.

No done sangre si usted:

- Ha tenido VIH/SIDA o ha recibido resultados positivos en una prueba de VIH/SIDA.
- Ha usado agujas para la administración de algún medicamento no recetado por su médico EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES.
- Ha recibido dinero, drogas u otro tipo de pago a cambio de sexo EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES.
- Ha tenido relaciones sexuales EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES con alguien que alguna vez haya tenido VIH/SIDA o haya recibido resultados positivos en una prueba de VIH/virus del SIDA, que alguna vez haya recibido dinero, drogas u otro tipo de pago a cambio de sexo, o que alguna vez haya usado agujas para la administración de cualquier medicamento no recetado por su médico.
- Es hombre y ha tenido relaciones sexuales con otro hombre EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES.
- Es mujer y ha tenido relaciones sexuales EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES con un hombre que haya tenido relaciones sexuales con otro hombre EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES.
- Ha tenido sífilis o gonorrea EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES.
- Ha estado en un centro de detención juvenil, en un calabozo, en la cárcel o en prisión durante 72 o más horas consecutivas EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES.
- Tiene antecedentes de infección o enfermedad por el virus del Ébola.

¡No done sangre para hacerse una prueba! Si cree que puede haber contraído VIH/SIDA o cualquier otra infección, no done sangre simplemente para hacerse una prueba. Hable con nosotros para averiguar en qué lugar, fuera del banco de sangre, puede hacerse la prueba.

No done si tiene los siguientes síntomas, los cuales pueden manifestarse antes de que una prueba de VIH arroje un resultado positivo:

- Fiebre
- Inflamación de los ganglios linfáticos
- Dolor de garganta
- Erupción

Su sangre puede transmitir infecciones, incluido el VIH/SIDA, incluso si se siente bien y todas sus pruebas arrojan resultados normales. Esto se debe a que incluso las pruebas más precisas son incapaces de detectar el virus durante cierto período de tiempo posterior al contagio.

NUEVA INFORMACIÓN IMPORTANTE

NO DONE SANGRES si usted:

- **Está tomando algún medicamento para prevenir la infección por VIH; es probable que conozca dichos medicamentos con los siguientes nombres: PrEP, PEP, TRUVADA o DESCOVY.**
- **Ha tomado alguno de dichos medicamentos en los últimos 3 meses.**
- **ALGUNA VEZ ha tomado algún medicamento para tratar la infección por VIH.**

NO done sangre si al hacerlo pone en riesgo al paciente que recibirá la transfusión.

Todos los donantes de 16 años deben presentar un consentimiento completado por sus padres antes de donar sangre.

¡GRACIAS POR DONAR SANGRE HOY!

AdventHealth Blood Center
2566 Lee Road, Winter Park, FL 3278

CONSEJOS SOBRE LA DONACIÓN

En su mayor parte, los donantes no presentan complicaciones y la mayoría de las reacciones, si es que se producen, son leves. Algunas personas se sienten aturdidas o mareadas.

EJERCICIOS DE TENSIÓN MUSCULAR APLICADA (AMT)

Estos ejercicios son beneficiosos para TODOS los donantes, pero incluso más para las mujeres jóvenes y delgadas, los donantes primerizos o los donantes con tendencia a desmayarse fácilmente. Independientemente de su edad o sexo y de si es donante primerizo o reincidente, la técnica de AMT facilitará el proceso de donación, ya que le brindará herramientas para prevenir o controlar los síntomas y, de este modo, mejorar su experiencia.

1. Contraiga los músculos de su abdomen. Cuente hasta 5.
2. Libere la tensión; relaje su abdomen. Cuente hasta 5.
3. Contraiga los músculos de las piernas (contraiga los dedos de los pies) o cruce y descruce repetidamente las piernas (con las piernas extendidas). Cuente hasta 5.
4. Libere la tensión; relaje sus piernas. Cuente hasta 5.
5. Repita estos ejercicios al menos 5 veces o durante el tiempo que dure la donación de sangre.

PROCESO DE DONACIÓN

INSCRIPCIÓN:

- Le inscribiremos y seguiremos el proceso de elegibilidad básica.
- Se le pedirá que muestre una identificación, como su licencia de conducir.
- Deberá leer información sobre la donación de sangre.
- Le pediremos su dirección completa.

HISTORIAL MÉDICO:

- Deberá responder algunas preguntas sobre su historial médico e indicar a qué lugares ha viajado, durante una entrevista privada y confidencial.
- Deberá informarnos sobre cualquier medicamento recetado y/o de venta libre que pueda estar tomando.
- Tomaremos su temperatura, pulso, presión arterial y nivel de hemoglobina.

SU DONACIÓN:

- Si dona sangre, limpiaremos un área de su brazo e insertaremos una aguja estéril y nueva para la extracción de sangre. (La sensación que genera este procedimiento se asemeja a un pellizco rápido y termina en segundos.)
- El proceso de donación de sangre dura entre 8 y 10 minutos, durante los cuales estará sentado cómodamente o acostado.
- Cuando le hayan extraído aproximadamente una pinta de sangre completa, la donación estará completa y un miembro del personal colocará una venda en su brazo.
- Otro tipo de donaciones, como las plaquetas, se realizan mediante una máquina de aféresis.
- Cuando se donan plaquetas, la máquina de aféresis recolecta una pequeña cantidad de sangre, extrae las plaquetas y devuelve el resto de la sangre a través del otro brazo; este ciclo se repite varias veces durante unas 2 horas.

REFRIGERIO Y RECUPERACIÓN:

- Después de donar sangre, se le ofrecerá un snack y algo para beber.
- Después de un breve período de observación, podrá retirarse y continuar con su rutina habitual.
- Recibirá una tarjeta con instrucciones para el período posterior a la donación.
- **Siéntase realizado al saber que está ayudando a salvar vidas.**
- Tómese una selfie o simplemente comparta su buena acción con amigos. Puede motivarlos a donar sangre.

Antes de donar sangre: De 10 a 30 minutos antes de donar sangre, coma un snack salado y beba 16 onzas de líquido (¡lo mejor es el agua!).

Después de donar sangre: Coma un snack salado y beba una bebida isotónica, como la Powerade.

Lista de aplazamiento de medicamentos

AdventHealth Blood Center

2566 Lee Road, Winter Park, FL 32789

**NO DEJE de tomar los medicamentos recetados por su médico para poder donar sangre.
Donar sangre mientras toma estos medicamentos podría tener un efecto negativo en su salud o en la salud del receptor de su sangre.**

POR FAVOR INFORMENOS SI USTED:

ESTÁ RECIBIENDO TRATAMIENTO CON ALGUNO DE LOS SIGUIENTES TIPOS DE MEDICAMENTOS O PARA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES AFECCIONES:	O HA TOMADO:	QUE TAMBIÉN SE LLAMA:	EN EL PERÍODO RECIENTE DE:
Agentes antiplaquetarios (suelen tomarse para prevenir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco)	Feldene	piroxicam	2 días
	Effient	prasugrel	3 días
	Brilinta	ticagrelor	7 días
	Plavix	clopidogrel	14 días
	Ticlid	ticlopidina	
	Zontivity	vorapaxar	1 mes
Anticoagulantes (suelen tomarse para evitar la formación de coágulos en las piernas y los pulmones, y para prevenir accidentes cerebrovasculares)	Arixtra	fondaparinux	2 días
	Eliquis	apixaban	
	Fragmin	dalteparina	
	Lovenox	enoxaparina	
	Pradaxa	dabigatrán	
	Savaysa	edoxabán	
	Xarelto	rivaroxabán	
	Coumadin, Warfilone, Jantoven Heparina, heparina de bajo peso molecular	warfarina	7 días
Tratamiento contra el acné	Accutane Myorisan Amnesteem Sotret Absorica Zenatane Claravis	isotretinoína	1 mes
Mieloma múltiple	Thalomid	talidomida	
Artritis reumatoide	Rinvoq	upadacitinib	
Medicamento para la caída del cabello	Propecia	finasterida	
Afección de la próstata	Proscar Avodart Jalyn	finasterida dutasterida	
Inmunosupresores	Cellcept	micofenolato de mofetilo	6 semanas
Prevención contra el VIH (PrEP y PEP)	Truvada, Descovy, Tivicay, Isentress	tenofovir, emtricitabine dolutegravir, raltegravir	3 meses
Carcinoma de células basales	Eriedge Odomzo	vismodegib sonidegib	24 meses
Esclerosis múltiple recurrente	Aubagio	teriflunomida	
Artritis reumatoide	Arava	leflunomida	
Exposición a la hepatitis	Inmunoglobulina contra la hepatitis B	HBIG	12 meses
Medicamento experimental o vacuna sin licencia (experimental)			36 meses
Soriasis	Soriatane	acitretina	
	Tegison	etretinato	
Tratamiento del VIH, también conocido como terapia antirretroviral (TAR)			Permanentemente

NO DEJE de tomar los medicamentos recetados por su médico para poder donar sangre.

Lista de aplazamiento de medicamentos

AdventHealth Blood Center
2566 Lee Road, Winter Park, FL 32789

Algunos medicamentos afectan su elegibilidad como donante de sangre por las siguientes razones:

Los agentes antiplaquetarios afectan la función plaquetaria, por lo que las personas que toman estos medicamentos no deben donar plaquetas durante el tiempo indicado. Sin embargo, puede que esté en condiciones de donar sangre o glóbulos rojos por aféresis.

Los anticoagulantes se usan para tratar o prevenir la formación de coágulos en las piernas, los pulmones u otras partes del cuerpo y para prevenir los accidentes cerebrovasculares. Estos medicamentos afectan la capacidad de coagulación de la sangre, lo que puede causar hematomas o sangrado excesivos cuando usted dona. Sin embargo, puede que esté en condiciones de donar sangre o glóbulos rojos por aféresis.

La isotretinoína, la finasterida, la dutasterida, la acitretina y el etretinato pueden causar malformaciones genéticas. La sangre que usted done podría contener niveles lo suficientemente altos de estos medicamentos como para dañar a un feto, por ejemplo, si se le transfunde a una mujer embarazada.

El Thalomid (talidomida), el Erivedge (vismodegib), el Odomzo (sonidegib), el Aubagio (teriflunomida) y el Rinvoq (upadacitinib) pueden causar malformaciones genéticas o la muerte del feto si una mujer embarazada recibe una transfusión de sangre con presencia de estos medicamentos.

El Cellcept (micofenolato de mofetilo) y el Arava (leflunomida) son inmunosupresores que pueden causar malformaciones genéticas o la muerte del feto si una mujer embarazada recibe una transfusión de sangre con presencia de estos medicamentos.

La PrEP o profilaxis previa a la exposición consiste en tomar una combinación específica de medicamentos como método de prevención para las personas que son VIH negativas y tienen un alto riesgo de infección por VIH.

La PEP o profilaxis posterior a la exposición es un tratamiento a corto plazo que se inicia inmediatamente después de una exposición de alto riesgo al VIH para reducir el riesgo de infección.

El **TAR o la terapia antirretroviral** consiste en la administración diaria de una combinación de medicamentos contra el VIH (llamado régimen para el tratamiento del VIH) orientada a tratar la infección por VIH.

La inmunoglobulina contra la hepatitis B (HBIG) es una sustancia inyectable que se usa para prevenir la infección por hepatitis B después de una potencial o cierta exposición a la hepatitis B. La HBIG no evita la infección por hepatitis B en todos los casos; por lo tanto, las personas que han recibido HBIG deben esperar para donar sangre.

La medicación experimental o la vacuna sin licencia (experimental) generalmente se asocia con un estudio de investigación y se desconoce si su efecto puede ser dañino para la sangre transfundida.

INFORMACIÓN PREVIA A LA DONACIÓN SOBRE LA DEFICIENCIA DE HIERRO Y EL MANTENIMIENTO DE NIVELES SALUDABLES DE HIERRO

Gracias por venir a donar sangre. Por favor leer esta información antes de donar.

Su salud es importante para nosotros, por eso queremos contarle que donar sangre disminuye las reservas de hierro en su organismo. Para muchas personas, esto no implica un riesgo de salud. Sin embargo, en ciertas personas, particularmente las mujeres jóvenes y los donantes frecuentes de ambos sexos, la donación de sangre puede eliminar la mayor parte de las reservas de hierro que el organismo tiene. Nos interesa que comprenda claramente estas implicaciones.

¿Qué me sucede durante una donación de sangre?

Los glóbulos rojos deben su color al hecho de que la hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno a todo el organismo, está compuesta por hierro. Por lo tanto, la eliminación de glóbulos rojos durante la donación de sangre conlleva la eliminación de hierro. El impacto que esta pérdida de hierro tiene en la salud varía según el donante.

¿Cómo afecta la donación de sangre al hierro almacenado en mi organismo?

El hierro es necesario para producir nuevos glóbulos rojos que reemplacen los que se pierden al donar sangre. Para producir nuevos glóbulos rojos, su organismo usa el hierro que ya tiene almacenado o el que contienen los alimentos que usted consume. Muchas mujeres tienen solo una pequeña cantidad de hierro almacenado en su organismo, que no es suficiente para reemplazar los glóbulos rojos perdidos incluso con una sola donación. Los hombres tienen más hierro almacenado en su organismo. Sin embargo, los hombres que donan sangre con frecuencia (más de dos veces al año) también pueden tener bajas reservas de hierro.

¿El banco de sangre analiza si tengo reservas bajas de hierro?

No, el banco de sangre analiza su hemoglobina pero no sus reservas de hierro. La hemoglobina es un factor de predicción muy poco preciso para determinar las reservas de hierro. **Es posible que tenga una cantidad normal de hemoglobina y se le permita donar sangre aunque las reservas de hierro de su organismo sean bajas.**

¿Cómo me puede afectar tener reservas bajas de hierro?

Hay varios síntomas que pueden indicar bajas reservas de hierro. Algunos de ellos son la fatiga, la disminución de la capacidad para hacer ejercicio y la pica (la necesidad de masticar cosas como el hielo o la tiza). Además, tener las reservas de hierro bajas puede aumentar la posibilidad de que el análisis de hemoglobina arroje índices bajos, lo que impide la donación de sangre.

¿Qué puedo hacer para mantener mis reservas de hierro?

Si bien una dieta bien equilibrada es importante para todos los donantes, limitarse a consumir alimentos ricos en hierro **puede no** ser suficiente para reponer el hierro perdido durante una donación de sangre. Tomar multivitamínicos con hierro o suplementos de hierro, ya sea recetados o de venta libre (los que se venden en farmacias), puede ayudar a reponer el hierro perdido. Los suplementos de hierro tienen diferentes nombres y distintos porcentajes de hierro por tableta/cápsula. Actualmente se están haciendo estudios para determinar qué dosis, tipo de suplemento de hierro y período de tratamiento resultan más eficaces. En la actualidad, existen diversas recomendaciones en cuanto a lo que se debe consumir y las mismas abarcan desde un típico multivitamínico con hierro (19 mg de hierro) hasta cápsulas de hierro elemental (45 mg de hierro) durante un período de entre seis semanas y tres meses. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a decidir qué dosis y tipo de suplemento de hierro debe elegir, y durante qué plazo tomarlo.

¿Por qué una única dosis alta de hierro no repone lo que pierdo durante la donación?

Debido a que las personas tienen un límite en la absorción de hierro, es posible que tomar hierro en dosis más grandes durante un período más corto no favorezca la absorción (incluso puede provocar más efectos secundarios). El objetivo general es reponer, durante 1 a 3 meses, entre 200 y 250 mg del hierro perdido durante la donación.

¿Dónde puedo obtener información adicional?

Para obtener información adicional, visite: www.anemia.org

Preparado por AABB Intraorganizational Task Force on Donor Hemoglobin Deferrals