

Material Educativo para Donantes de Sangre

¡DEBE LEER ESTO ANTES DE DONAR!

- **Sus respuestas precisas y honestas son críticas para la seguridad de los pacientes que reciben transfusiones de sangre.**
- Cada pregunta es necesaria para evaluar completamente la seguridad de su donación.
- Según lo requieren las regulaciones, le pedimos que no done sangre si tiene un factor de riesgo.
- Si no entiende una pregunta, pida ayuda al personal del centro de sangre.
- SUS RESPUESTAS SON CONFIDENCIALES.

Para determinar si usted es elegible para donar, nosotros:

- Preguntaremos sobre su salud y los medicamentos que está tomando o ha tomado.
- Preguntaremos si ha viajado o vivido en otros países.
- Preguntaremos sobre su riesgo de infecciones que pueden transmitirse por la sangre – especialmente el VIH (que es el virus que causa el SIDA) y la hepatitis viral.
- Tomaremos su presión sanguínea, temperatura y pulso.
- Tomaremos una muestra de sangre para asegurarnos de que su conteo sanguíneo es aceptable antes de que usted done.

Si usted es elegible para donar, nosotros:

- Limpiaremos su brazo con un antiséptico (Díganos si tiene alguna alergia de la piel).
- Usaremos una aguja y un set de tubos estériles para colectar su sangre.

NUNCA reusamos una aguja o set de tubos.

QUÉ SUCEDE DESPUÉS DE SU DONACIÓN

Para proteger a los pacientes, su sangre será analizada para detectar hepatitis B y C, VIH, sífilis y otras infecciones. Si su sangre resulta positiva, no se le dará a ningún paciente. Se le notificará sobre cualquier resultado positivo que pueda afectar cuando usted es elegible para donar en el futuro. Hay ocasiones en las que no se analiza su sangre. Si esto ocurre, puede que no reciba ninguna notificación. El centro de sangre no divulgará los resultados de sus pruebas sin su permiso por escrito a menos que sea requerido por ley (por ejemplo, al Departamento de Salud).

ELEGIBILIDAD DEL DONANTE – INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Ciertas enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis, se pueden transmitir a través de:

- Contacto sexual
- Otras actividades que aumentan el riesgo
- Transfusión de sangre

Le haremos preguntas específicas sobre contacto sexual y otras actividades que pueden aumentar el riesgo de contraer estas infecciones.

¿Qué queremos decir con "contacto sexual"?

Las palabras "ha tenido contacto sexual con" y "sexo" se utilizan en algunas de las preguntas que le haremos. Estas preguntas aplican a todas las actividades descritas a continuación, se hayan usado o no medicamentos, condones u otra protección para prevenir infecciones o embarazos:

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

Una "pareja sexual nueva" incluye los siguientes ejemplos:

- Tener sexo con alguien por primera vez
- Haber tenido sexo con alguien en una relación que terminó en el pasado, y haber tenido sexo nuevamente con esa persona en los últimos 3 meses.

Factores de riesgo de VIH/Hepatitis

El VIH y la hepatitis se transmiten mayormente por contacto sexual con una persona infectada O por compartir agujas o jeringuillas usadas por una persona infectada para inyectarse drogas.

NO DONE si usted:

- **ALGUNA VEZ ha tomado algún medicamento para tratar la infección con el VIH.**
- **Está tomando algún medicamento para prevenir la infección con el VIH. Estos medicamentos se pueden llamar: PrEP, PEP, TRUVADA, DESCOVY, APRETUDE o muchos otros nombres.**

Los medicamentos antirretrovirales aprobados por el FDA son seguros y eficaces para prevenir la transmisión sexual del VIH. Sin embargo, estos medicamentos antirretrovirales no eliminan el virus del

Material Educativo para Donantes de Sangre

cuerpo completamente, y la sangre donada tiene el potencial de transmitir la infección con el VIH a quien recibe una transfusión.

NO DEJE DE TOMAR NINGÚN MEDICAMENTO RECETADO PARA PODER DONAR SANGRE, INCLUYENDO LOS MEDICAMENTOS DE PrEP y PEP.

NO DONE si usted:

- **ALGUNA VEZ** ha tenido una prueba positiva para la infección con el VIH.
- **En los últimos 3 meses:**
 - Ha tenido contacto sexual con una pareja nueva **y** ha tenido sexo anal.
 - Ha tenido contacto sexual con más de una pareja **y** ha tenido sexo anal.
 - Ha tenido contacto sexual con alguien que alguna vez haya tenido una prueba positiva para la infección con el VIH.
 - Ha recibido dinero, drogas u otro pago por sexo.
 - Ha usado agujas para inyectarse drogas, esteroides o algo no recetado por su médico.
 - Ha tenido contacto sexual con alguien que haya recibido dinero, drogas u otro pago por sexo, **o** que haya usado agujas para inyectarse drogas, esteroides o algo no recetado por su médico.
 - Ha tenido sífilis o gonorrea o ha recibido tratamiento para sífilis o gonorrea.
- **En los últimos 12 meses:**
 - Ha estado en un centro de detención juvenil, detención, cárcel o prisión por 72 horas o más consecutivas.
- **ALGUNA VEZ** ha tenido una infección o enfermedad por el virus del Ébola.

NO DONE si usted tiene estos síntomas que pueden estar presentes antes de dar positivo en la prueba del VIH:

- Fiebre
- Ganglios linfáticos agrandados
- Dolor de garganta
- Salpullido

Su sangre puede transmitir infecciones, incluyendo el VIH, aunque usted se sienta bien y todas sus pruebas sean normales. Incluso las mejores pruebas no pueden detectar el virus durante un período de tiempo después de que se haya infectado.

NO DONE:

- Si cree que puede estar en riesgo de contraer el VIH u otras infecciones.
- Si su propósito para donar es obtener resultados para las pruebas de VIH u otras infecciones. Pregúntenos dónde se puede hacer las pruebas del VIH y otras infecciones.
- Si su donación puede causarle daño al paciente que reciba su sangre.

¡GRACIAS POR DONAR SANGRE HOY!

AdventHealth Blood Center
2566 Lee Road, Suite 100
Winter Park, FL 32789
Phone: (407) 599-6006

Lista de Exclusión de Medicamentos

NO DEJE de tomar medicamentos recetados por su médico para poder donar sangre. Donar mientras toma estos medicamentos podría tener un efecto negativo en su salud o en la salud de quien reciba su sangre. **POR FAVOR DÍGANOS SI USTED:**

ESTÁ EN TRATAMIENTO CON ALGUNO DE LOS SIGUIENTES TIPOS DE MEDICAMENTOS:	O HA TOMADO:	QUE TAMBIÉN SE LLAMA:	ALGUNA VEZ EN LOS ÚLTIMOS:		
Agentes antiplaquetarios (generalmente se toman para prevenir derrame cerebral o ataque al corazón)	Feldene	piroxicam	2 Días		
	Effient	prasugrel	3 Días		
	Brilinta	ticagrelor	7 Días		
	Plavix	clopidogrel	14 Días		
	Ticlid	ticlopidina			
	Zontivity	vorapaxar	1 Mes		
Anticoagulantes o “diluyentes de la sangre” (generalmente se toman para prevenir coágulos de sangre en las piernas y los pulmones y para prevenir derrame cerebral)	Arixtra	fondaparinux	2 Días		
	Eliquis	apixabán			
	Fragmin	dalteparina			
	Lovenox	enoxaparina			
	Pradaxa	dabigatrán			
	Savaysa	edoxabán			
	Xarelto	rivaroxabán			
	Coumadin, Warfilone, Jantoven	warfarina	7 Días		
Heparina, heparina de bajo peso molecular					
Tratamiento para el acné	Accutane Claravis Zenatane	Amnesteem Myorisan	Absorica Sotret	isotretinoína	1 Mes
Mieloma múltiple			Thalomid Revlimid	talidomida lenalidomida	
Artritis reumatoide			Rinvoq	upadacitinib	
Remedio para la caída del cabello			Propecia	finasterida	
Síntomas de la próstata			Proscar	finasterida	
			Avodart Jalyn	dutasterida	
Inmunosupresor			Cellcept	micofenolato mofetil	6 Semanas
Exposición a hepatitis			Inmunoglobulina contra la hepatitis B	IGHB	
Prevención del VIH (también conocido como PrEP o PEP)	Cualquier medicamento tomado por boca (oral) para prevenir el VIH.	Truvada	emtricitabina y fumarato de disoproxilo de tenefovir		3 Meses
		Descovy	emtricitabina y alafenamida de tenofovir		
	Prevención inyectable del VIH	Apretude	cabotegravir		2 Años
Cáncer de piel de células basales			Erivedge Odomzo	vismodegib sonidegib	2 Años
Esclerosis múltiple recurrente			Aubagio	teriflunomida	
Artritis reumatoide			Arava	leflunomida	
Psoriasis			Soriatane	acitretina	3 Años
			Tegison	etretinato	
Tratamiento para el VIH	Cualquier medicamento para tratar el VIH. También se puede llamar terapia antirretroviral (TAR)			Alguna vez	
Medicamentos experimentales					Según definido por el director médico

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 fotografía 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.

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