

DONAR SANGRE: MITOS Y VERDADES

Quienes donan son personas que, sin ser profesionales de la salud, salvan vidas.

<p>Traer dni</p>  <p>Vení con dni cédula de identidad u otra documentación con fotografía, pasaporte o registro de conducir.</p>	<p>Es muy importante desayunar</p>  <p>No vengas en ayunas. Podés comer lo que quieras antes de donar sin ningún tipo de restricción.</p>	<p>Podés donar entre 18 y 65 años</p>  <p>Podés donar si tenés 16 años de edad con una autorización de tus padres.</p>
<p>Gozar de buena salud</p>  <p>Es importante que te seintas bien el día de la donación.</p>	<p>no estar tomando antibióticos</p>  <p>Para poder donar es necesario que pase 1 semana luego de la última toma del antibiótico</p>	<p>Pesar +50kg</p>  <p>Es importante estar seguros del peso para cuidarte como donante.</p>

La **Cruz Roja Colombiana** tiene más de 30.000 donantes regulares y aunque esto ha aumentado los últimos años las donaciones frecuentes llegan al **22%** del total de donaciones.

La mayoría de cosas que se dicen acerca de las donaciones de sangre, son completamente **falsas**, donar sangre **no engorda** y **no adelgaza** es más algunos estudios dicen que durante la donación se quema 650 calorías, tampoco interfiere con el **desempeño sexual**, no se transmiten enfermedades y es clave tener claro que la sangre **NO SE VENDE**.

Otros dicen que hay mucha sangre y no se necesitan al contrario cada año más de un millón de niños y adultos requieren de **transfusión** para el **tratamiento** de anemia, después de un accidente, una cirugía o por enfermedades como el cáncer entre muchas otras. Para las personas que tengan **tatuajes** si se pueden donar el requisito es que haya pasado más de un año de haberlo hecho y sobre la hepatitis ocurrió antes de los 11 años no representa riesgo y se puede donar normalmente.

Que el desconocimiento o esos temores infundados no nos lleven a quitarles la **oportunidad** a otras personas.

Recuerden: los hombres pueden donar cada tres meses y las mujeres cada cuatro meses y se pueden acerca a los puntos de atención. Al donar sangre tiene beneficios como disminuir el riesgo de **enfermedades cardiovasculares**.

Fuente: [Clínica Cardiovascular Corazón Joven](#) | 24 de julio de 2018 05:52 p.m.

