

PERQUÈ ÉS NECESSARI DONAR SANG?

La sang no es pot fabricar. La donació de sang és necessària per a que els centres sanitaris garanteixin una assistència mèdica de qualitat. La majoria d'intervencions quirúrgiques, trasplantaments d'òrgans o tractaments oncològics que es realitzen cada dia necessiten la transfusió de components sanguinis i l'única manera de disposar-ne és la donació anònima i altruista. Només convertint la donació de sang en un hàbit podrem assolir la desitjada autosuficiència.

A Catalunya, el Banc de Sang i de Teixits, que depèn del Departament de Salut, és l'empresa pública encarregada de recollir, analitzar i processar la sang necessària per obtenir els diferents productes sanguinis. Cada dia ha de subministrar més de 1.000 productes sanguinis a tots els hospitals i clíniques de Catalunya. A més, és el centre de referència per al diagnòstic i seguiment dels problemes relacionats amb les transfusions de sang.

Quan realitzem una donació de sang, aquesta es fracciona per obtenir, essencialment, tres productes:

CONCENTRATS D'HEMATIES

CONCENTRATS DE PLAQUETES

PLASMA

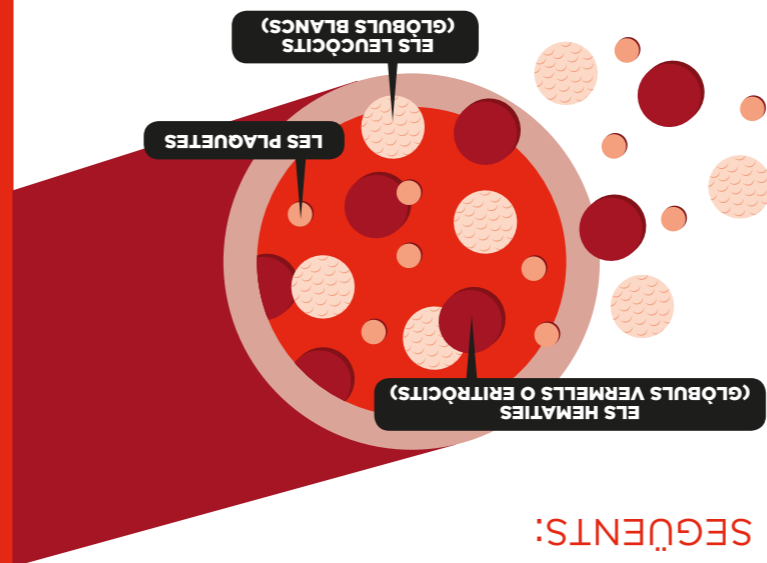
Com que les seves funcions varien, es poden transfondre per separat a diferents persones. Per tant, una única donació de sang pot beneficiar a més d'una persona malalta.

QUÈ ES FA AMB LA SANG DE LES DONACIONS?

S'obté una bossa amb uns 450 ml de sang que conté una solució anticoagulant. La sang s'analitza al laboratori. D'una banda, es determina el grup ABO i l'Rh del donant. De l'altra, es realitzen diversos anàlisis per evitar la transmissió d'agents infecciosos com ara el VIH, el virus de l'hepatitis B i C i el bacteri que produeix la sífilis. A més, s'aplica una prova específica en aquells donants que presenten risc de ser portadors de la malaltia de Chagas.

La sang de les donacions no es transfon directament. Se sotmet a un procés de fraccionament per a obtenir els diferents productes sanguinis: els concentrats d'hematies, els concentrats de plaquetes i el plasma. D'aquesta manera, podrem administrar a cada persona malalta només el producte sanguini que necessita.

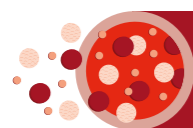
Cal tenir en compte que la sang i els components sanguinis tenen una vida limitada, per això és important que la donació es converteixi en un hàbit per part de la població!



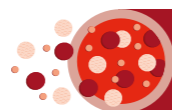
LA SANG ÉS UN TEIXIT LÍQUID QUE FLUEIX PER TOT EL COS A TRAVÉS DELS VASOS SANGUINIS I QUE S'ENCARREGA DE REALITZAR DIFERENTS FUNCIONS VITALS. ELS SEUS COMPONENTS PRINCIPALS SÓN EL PLASMA I LES CÈL·LULES SANGUINIES, QUE SÓN LES SEGÜENTS:

CRITERIS D'EXCLUSIÓ A LA DONACIÓ DE SANG

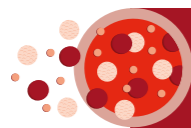
Les entitats que reben la sang marquen unes determinades condicions amb les quals limiten les persones que poden ser donants de sang. A Catalunya no podràs donar sang si:



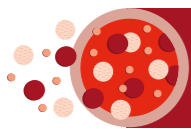
Ets portador/a del Virus de la Immunodeficiència Humana (VIH) o creus que podries ser-ho.



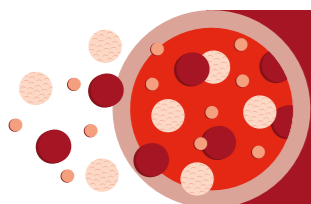
Ets portador/a d'algun dels virus de l'hepatitis (B o C) o creus que podries ser-ho.



T'has injectat drogues (heroïna, hormones per augmentar la musculatura, etc.) algun cop a la teva vida, encara que hagi estat tan sols una vegada i fa molt de temps.

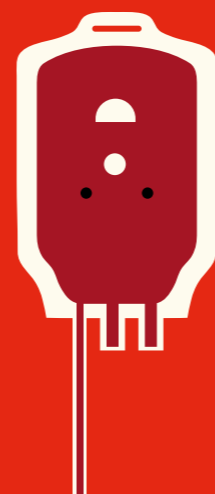


Has acceptat alguna vegada diners, drogues o un altre tipus de pagament a canvi de mantenir relacions sexuals.



Has mantingut, en els darrers 4 mesos, relacions sexuals sense utilitzar mètodes barrera amb: diverses parelles, alguna persona portadora del VIH, alguna persona que canvia freqüentment de parella, alguna persona que hagi pogut punxar-se drogues intravenoses, alguna persona que exerceixi o hagi exercit la prostitució o alguna persona resident o originària de zones del món on el VIH-SIDA està molt estès (l'Àfrica subsahariana o Tailàndia, per exemple).

Aquestes i altres qüestions seran també valorades pel metge o metgessa present, amb qui podràs resoldre els teus dubtes abans de donar sang.



RESOL ELS TEUS DUBTES
SOBRE LA DONACIÓ DE SANG
FRESCA!
ES BUSCA SANG

Més informació a:
www.cjb.cat/salut
salut@cjb.cat

Edita:



En conveni amb:



ELS COMPONENTS DE LA SANG

Els **hematies** transporten l'oxigen des dels pulmons a tots els teixits de l'organisme. El seu dèficit provoca una manca d'oxigen en els òrgans vitals de les persones malaltes. En aquest cas cal administrar concentrats d'hematies.

Les **plaquetes** intervenen en la coagulació de la sang i impedeixen les hemorràgies secundàries en les petites lesions que habitualment es produeixen en les artèries, venes i capil·lars. El seu dèficit, freqüent en les malalties malignes de la sang i després d'alguns tractaments del càncer, provoca l'aparició d'hemorràgies greus. El tractament prioritari en aquests casos és la transfusió de concentrats de plaquetes.

El **plasma** és la part líquida de la sang, constituït, bàsicament, per aigua i proteïnes (factors de coagulació, anticossos, albúmina) que intervenen en múltiples processos metabòlics bàsics per a l'organisme: la coagulació de la sang, la immunitat i el transport de diverses substàncies i medicaments. S'utilitza per elaborar concentrats específics de proteïnes que constitueixen el tractament de diverses malalties: l'hemofília i altres defectes de la coagulació, immunodeficiències amb risc de patir múltiples infeccions greus, trombosis i altres.

Els **leucòcits** són les cèl·lules encarregades de defensar el nostre cos. Estan dissenyats per atacar allò que no reconeixem com a propi. És per aquest motiu que després de fer la donació, se separen de la resta de components i no són aptes per a transfondre.



ELS GRUPS SANGUINIS

Els grups sanguinis es diferencien segons les substàncies que es troben unides a la membrana dels glòbuls vermells, en el plasma i la resta de cèl·lules. Hi ha diferents tipus de grups sanguinis, essent necessari que hi hagi una compatibilitat entre ells a l'hora de fer una transfusió de sang.

Els grups que s'utilitzen més i tenen un paper rellevant en les donacions de sang són dos: el grup ABO i el grup Rh. De forma que una persona pot ser A, AB, B o O i a la vegada Rh positiu o Rh negatiu.

La combinació d'aquests dos grups és el que determina a qui pots donar sang i de qui en pots rebre.

En aquest sentit, la compatibilitat a l'hora de fer una transfusió de sang és:

UN PACIENT DEL GRUP:	PODRÀ REBRE SANG D'UN DONANT DEL GRUP:			
	1A OPCIÓ	2A OPCIÓ	3A OPCIÓ	4A OPCIÓ
AB	AB	A	B	O
A	A	O		
B	B	O		
O	O			

Així doncs, una persona del grup AB és **receptora universal** perquè pot rebre sang de qualsevol altra persona, mentre que una persona del grup O és **donant universal** perquè pot donar sang a qualsevol altra persona.

Per altra banda, les persones Rh positiu només poden donar sang a les Rh positiu, mentre que les persones Rh negatiu poden donar sang a tothom.

LA DONACIÓ DE SANG: TRENCA AMB ELS TEUS DUBTES!



QUI POT DONAR SANG?

Qualsevol persona sana entre 18 i 65 anys que pesi més de 50 quilos. Cal tenir aquest pes mínim, perquè en cada donació es recull una quantitat estàndard de 450 ml.

AMB QUINA FREQUÈNCIA ES PODEN FER LES DONACIONS DE SANG?

Es recomana que les dones donin sang un màxim de tres vegades l'any i els homes un màxim de quatre, respectant sempre que entre donació i donació hagin passat un mínim de dos mesos.

QUANT TEMPS ES TRIGA A FER UNA DONACIÓ DE SANG?

L'extracció la fan infermers/es amb bona preparació i eficients, que aconseguen que la donació duri, només, entre set i deu minuts. En aquest temps, es treu una quantitat de sang de 450 ml i, una vegada acabada la donació, cal prendre un petit refrigeri, sobretot líquids, per ajudar a recuperar el volum sanguini. Cal tenir en compte que la donació de sang té una durada d'entre mitja hora i tres quarts d'hora.

COM EM TROBARÉ DESPRÉS DE LA DONACIÓ?

La gran majoria de persones donants es troben perfectament bé després d'una donació. Tan sols es donen situacions de mareig en 1 de cada 200 donacions. Per tal de prevenir-ho és recomanable beure més líquids del normal durant les següents 12 hores.

CAL FER ALGUNA COSA ESPECIAL ABANS DE DONAR SANG?

És recomanable no estar en dejú. Bàsicament cal menjar el que mengem normalment i, si podem, prendre una mica més de líquids. És important no prendre aspirina ni res que porti àcid acetilsalicílic, durant 72 hores abans d'una donació, com a mínim, ja que interfereix en el funcionament normal de les plaquetes.

ES FA ALGUNA MENA DE RECONeixEMENT ABANS DE PROCEDIR A LA DONACIÓ DE SANG?

Sí. Es demanen una sèrie de dades a la persona que decideix donar sang i se li passa una enquesta que ha de respondre per tal de detectar possibles factors de risc que desaconsellin la donació. També es mesuren sempre els nivells d'hemoglobina, la pressió sanguínia i el pols.

ES POT FER ESPORT DESPRÉS DE DONAR SANG?

Depèn del tipus d'esport i de la seva intensitat. Se'n pot practicar sempre que no es faci un sobre esforç. En el cas de persones que entrenen regularment, només es recomana beure molt líquid durant les hores següents a la donació. En els casos en què no es practica esport amb assiduitat o bé es realitzen entrenaments intensius, es recomana deixar passar unes 6 hores aproximadament. No podran donar sang les persones que en les 12 hores següents hagin desenvolupat esports considerats d'alt risc.

ES POT DONAR SANG DURANT EL PERÍODE MENSTRUAL?

Sí, si la donant es troba bé.

ES POT DONAR SANG DESPRÉS D'HAVER-SE FET UN PÍRCING O UN TATUATGE?

Després d'haver-te fet un pírcing o un tatuatge, cal esperar 4 mesos per tornar a donar sang.

ES POT DONAR SANG DESPRÉS D'UNA INTERVENCIÓ QUIRÚRGICA?

El període d'exclusió dependrà del tipus d'intervenció. Si són intervencions quirúrgiques menors no es podrà donar sang en 2 setmanes o fins a la recuperació completa. Si són majors no es podrà donar sang durant els propers 6 mesos.

ÉS IMPORTANT LA PRESSIÓ SANGUÍNIA EN LA DONACIÓ DE SANG?

Sí. Les persones amb la pressió màxima per sobre de 180 mmHg o la mínima per sobre de 100 mmHg no poden donar sang. De tota manera, les persones hipertenses, tractades i ben controlades en poden donar si en aquell moment tenen la pressió en els nivells estàndards. Les persones amb baixa pressió no tindran cap inconvenient a l'hora de fer la donació, però tindran més tendència a patir marejos, després d'aquesta.

ES POT AGAFAR ALGUNA MALALTIA INFECCIOSA DURANT LA DONACIÓ DE SANG?

No. Donant sang no et pots contaminar amb cap malaltia infecciosa. Els materials que s'utilitzen són d'un sol ús i, per tant, utilitzats únicament per a la persona donant en la seva donació.

QUAN TRIGUEM A RECUPERAR EL QUE HEM DONAT?

Pel que fa al volum sanguini, en 4 o 5 hores es recupera totalment. Els glòbuls blancs en 12 hores, les plaquetes en 3 dies i els glòbuls vermells en 2 mesos. És per això que es fa imprescindible guardar aquest interval de temps entre donacions de sang.

ES POT DONAR SANG SI S'ESTÀ EMBARASSADA O DESPRÉS D'UN PART O D'UN AVORTAMENT?

Si una dona està embarassada, no pot donar sang. Per altra banda, cal esperar 6 mesos després del part o avortament per a tornar a donar sang. A més, en el cas de lactància materna es recomana no donar sang fins a la seva finalització.

PER QUÈ LES ANALÍTQUES DE LES DONACIONS NO TENEN EN COMPTE D'ALTRES ASPECTES D'INTERÈS PER AL DONANT?

Les analítiques són complexes i molt costoses i, per tant, els bancs de sang orienten els seus recursos a tot allò que és imprescindible per tal de garantir la màxima seguretat, en detriment d'aquelles proves que no són necessàries per a la transfusió. A més, la majoria de les proves analítiques s'han de realitzar en dejú per obtenir resultats fiables. En canvi, per donar sang és recomanable haver menjat abans.

Des del CJB considerem que algunes de les condicions mencionades a l'apartat "Criteris d'exclusió a la donació de sang" són excessivament restrictives o estan mal formulades. En alguns casos s'exclouen persones de donar sang per haver realitzat pràctiques que no tenen perquè ser de risc si s'han pres les mesures preventives necessàries o que tenen poc a veure amb temes sanitaris, com el fet de tenir diferents parelles sexuals o d'acceptar diners a canvi de sexe.

Per altra banda, hi ha països en els quals les condicions són encara molt més restrictives i que arriben a prohibir la donació de sang a determinats col·lectius, com les persones lesbianes, gais, bisexuals o trans, sense tenir en compte criteris mèdics.

Cal dir que entre els països que fixen aquestes prohibicions n'hi ha alguns on l'homosexualitat està mal considerada culturalment o penalitzada, però també n'hi ha d'altres on les persones LGBTI són més acceptades socialment. A Europa hi ha 10 països que no discriminen segons l'orientació sexual, únicament segons les pràctiques de risc. Entre aquests països trobem Itàlia, Letònia, Portugal, Polònia, Rússia o

Espanya. Aquestes restriccions afecten negativament en el sentit que la falta de sang als bancs de sang és freqüent i aquestes polítiques exclouen un grup de donants sans, fet que n'agreuja la manca. Els criteris de selecció de la persona donant han de ser en base al seu estat de salut i la seva conducta individual, no per la seva pertinença a cap col·lectiu o per l'orientació sexual de la persona.

PERQUÈ NO HI HA GRUPS DE RISC,
SINÓ PRÀCTIQUES DE RISC...

DONA SANG!

RECURSOS D'INTERÈS

<http://www.bancsang.net>

Web del Banc de Sang i Teixits de Catalunya.

<http://www.donarsang.gencat.cat/>

Si vols donar sang, aquí hi trobaràs el calendari de recollida!

