

# ¿Tienes alguna pregunta? Lee estas respuestas a preguntas frecuentes.

Es normal sentirse nervioso antes de donar plasma, especialmente si es tu primera vez. Aquí encontrarás respuestas a las preguntas y preocupaciones más comunes con el fin de ayudarte a calmarte y a mantenerte informado.

## ¿Duele?

La mayoría de las personas reporta que el pinchazo inicial de la aguja se siente como la picadura de una abeja, pero esta sensación desaparece rápidamente. Aparte de eso, donar plasma no debería doler.

## ¿Cómo me sentiré después de donar plasma?

A veces, las personas que donan plasma sienten un mareo inicial luego de donar. Esto puede superarse manteniéndose hidratado y comiendo algo saludable. El día siguiente a la donación de plasma, podrías sentirte más fatigado de lo normal. Es importante descansar e hidratarte después de la donación para que tu cuerpo tenga la oportunidad de reponer su propio plasma.

## ¿Qué es una reacción de toxicidad por citrato?

La máquina que separa tu plasma del resto de los componentes sanguíneos utiliza una sustancia que se llama citrato para evitar la coagulación. Es posible que un poco de ese citrato ingrese al torrente sanguíneo al donar plasma. Esto no provoca ningún efecto adverso en la mayoría de las personas. Sin embargo, para un pequeño grupo de personas, el citrato podría disminuir temporalmente los niveles de calcio en el cuerpo y provocar hormigueo en los dedos de las manos y los pies, escalofríos u otros efectos secundarios más graves. Para asegurarse de no tener una reacción inesperada es importante permanecer en el centro después de donar plasma durante, aproximadamente, 10 a 15 minutos.

## Donar plasma toma mucho tiempo.

La primera vez que dones plasma te tomará hasta dos horas, pero las visitas posteriores suelen ser más breves. En las visitas futuras, todo el proceso relacionado a la documentación y evaluación suele demorarse aproximadamente la mitad de tiempo que la primera vez. Tampoco es necesario realizar un examen físico cada vez que donas, solo es necesario una vez al año.

## Mi cuerpo necesita todo su plasma. No puedo donar tanta cantidad.

Generalmente, las personas donan cerca de 800 mililitros de plasma, que es un poco menos de cuatro tazas. Dependiendo de tu tamaño, esto representa el 10% de tu volumen sanguíneo. Lo que está dentro de los límites de seguridad. Las personas sanas pueden restaurar esta cantidad en cuestión de horas.

“

**Antes de comenzar mi tratamiento con plasma me enfermaba constantemente. Ahora tengo la energía para ir a la escuela y juntarme con mis amigos”.**

**—James**

### ¿Y si tengo una reacción grave?

Es extremadamente raro tener un efecto secundario grave por donar plasma. Los efectos secundarios suelen limitarse a mareos o hematomas en el lugar del pinchazo. Las personas que donan plasma por primera vez, los adultos jóvenes y las personas con bajo peso corporal tienden a experimentar estos efectos secundarios con más frecuencia. El personal del centro de donación de plasma está capacitado para reconocer los síntomas iniciales de una reacción adversa y puedes estar seguro de que, en ese caso, recibirás el tratamiento necesario (incluso si solo necesitas que te ayuden a levantar tus pies y beber otro vaso de agua).

### ¿Hay efectos de largo plazo relacionados a la donación de plasma?

Varios estudios han demostrado que las personas que donan plasma regularmente, por largos periodos, no tienen ningún problema o efecto secundario. Con el objetivo de mantener tu seguridad, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (Food and Drug Administration, FDA, por su sigla en inglés) también posee directivas que limitan la frecuencia con que puedes donar plasma.



**Encuentra un centro de donación de plasma cerca de ti y haz una cita para salvar vidas hoy mismo.**

Visita [hhs.gov/donaplasma/comienzo-a-donar](https://hhs.gov/donaplasma/comienzo-a-donar)

