DAR=VIVIR

Dona sangre. Reabastece el suministro.

¿Tienes dudas o preocupaciones? Revisa estas respuestas.

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

¿Y si tengo miedo a las agujas?

Si tienes miedo a las agujas, no eres el único. Muchas personas evitan donar sangre por este motivo. Trae a un amigo para que te apoye. También puedes distraerte con música o viendo tu programa favorito en tu smartphone o tableta.

¿Duele?

Es posible que sientas un pinchazo leve, pero aparte de eso, la mayoría de los donantes no sienten ningún dolor o incomodidad. Si necesitas apoyo adicional durante la donación, ¡considera pedirle a un amigo o familiar que te acompañe!

¿Y si necesito mi sangre después de donarla?

Después de donar, tu cuerpo comienza a reponer inmediatamente la sangre perdida. Generalmente, todo el volumen de la sangre donada es repuesto en 48 horas. Los glóbulos rojos demoran de cuatro a seis semanas para ser totalmente reemplazados. Existen normas en torno a la frecuencia con que puedes donar, si sigues estas normas, tu cuerpo se recuperará muy rápidamente después de la donación y no experimentarás ningún cambio en tus actividades diarias.

No sé dónde donar sangre.

Hay miles de campañas de donación de sangre y centros de donación de sangre en todo los Estados Unidos. Encuentra un lugar cerca de ti y realiza una donación para salvar vidas.

¿Donar sangre es seguro?

¡Sí! Todos los instrumentos médicos usados durante la donación, incluida la aguja, son esterilizados, usados únicamente por ti y desechados después de la donación. No se puede contraer ningún virus o enfermedad transmisible, incluido el VIH, por donar sangre. Si cumples con los requisitos de elegibilidad, puedes donar sangre sin poner en riesgo tu salud o experimentar efectos perjudiciales.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (Food and Drug Administration, FDA por su sigla en inglés) cumple un papel clave en garantizar la seguridad del suministro de sangre en los Estados Unidos. La FDA ofrece dirección y desarrolla regulaciones en torno a la elegibilidad de los donantes, la donación y el tratamiento de la sangre. Estos esfuerzos protegen, tanto la salud del donante, como la del que recibe sangre al minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

No tengo tiempo para donar.

Donar sangre puede ser rápido y fácil. Todo el proceso no demora más de una hora para la donación de sangre completa, pero podría tomar incluso menos tiempo; especialmente si ya has donado sangre antes.

> **“Mi pequeño no estaría vivo sin las donaciones de sangre”.**
>
> **—Kaitlin**

La sangre es necesaria para salvar vidas y se necesita continuamente.
Dona sangre regularmente para garantizar que esté disponible cuando la gente la necesite. Aprende más en ***hhs.gov/donasangre***

¿Sentiré malestar después de donar?

La mayoría de los donantes no sienten malestar después de donar. Algunos donantes podrían sentir mareos leves, aturdimiento, fatiga, hematomas, sangrado o dolor; pero estos síntomas suelen desaparecer rápidamente. Después de donar, y mientras te encuentras en el área de recuperación, podría venir bien descansar, comer algo leve y beber líquidos. También debes abstenerte de realizar actividades intensas durante, al menos, cuatro horas y asegurarte de beber mucha agua para mantenerte hidratado por las próximas 48 horas.

Tengo una condición médica y no sé si califico para donar.

Existen algunas restricciones, pero muchas personas pueden donar, incluso si tienen una condición médica. Conoce más sobre la elegibilidad de los donantes aquí.

¿Puedo donar sangre si he recibido una transfusión sanguínea?

Puedes donar sangre una vez transcurridos tres meses desde la transfusión.

¿Se necesitan ciertos tipos de sangre?

Los bancos de sangre requieren un suministro diverso y la necesidad de cada tipo de sangre varía a diario. Además, los tipos de sangre varían y pueden ser más o menos comunes en ciertos grupos raciales y étnicos. Cuando una gran variedad de personas dona sangre es posible salvar más vidas.

Existen ocho tipos de sangre: A+, A-, B+, B-, O+, O-, AB+ y AB-. Las personas con sangre O- se denominan donantes universales porque todos pueden recibir su sangre. Las personas con sangre AB+ se denominan receptores universales porque pueden recibir, de manera segura, cualquier tipo de sangre. Además del O- y AB+, solo ciertos tipos de sangre son compatibles con otros; así que es importante que todos donen regularmente.

¿Puedo donar sangre si he recibido una vacuna contra el COVID-19?

Sí. Si recibiste una vacuna inactivada o de ARNm contra el COVID-19 de AstraZeneca, Janssen/Johnson & Johnson, Moderna, Novavax o Pfizer, puedes donar sangre; siempre y cuando te sientas bien. Después de ser vacunadas, algunas personas sienten síntomas parecidos a los producidos por el COVID-19, como fiebre, sarpullidos o dolores corporales. Si eres una de esas personas deberás esperar hasta sentirte mejor. Si recibiste una vacuna viva atenuada contra el COVID-19 o si no sabes qué tipo de vacuna recibiste, deberás esperar dos semanas antes de donar sangre.

En tu cita de donación de sangre se te solicitará que indiques el nombre del fabricante, así que debes llevar contigo tu tarjeta de vacunación.

¿Puedo donar sangre si tuve COVID-19?

Depende. Si obtuviste un resultado positivo del COVID-19, pero no tienes síntomas, calificas para donar sangre 10 días después del resultado positivo. Si obtuviste un resultado positivo del COVID-19 y tienes síntomas, debes esperar hasta no tener ningún síntoma durante, al menos, 10 días. Si tuviste COVID-19 y fuiste hospitalizado, es posible que hayas recibido un tratamiento para el COVID-19 que implique que debas abstenerte de donar. Por ejemplo, si recibiste una transfusión de sangre o plasma convaleciente, no puedes donar sangre durante un año.

¿Sabías que...?

Tu cuerpo produce aproximadamente dos millones de glóbulos rojos por segundo.[1]

Encuentra un centro de donación cerca de ti y haz una cita para salvar vidas hoy mismo. Visita *hhs.gov/donasangre/comienza-a-donar*

1 - U.S. National Library of Medicine. (Octubre 2021). *Red Blood Cell Production - Health Video*: Medlineplus medical encyclopedia. MedlinePlus. Recuperado el 26 de julio de 2022 de https://medlineplus.gov/ency/anatomyvideos/000104.htm