

El proceso de donación de plasma, paso a paso

Donar plasma es fácil y gratificante. El proceso demora solo algunas horas y todos los centros de donación de plasma siguen estrictas normas de salud y seguridad para garantizar que te sientas cómodo y seguro. Aprende más sobre el proceso de donación de plasma.

¿Cómo puedo prepararme?

Para que el proceso de donar plasma sea lo más sencillo posible y para evitar cualquier problema, sigue estos consejos.

- **Come comidas saludables.** Limitar la cafeína y el alcohol, y consumir una dieta rica en proteínas y hierro durante los días antes de tu cita puede ayudarte a preparar tu cuerpo. Comer una merienda saludable o una comida algunas horas antes de tu cita también puede ayudar. No uses nicotina en la hora anterior a tu cita.
- **Duerme bien.** Intenta llegar bien descansado a tu cita de donación de plasma. Aunque cada persona es diferente, se recomiendan ocho horas de sueño durante la noche anterior.
- **Bebe mucha agua.** Donar plasma puede reducir tu volumen sanguíneo por unos 800 mililitros (aproximadamente 32 onzas). Unas dos o tres horas antes de la cita, considera beber al menos esta cantidad de agua para ayudar a compensar la pérdida del volumen sanguíneo.
- **Reúne los documentos necesarios.** La razón principal por la que se rechaza a donantes nuevos es porque olvidan sus identificaciones.

Asegúrate de tener todo lo que necesitas antes de llegar a tu cita. Es una buena idea llamar al centro de donación antes de llegar para asegurarte de que tienes todos los documentos necesarios. Para ingresar a un centro de donación de plasma necesitarás:

- Una identificación emitida por el gobierno
- Comprobante de domicilio, como una licencia de conducir o una factura de servicios
- Comprobante del número del seguro social, como una tarjeta del seguro social, formulario W-2 o recibo de sueldo. El nombre que aparece en esos documentos debe ser exactamente igual al de tu identificación.
- **Usa ropa cómoda.** Asegúrate de usar una camiseta de manga corta o que pueda arremangarse hasta tu hombro.

“

Mi cuerpo comenzaba a hincharse en todos lados. Era espantoso. No he sufrido ni un solo ataque desde que comencé a utilizar plasma”.

—Arabel

¿Qué implica el proceso?

Desde el ingreso hasta la recuperación, donar plasma por primera vez puede demorarse hasta dos horas. Después, puede tomarte de una a una hora y media.



Ingreso: Al llegar al centro de donación de plasma deberás identificarte en la recepción. Deberás mostrar una identificación válida con foto, comprobante de residencia y comprobante del seguro social.



Evaluación: Cada vez que realices una donación se te practicarán exámenes médicos. Esto garantiza tu elegibilidad para la donación y tu buena salud. Durante la evaluación, proporcionarás una muestra de sangre y se verificarán tus signos vitales, incluidos tu presión arterial, pulso y temperatura.



Examen físico: La primera vez que dones plasma se te realizará un examen físico confidencial practicado por un especialista médico. Se te realizará un examen físico, al menos, anualmente para estar seguros de que mantengas tu buena salud.



Donación: Una vez obtenida la aprobación, el personal del centro de donación de plasma te preparará para donar a través de la máquina de plasmaféresis. Esta máquina es un instrumento médico especializado, que recolecta sangre completa de una vena en tu brazo. La máquina separa el plasma y devuelve la sangre restante a tu cuerpo. Tus glóbulos sanguíneos (rojos y blancos) y plaquetas son devueltos a tu cuerpo a través de la máquina. Durante la donación, se te suele administrar suero para ayudarte a mantener la circulación. A veces puedes recibir líquidos orales en su lugar. Todo el proceso toma, aproximadamente, una hora. El personal del centro de donación de plasma monitoreará el proceso para garantizar que te sientas seguro y cómodo.



Recuperación: El último paso es la recuperación. Como precaución de seguridad, te quedaras en el centro de plasma durante unos 10 a 15 minutos después de haber donado plasma para asegurarte de que empieces a rehidratarte y te sientas lo suficientemente bien como para volver a casa.

El personal del centro de donación de plasma también te enseñará a cuidar de tu vendaje y te dará algunas instrucciones que deberás seguir en casa. Debes continuar tomando agua y comer algo ligero poco después de donar plasma para recuperar la energía.

¿Cuándo puedo donar nuevamente?

El plasma solo puede utilizarse después de la segunda donación. Tienes que regresar al mismo centro de donación de plasma y donar nuevamente antes de los seis meses antes de que tu plasma pueda utilizarse. Esto es otra precaución de seguridad. La recaudación de plasma en los Estados Unidos está regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (Food and Drug Administration, FDA por su sigla en inglés), que exige que el plasma de un donante sea evaluado dos veces, por separado, para garantizar que su uso en otras personas sea seguro.

El plasma se regenera rápidamente. Con una hidratación adecuada, tu volumen sanguíneo vuelve a su estado normal en 48 horas. Por ello, se puede donar plasma dos veces en un periodo de siete días, pero no más de una vez en un periodo de 48 horas.

Generalmente, puedes programar la cita de tu próxima donación mientras te encuentras en el centro de donación de plasma. Muchas personas optan por programar una serie de citas. Las citas repetidas y comprometidas son la mejor forma de respaldar nuestra creciente necesidad de plasma.



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



Dona plasma regularmente para garantizar que las personas puedan recibir las terapias que necesitan para salvar sus vidas.

Aprende más en hhs.gov/donaplasma

