

## Un donante de sangre es un héroe sin capa, esta es su importancia

El Ciudadano · 13 de junio de 2024

*El 14 de junio de cada año se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre para agradecer a los donantes voluntarios no remunerados*



**El 14 de junio de cada año se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre** para agradecer a los **donantes voluntarios no remunerados** y hacer conciencia sobre la importancia de donar para garantizar la **calidad, seguridad y disponibilidad de sangre**.

**Podría interesar:** **¡Donar salva vidas! Día Mundial de los Pacientes Trasplantados**

La sangre posee los siguientes **componentes sanguíneos**:

- **Glóbulos rojos:** transportan el oxígeno y ayudan a eliminar los desechos.
- **Glóbulos blancos:** ayudan al organismo a combatir infecciones.
- **Plasma:** parte líquida de la sangre, sirve para transportar células, nutrientes y otros elementos del sistema inmunológico.
- **Plaquetas:** permiten la adecuada coagulación de la sangre.

Las transfusiones de sangre y sus productos ayudan a **salvar millones de vidas en el mundo** y contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo con mejor

calidad de vida, también **posibilitan la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas**.

Asimismo, tienen una función vital en la **atención maternoinfantil**, el embarazo y las respuestas de emergencia a los desastres naturales o causados por el hombre.

Los servicios que permiten a los pacientes acceder a sangre y productos sanguíneos seguros en cantidades suficientes son clave para los sistemas de salud. **Solo se puede asegurar un suministro suficiente mediante donaciones regulares, voluntarias y no remuneradas**.

Es por ello que tanto las instituciones de salud como los propios gobiernos han tratado de **incentivar esta práctica altruista para que más personas se sumen a la donación voluntaria de sangre**.

**Los requisitos para ser donadora o donador de sangre** son los siguientes:

- Tener entre 18 y 65 años;
- Peso mínimo de 50 Kg.
- Tener, en términos generales, buena salud.
- No haber tenido cirugía alguna en los últimos seis meses.
- No haberse realizado tatuaje, perforación o acupuntura en los últimos doce meses.
- No haber padecido infecciones como hepatitis B o C, VIH-SIDA, enfermedad de Chagas o sífilis.
- No padecer epilepsia, tuberculosis o enfermedades graves del corazón.
- No haber recibido trasplantes de órganos.
- No usar drogas intravenosas o inhaladas.
- Mujeres: no estar embarazada o lactando.
- En los 5 días previos a donar, no haber tomado analgésicos.
- No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.
- El día de la donación: no presentar tos, resfriado, dolores de cabeza o de abdomen.
- Puede presentarse a la donación después de un desayuno ligero (fruta y café).

Foto: *Archivo El Ciudadano México*

**Recuerda suscribirte a nuestro boletín**

📲 <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

🌐 [elciudadano.com](http://elciudadano.com)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)