



14 de junio

Día Mundial del DONANTE DE SANGRE

1 de junio - Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos

La OMS celebra cada año el Día Mundial del Donante de Sangre, como muestra de agradecimiento y reconocimiento hacia todos los donantes de sangre de todo el mundo.

Donar sangre no engorda ni debilita, sino todo lo contrario, pues los órganos reciben sangre joven al producirse células nuevas, glóbulos rojos que transportan oxígeno fresco. La sangre caduca y no se puede almacenar. Aunque muchos donantes contribuyan de forma periódica, es necesario recibir nuevas donaciones para poder ayudar a quienes lo necesitan.

META

“Con una sola donación de sangre, se pueden beneficiar hasta tres personas diferentes.”

RUTINAS



DONA SANGRE, además de salvar vidas, la donación de sangre puede traer muchos beneficios a la salud del donante, por ejemplo:

1. Rejuvenece el organismo.

Al detectar que se reduce el nivel del fluido, el cuerpo genera nuevas células y da paso a una sangre limpia y fresca.

2. Equilibra los niveles de hierro.

Un adulto sano tiene alrededor de 5 gramos de hierro en el cuerpo, y al donar sangre se pierde un poco. Esta pérdida se repone días después con los alimentos, regulándose de forma natural.

3. La sangre fluye mejor.

Con la donación, la sangre fluye de manera menos perjudicial para el revestimiento de los vasos sanguíneos. Esto significa menor bloqueo arterial y menor riesgo a sufrir un ataque al corazón y accidentes cerebrovasculares.

4. Mini revisión médica.

Para poder donar sangre es necesario revisar tu pulso, presión, niveles de hemoglobina y si padeces VIH.

5. Vivir más.

Las personas que donan de manera altruista tienen un riesgo menor de morir que las que son "obligadas", según un estudio publicado en la revista Health Psychology.

FUENTE: <https://www.clikisalud.net/5-increibles-beneficios-donar-sangre/>

ENLACES:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/donacion-sangre>

