

**Circular
DSM-001-2018**

PARA: FUNCIONARIOS DEL MINISTERIO DE EDUCACION PÚBLICA

DE: Dr. Manrique García Sáenz
Departamento Servicios Médicos y el Banco Nacional de Sangre

ASUNTO: DONACION VOLUNTARIA DE SANGRE

FECHA: 21 de setiembre 2018

Estimados (as) compañeros (as):

Debido al constante aumento en las necesidades de sangre en nuestros Centros Hospitalarios y con la finalidad de contribuir con los programas de Donación Voluntaria, que lleva a cabo el Banco Nacional de Sangre es que una vez más el Departamento Servicios Médicos hace un ferviente llamado a todo el personal para que colaboremos donando un poco de este preciado líquido y así contribuir con tan humanitaria labor.

FECHA	EDIFICIO	LUGAR	HORA
MIÉRCOLES 03 DE OCTUBRE 2018	EDIFICIO RAVENTOS	COMEDOR 6to piso	8:00 a 11:30 a.m.
JUEVES 04 DE OCTUBRE 2018	EDIFICIO PLAZA ROFAS	COMEDOR 4to piso	8:00 a 11:30 a.m.
VIERNES 05 DE OCTUBRE 2018	EDIFICIO ANTIGUA ESCUELA PORFIRIO BRENES	Planta baja	8:00 a 11:30 a.m.

¿QUE ES LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE?

Es un acto solidario y altruista a través del cual donamos un poco de nuestra sangre, para atender las necesidades de las personas que lo requieran.

¿QUIÉN PUEDE SER DONANTE DE SANGRE?

Toda persona puede donar sangre si reúne al menos los siguientes requisitos:

- EDAD: de 18 a 60 años.
- PESO: de 50 Kg (110 lbs.) en adelante.
- Gozar de buena salud

“Educar para una nueva ciudadanía”

- Portar cédula de identidad o residencia **(CON PASAPORTE NO PUEDEN DONAR)**

ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES

- Si ha sido vacunado recientemente (menos de 15 días) no podrá donar sangre y en algunos casos, según sea la vacuna, deberá esperar hasta un año para donar. Se le recomienda consultar con el médico indicando claramente la vacuna que recibió.
- Si consume “aspirinita”, debe suspenderla tres días antes de la donación.
- Si padeció Hepatitis B o C no debe donar sangre
- Si sus tatuajes o piercing fueron realizados hace más de un año puede donar sangre.
- Si es mujer y está con la menstruación, puede donar si esta es normal y su hematocrito es de 40% o más.

¿QUÉ OBTENEMOS DE UNA UNIDAD DE SANGRE DONADA?

Mediante el uso de técnicas especiales, de una bolsa de sangre se puede obtener:

- Glóbulos Rojos
- Plasma
- Plaquetas
- Factores de coagulación

¿DEBO ESTAR EN AYUNAS?

Antes de donar, se recomienda ingerir alimentos como café, té o bebidas sin leche, pan, galletas con mermelada, frutas y bastante agua

No ingerir alimentos grasosos como la leche, huevos, queso, natilla, etc. Si lo hace espere al menos 2:30 horas antes de presentarse a donar.

Es importante que en la cena no consuman comidas grasosas como chicharrones entre otros.

¿A QUÉ RIESGOS ME EXPONGO AL DONAR SANGRE?

Aproximadamente se extraen 450ml de sangre. Esta cantidad representa entre un 6% o 7% de la sangre que tenemos, por lo que no afecta al donante y el volumen extraído se recupera antes de las 24 horas luego de la ingesta de líquidos.

Se utilizan equipos nuevos y descartables para cada donantes por lo cual la donación se convierte en un acto sencillo y seguro que **salva vidas.**

¿QUÉ PRUEBAS ME HACEN ANTES DE DONAR?

Antes de donar, un médico realiza un breve examen clínico y también se toma la presión arterial, el pulso, se comprueba que no tenga anemia y se determina el grupo ABO y Rh

También se le informa al donante de enfermedades y conductas de riesgo que podrían impedir que done su sangre. Lo que se pretende con ello es que la donación sea tan segura como sea posible para las personas enfermas que podrían requerir de una transfusión.

“Educar para una nueva ciudadanía”

¿CADA CUANTO PUEDO DONAR SANGRE?

Una persona puede donar cada 3 meses sin ningún riesgo para su salud.

¿RECIBO ALGÚN BENEFICIO AL SER DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE?

El mayor beneficio es la satisfacción personal de haber salvado vidas... Donar sangre es un acto de solidaridad y amor al prójimo. Además el donante recibe un carné con su grupo ABO y Rh con vigencia de 1 año y el compromiso del Banco Nacional de Sangre de brindar al donante y sus familiares directos la sangre que puedan necesitar si el carné está vigente.

¿QUÉ CUIDADES DEBO TENER LUEGO DE DONAR SANGRE?

- Inmediatamente después de donar es recomendable tomar café, té o aguadulce.
- Tomar agua e hidratarse durante el día
- Consumir alimentos normalmente, luego de que haya transcurrido media hora de haber donado sangre.
- No se debe fumar hasta dos horas después de la donación.

Después de donar sangre se puede reintegrar a las actividades personales de trabajo.

**ASISTA Y COLABORE
CON NUESTRA DONACIÓN PODEMOS ESTAR SALVANDO
HASTA CUATRO VIDAS**

GRACIAS...

"Educar para una nueva ciudadanía"

Edificio Raventós, avenida 0 y 2, calle 6, costado oeste de las oficinas centrales del Banco de Costa Rica

Teléfono. 2258-2215