

# 5 mitos sobre la donación de sangre

## En primer lugar, ¿por qué debería considerar donar sangre?

Donar regularmente asegura que la sangre esté disponible para la comunidad cuando sea necesario, es decir en una situación de emergencia como un accidente de tráfico. No hay sustituto para la sangre, la cual tiene una vida útil corta.



1

### Donar sangre me hará débil

**¡MITO!** La donación de sangre no lo debilita ni le causa problemas de salud a largo plazo. Su cuerpo repone la sangre donada en un período corto y el proceso no tiene efectos adversos significativos en su salud en general.



2

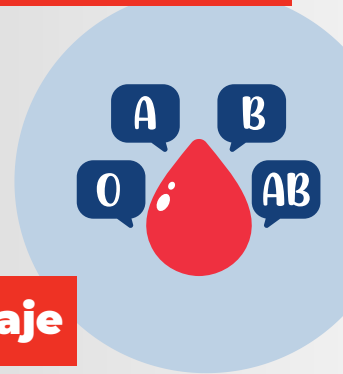
### Es doloroso donar sangre

**¡MITO!** Donar sangre es generalmente un proceso indoloro. Es posible que sienta un ligero pellizco o pinchazo cuando se inserta la aguja, pero la molestia es mínima. El procedimiento suele ser bien tolerado por la mayoría de los donantes.

3

### Solo se necesitan ciertos tipos de sangre para la donación

**¡MITO!** Todos los tipos de sangre son necesarios para la donación. Si bien puede haber escasez ocasional de tipos de sangre específicos durante emergencias, las donaciones continuas son necesarias para mantener un suministro suficiente de todos los tipos de sangre para diversas condiciones y procedimientos médicos.



4

### No puedo donar si tengo un piercing o un tatuaje

**¡MITO!** En algunos países, tener un tatuaje o una perforación en el cuerpo no lo descalifica automáticamente para donar sangre (siempre y cuando el tatuaje o la perforación se haya realizado en un centro autorizado y estéril, y cumpla con otros criterios de elegibilidad). Es posible que pueda donar sangre después de un período de espera específico, sin embargo puede consultar con su servicio de sangre local.

5

### No puedo donar sangre mientras estoy menstruando

**¡MITO!** Consulte con su servicio de sangre local, ya que cada país es diferente. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud establece que las mujeres pueden ser aceptadas para la donación durante la menstruación, siempre y cuando se sientan bien y tengan el nivel mínimo requerido de hemoglobina.



*¿Hay algún otro elemento sobre la donación de sangre que lo hace reacio a donar? ¡Lo exhortamos a discutirlo con su equipo local de reclutamiento de donantes de sangre!*