

## T'agradaria ser donant de sang?

La sang és un teixit format per diversos components amb característiques i funcions diferents. Totes les donacions de sang se separen al laboratori per obtenir tres productes diferents: glòbuls vermells, plasma i plaquetes. Cada un d'aquests components sanguinis es transfon a un malalt diferent. Per això, una única donació de sang pot beneficiar a tres persones diferents.



Marina  
Fernández Leal  
**Infermera**



Salvador Giménez  
Serrano  
**Metge de Família**

**EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes**  
**@CapSarria**



L'entrevista

YouTube

### Parlem sobre Donacions de sang

Entrevista a Lourdes Tuneu, Responsable d'Atenció al Ciutadà i de Salut Comunitària i Coordinadora de les campanyes de donacions d'EBA Centelles.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut

## De què es compon la sang?

Els glòbuls vermells són els encarregats de transportar l'oxigen des dels pulmons a tots els teixits de l'organisme. S'han de conservar a 4 graus i caduquen 42 dies després. A Catalunya, cada dia es fan servir entre 800 i 1.000 bosses de glòbuls vermells. Els glò-

buls vermells s'utilitzen per tractar pacients amb càncers de la sang i en operacions o accidents on els pacients perden molta sang.

Les plaquetes intervenen en la coagulació de la sang aturant les hemorràgies causades per petites lesions que habitualment es produeixen en les artèries, venes i capil·lars. És el component de la sang amb una vida més curta, de només 5 dies. Es conserven a temperatura ambient i en moviment constant, ja que si es deixessin de moure s'agregarien les unes amb les altres formant un quall.

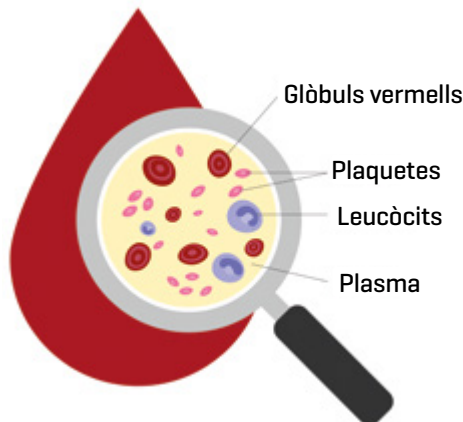
El plasma és un líquid transparent i lleugerament groguenc que representa el 55% del volum total de sang. Per conservar-lo, es congela durant 3 anys a 30 graus sota zero. Està format per aigua (90%), sals minerals i una gran quantitat de proteïnes que vetllen pel bon fun-

cionament del nostre cos, entre les quals destaquen les següents:

- Les immunoglobulines, defenses que ens protegeixen de les infeccions.
- Els factors de coagulació, que són responsables, juntament amb les plaquetes, d'aturar el sagnat quan ens tallem.
- L'albumina, una proteïna que transporta hormones i fàrmacs cap als teixits.

A més en el plasma també hi trobem suspeses cel·lulars sanguínies: glòbuls vermells, glòbuls blancs i plaquetes.

El plasma s'utilitza per pacients amb cremades de gran extensió o en accidents greus, ajudant a tallar l'hemorràgia i recuperar el volum sanguini. També s'usa per realitzar medicaments hemoderivats, els quals únicament es poden obtenir per la sang de les persones.



## Puc ser donant de sang?



Per poder ser donant de sang has de tenir entre 18 i 70 anys i pesar més de 50 kilograms. També es requereix que estiguis en un estat òptim de salut. Per això el primer pas per donar és contestar un qüestionari. Les preguntes d'aquest document vetllen per la seguretat del donant i del futur receptor. Una vegada omplert el qüestionari, el metge el valora fent una entrevista. També realitzarà una mesura de la pressió i del nivell d'hemoglobina.

És important saber que si has viatjat, pot ser que hakis d'esperar un temps abans de poder tornar a donar sang. Pots consultar el llistat de països a la pàgina web del Banc de Sang i Teixits (<https://donarsang.gencat.cat/ca/puc-donar/>).

## Quantes vegades puc donar a l'any?



La donació de sang no és igual per a les dones que per als homes. Les dones poden donar sang com a màxim 3 vegades l'any perquè per constitució, tenen els nivells d'hemoglobina més baixos que

els homes, i a més, en el període fèrtil, perden sang regularment. Els homes, en canvi, ho poden fer fins a 4 vegades l'any i en tots dos casos, és necessari esperar-se 2 mesos entre donació i donació.

## Puc donar si he passat la Covid?



Si has patit la Covid, hauràs d'esperar un mes per poder donar.

Si has estat en contacte amb algú que hagi tingut la Covid, però estàs vacunat amb la pauta completa i no tens símptomes, pots

donar sang amb normalitat.

La vacunació contra la Covid no impedeix donar sang o plasma. Tot i això, si tens algun efecte secundari com febre o malestar general, hauràs d'esperar 15 dies.

## Consells per a després de donar sang

- No et retiris la tireta fins un mínim de 2 hores després.
- No facis esforços físics importants, sobretot amb el braç punxat, durant les 24 hores següents a la donació.
- No prenguis begudes alcohòliques ni fumis durant les 2 hores següents a la donació.
- Beu abundants líquids durant les 24-48 hores següents a la donació.
- Evita llocs molt calorosos. Millor zones ventilades i fresques.
- En les pròximes 6 hores no estiguis dret molt temps. Evita llargues cues o estar dempeus en transports públics plens de gent.

## Sabies que també es pot ser donant de plasma?



Com ja hem explicat abans, el plasma és la part més líquida de la sang el qual té un aspecte transparent i lleugerament groguenc. Per obtenir el plasma, s'extreu sang i se separen les cèl·lules sanguines a partir d'un separador cel·lular, que el fa és retenir el plasma

i retorna la resta de components sanguinis al donant per la mateixa via.

La plasmafèresi dura uns 45 minuts i com que la recuperació és molt més ràpida, perquè el plasma majoritàriament és aigua, es pot donar cada 15 dies.

## L'Atenció Primària promou les donacions

Els professionals de la salut són clau en el procés de la donació i també en difondre els beneficis de donar sang a tota la població, animant-la a fer-se donants. Per aquest motiu, des dels Centres d'Atenció Primària, per la seva vinculació i coneixement amb les entitats del territori, es promouen les donacions, organitzant jornades de donació al propi centre, participant en maratons de sang, i fent-ne difusió a través dels seus canals de comunicació. Busca el teu punt de donació més proper a: [donarsang.gencat.cat/ca/](https://donarsang.gencat.cat/ca/)



### Enllaços d'interès



<https://www.bancsang.net>



<https://donarsang.gencat.cat/ca>  
secció: Puc donar



<https://donarsang.gencat.cat/ca>  
secció: Puc donar -> La sang