

#Mensaje Saludable

UNIVERSITAT DE GIRONA

1 gesto, 6 motivos: **Dona Sangre**

¿Sabías que con una sola donación de sangre puedes salvar hasta tres vidas?

Donar sangre es un acto sencillo, rápido y solidario que puede marcar una gran diferencia en la vida de muchas personas. Aquí damos **seis motivos** para animarte a donar:

1. Salvas vidas

Cada donación puede beneficiar hasta a tres personas. Accidentes, cirugías o tratamientos contra el cáncer son solo algunos de los casos donde se necesita sangre de forma urgente.

2. Conoces mejor tu salud

Todas las donaciones se analizan de forma exhaustiva. Esto puede ayudarte a conocer tu estado de salud y detectar posibles problemas de forma precoz.

3. Es rápido y sencillo

En menos de 30 minutos puedes hacer un gesto que cambia vidas. Además, después de donar te ofrecerán un pequeño refrigerio para recuperarte.

4. Mejoras la calidad de vida de otras personas

Muchas personas con enfermedades crónicas necesitan transfusiones regularmente. Gracias a tu donación, pueden vivir con mayor bienestar y dignidad.

5. La sangre no se puede fabricar

Solo puede obtenerse de personas solidarias como tú. Es un recurso único e insustituible.

6. Mañana puede necesitarla alguien cercano

Se estima que 1 de cada 5 personas necesitará sangre o componentes sanguíneos a lo largo de su vida. Hoy puedes donar tú; mañana podría necesitarlo un ser querido.

¿Quién puede donar sangre?

Antes de donar, asegúrate de cumplir estos requisitos básicos:

- Tener entre 18 y 70 años
- Pesar más de 50 kg
- Puedes donar, aunque tomes medicación habitual
- No es necesario acudir en ayunas
- No haber donado en los últimos 2 meses

Frecuencia máxima de donación:

- Hombres: hasta 4 veces al año
- Mujeres: hasta 3 veces al año

Busca tu centro de donación más cercano a través del [Ministerio de Sanidad](#) y súmate a este gesto de generosidad que salva vidas.

WEBGRAFIA

- Banc de Sang i Teixits. (2025). *Dona sang i salva fins a 3 vides*. Recuperat el 9 de maig de 2025, de [https://www.bancsang.net/ca/donacions/sang/Banc de Sang i Teixits+7Banc de Sang i Teixits+7](https://www.bancsang.net/ca/donacions/sang/Banc%20de%20Sang%20i%20Teixits+7Banc%20de%20Sang%20i%20Teixits+7)
- Ministerio de Sanidad. (2025). *Dónde donar*. Recuperat el 9 de maig de 2025, de <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/medicinaTransfusional/donadonar.htm> Ministeri de Sanitat