DOA SANGUE

#sumateaonosoequipo

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

galicia
o bo camiño

XUNTA DE GALICIA
xunta.gal

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados
axencia de doazón de órganos e sangue

O sangue **non se pode fabricar**

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

NON acudas sen almorzar
e despois de xantar ao mediodía espera 2 horas

Podes doar sangue se...

Tes unha saúde **normal**

Pesas máis de **50 quilos**

Idade entre **18 e 65 anos**

A partir de 65 anos con permiso do teu médico

Ademáis

Leva contigo o **DNI**, carné de doante ou pasaporte

Os homes poden doar un máximo de **4 veces ao ano**

As mulleres poden doar un máximo de **3 veces ao ano**

Entre cada doazón tes que deixar pasar alomenos **2 meses**

Boa hidratación
antes de acudir a doar sangue
(auga ou refrescos)

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

O obxectivo é que a doazón de sangue non perxudique ao doante nin tampouco ao receptor

Nunca podes doar sangue se…

Padeciches, padeces ou es portador crónico de enfermidades **transmisibles polo sangue** (hepatite B, hepatite C, SIDA, chagas, HTLV…).

Consumo de **drogas vía intravenosa**.

Tes de xeito habitual **distintas parellas sexuais** con comportamentos de risco.

Mantiveches relacións sexuais a cambio de **cartos ou drogas** ou con persoas das que descoñeces os seus hábitos sexuais.

A túa parella padece **hepatite B, C ou SIDA** ou está a tratamento con factores de coagulación humana.

Nunca podes doar sangue se…

Tes historial familiar de enfermidade de **Creutzfeldt-Jakob** ou da súa nova variante ou de calquera outra encefalopatía esponxiforme ou se residiches durante un período acumulado **dun ano** no Reino Unido entre **1980 e 1996** inclusive (non inclúe a República de Irlanda) ou recibiches unha transfusión no Reino Unido ou Francia a partir de 1979 ata a actualidade.

Recibiches **implante de córnea, esclerótica, duramáter humana ou bovina** ou tratamento con fragmentos de pituitaria.

Tampouco **con enfermidade grave ou crónica** (corazón, ril, pulmón…) ou se padeces cancro, epilepsia, asma grave, bronqite severa, diabetes insulinodependente ou enfermidade hematolóxica.

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA SERVIZO GALEGO de SAÚDE ados

As veces tes que agardar un tempo para poder doar sangue

2 anos despois de curar unha tuberculose/brucelose /febre reumática.

1 ano despois de curar unha sífilis.

6 meses despois de ter contacto doméstico con doentes ou portadores de hepatite B, hepatite C ou VIH (SIDA).

6 meses despois dun parto ou aborto (sempre esperar a rematar a lactancia), se tomas tratamento para curar unha anemia e despois de curar unha toxoplasmose ou mononucleose.

4 meses despois de facer piercing, tatuaxe, acupuntura, endoscopia (inclue fibroscopia nasal, colonoscopia e artroscopia), cateterismo, perforación de pel ou mucosas, despois dunha intervención cirúrxica ou despois de recibir unha transfusión de sangue.

15 días despois de ter febre, gripe ou enfermidade infecciosa (con o sen tratamento antibiótico).

7 días despois dunha ciruxía menor con anestesia local ou despois dunha extracción dental.

3 días despois dun empaste e **24 horas** despois dunha limpeza dental.

Agarda 28 días

despois dunha infección por COVID-19

Agarda 3 días

despois da vacunación para COVID-19

Máis información en https://ados.sergas.gal

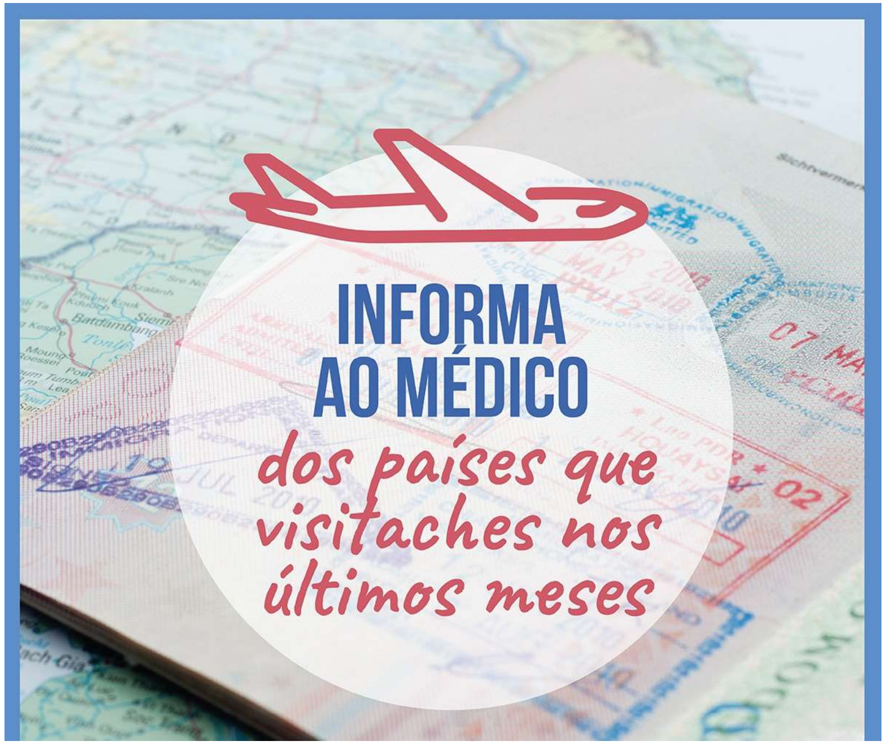
@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA — SERVIZO GALEGO de SAÚDE — ados



Sabías que…

A maioría de casos de **hepatite** na infancia ou adolescencia **NON impiden** doar sangue.

Nas unidades móbiles e nos locais de doazón de ADOS podes solicitar unha **análises** para saber se podes doar sangue.

Importante…

Tes que agardar

<u>4 meses</u> se mantiveches

relacións sexuais con

unha parella sexual nova

Informa se tes

Vacinas recentes

Hipertensión descompensada

Alerxia a medicamentos

Informa se

Viasaches ou residiches no extranxeiro

nos últimos 12 meses

Informa ao médico que país visitaches, durante canto tempo estiveches e cando volviches

Informa se

A túa parella sexual é de **fora de Europa** ou se durante a viaxe mantiveches relacións sexuais con persoas de fora de Europa ou se recibiches unha **transfusión de sangue** fora de España.

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

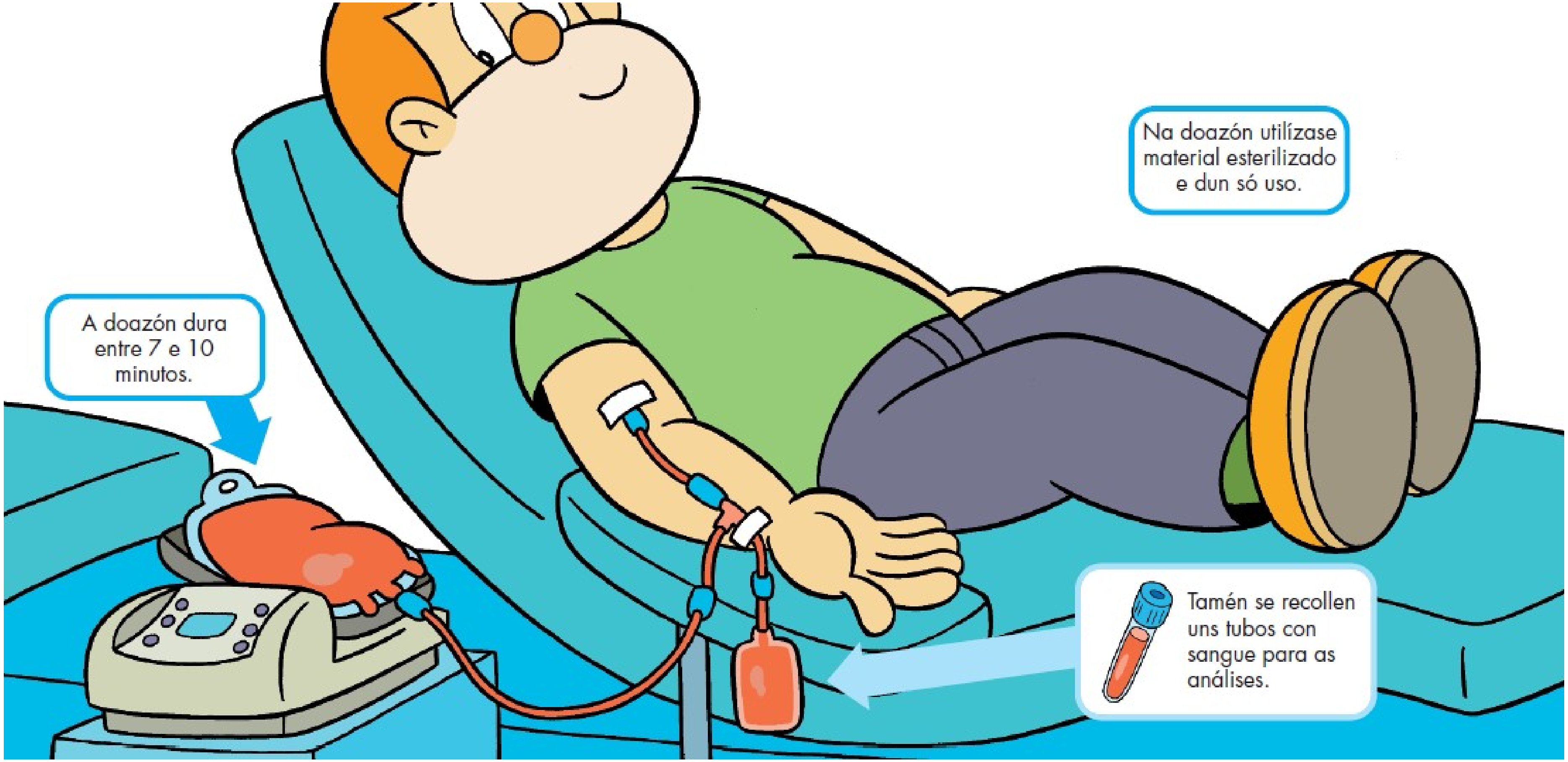
https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

Doar sangue NON debilita



Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

Un médico realiza unha revisión do estado de saúde antes da doazón

Entrevista confidencial con preguntas sobre saúde

Mide o pulso, tensión sanguínea

e **nivel de hemoglobina** (para desbotar unha posible anemia)

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

Unha persoa adulta ten entre **4,5** e **5,5 litros** de sangue

Para doar 450 cc de sangue é necesario ter unha volemia mínima de **3,35 litros**

(non se pode extraer máis do 13 % do volume corporal)

Volemia: volume total de sangue circulante nunha persoa (7 - 8 % do seu peso corporal)

Calcúlase en función dunhas táboas que relacionan peso, idade, altura e sexo.

Exemplo:

Unha muller de **50 quilos de peso** ten que medir 163 cm para ter unha volemia suficiente

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA · SERVIZO GALEGO de SAÚDE · ados

DESPOIS DE DOAR

Bebe moito
auga, refrescos...

Evita a actividade física intensa

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

DESPOIS DE DOAR

Rematada a doazón, deixe o brazo estendido uns minutos e exerza unha **lixeira presión** no lugar da punción para evitar un sangrado posterior. Pode retirar o apósito despois dunhas horas.

Quede connosco uns minutos despois de doar: repouse e tome o **refrixeiro** que lle damos: Con isto recuperará parte do volume de líquido que acaba de deixar na doazón.

Se nota algunha molestia, indíquello ao persoal sanitario.

Unha vez fora da unidade móbil ou do local de doazón, se vostede ten mareo ou debilidade, **manteña a calma** e déitese elevando lixeiramente as pernas.

É aconsellable **agardar**, polo menos, 30 minutos tras a doazón antes de **conducir** calquera vehículo.

Evite as bebidas alcohólicas e non fume, cando menos, durante as dúas horas seguintes á doazón.

Beba máis líquidos que de costume durante as próximas 12 horas (auga ou refrescos).

Durante as horas seguintes á doazón de sangue, **evite** realizar esforzos físicos, cargar pesos, practicar deportes ou traballos intensos.

Se despois de doar se atopa ben, pode **proseguir** co seu traballo ou actovodade ordinaria.

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

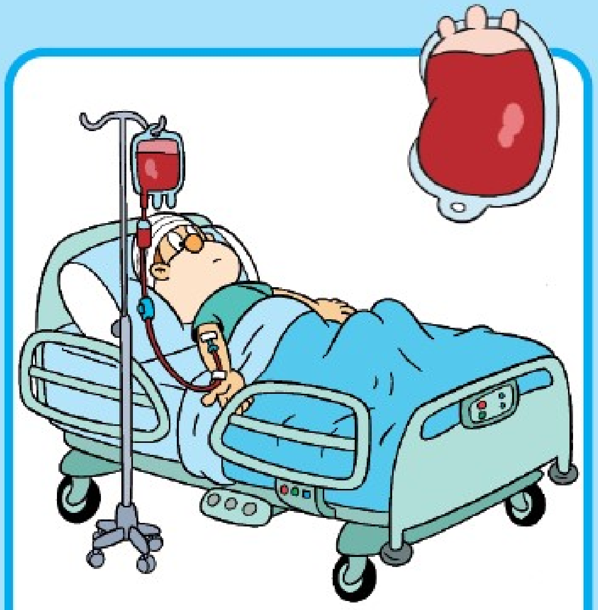
SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

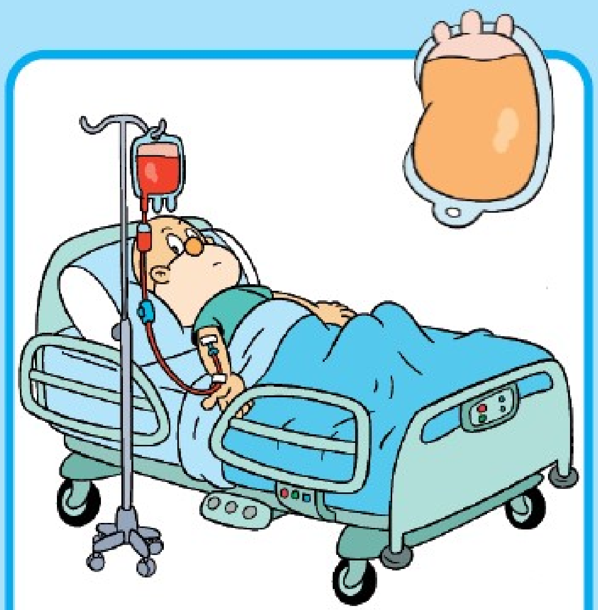
CADA DÍA os hospitais galegos atenden unha media de

2.800 urxencias, **800** intervencións cirúrxicas,

1 transplante de órganos e **1.600** atencións nos hospitais de día



Os **glóbulos vermellos** axudan en moitas intervencións cirúrxicas a persoas que sofren accidentes de tráfico ou que precisan un transplante de órganos.



As **plaquetas** son necesarias para axudar a doentes con cancro ou leucemia, e tamén nos transplantes de médula ósea, por exemplo.

O **plasma** adícase ao tratamento de grandes queimados, nos transplantes de fígado e en enfermos que perderon moito sangue.

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

PLAQUETAS

SÓ PODEN CONSERVARSE DURANTE:

DOA CON REGULARIDADE,

AXÚDANOS A MANTER AS RESERVAS

#súmateaonosoequipo

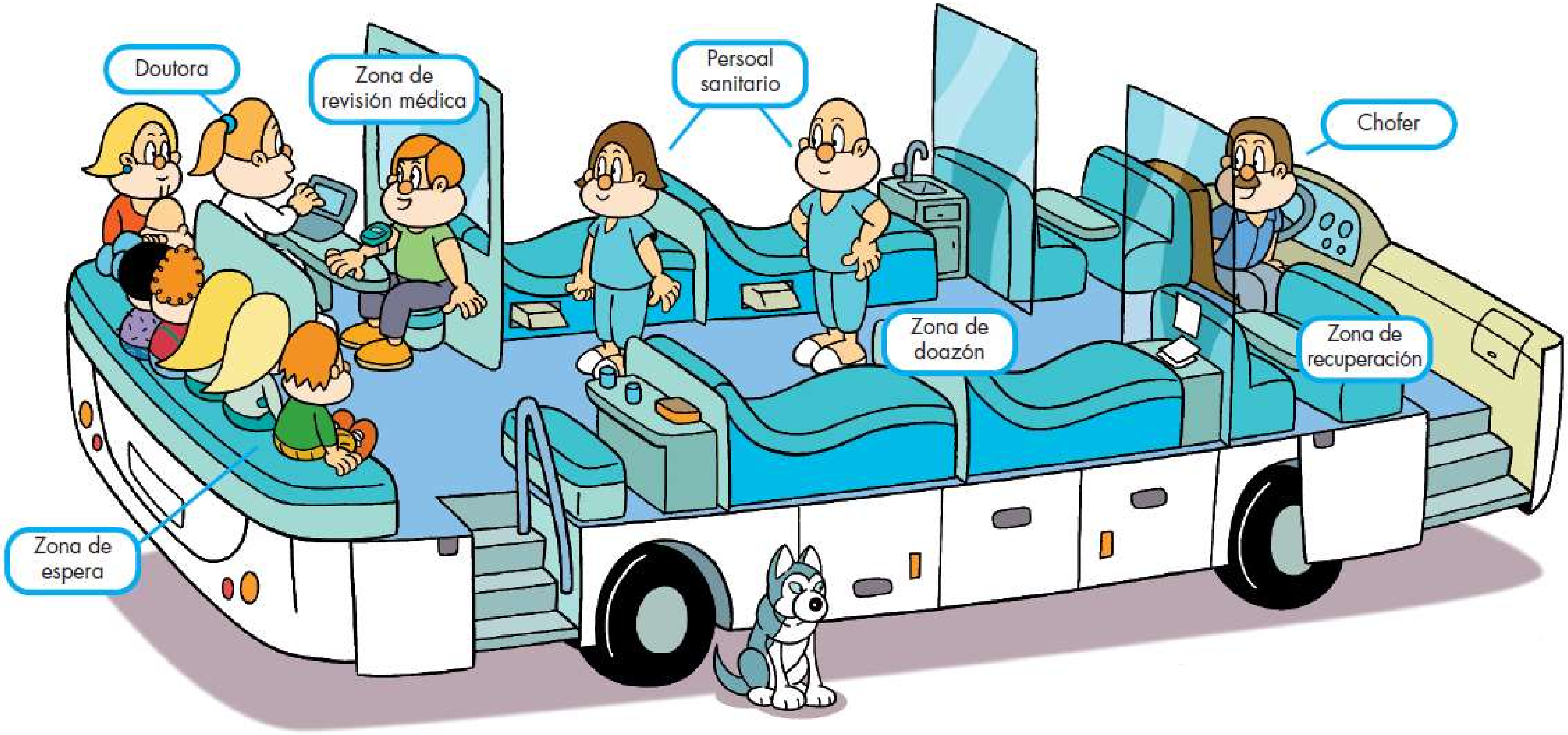
ados axencia de doazón de órganos e sangue

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

XUNTA DE GALICIA

NON se paga a doazón

NON se lle cobra o sangue ao receptor



Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA SERVIZO GALEGO de SAÚDE ados

En Galicia poden doar sangue

máis de 1 millón de persoas

Precisamos **110.000 doazóns de sangue** cada ano

Máis información en https://ados.sergas.gal

@doadoressangue

https://www.facebook.com/doadoressangue

@doadoressangue

https://www.youtube.com/channel/UCL2vp0q1nmFBV9zsQacs4oQ

XUNTA DE GALICIA

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

ados

ACUDE DOAR SANGUE E
SALVA ATA
3 VIDAS
#súmateaonosoequipo
ados
axencia de doazón de órganos e sangue
SERVIZO GALEGO de SAÚDE
XUNTA DE GALICIA

CAMPAÑA DE DOAZÓN DE SANGUE NAS UNIVERSIDADES

Información + Facilidades

Unidades móbiles a cada centro universitario

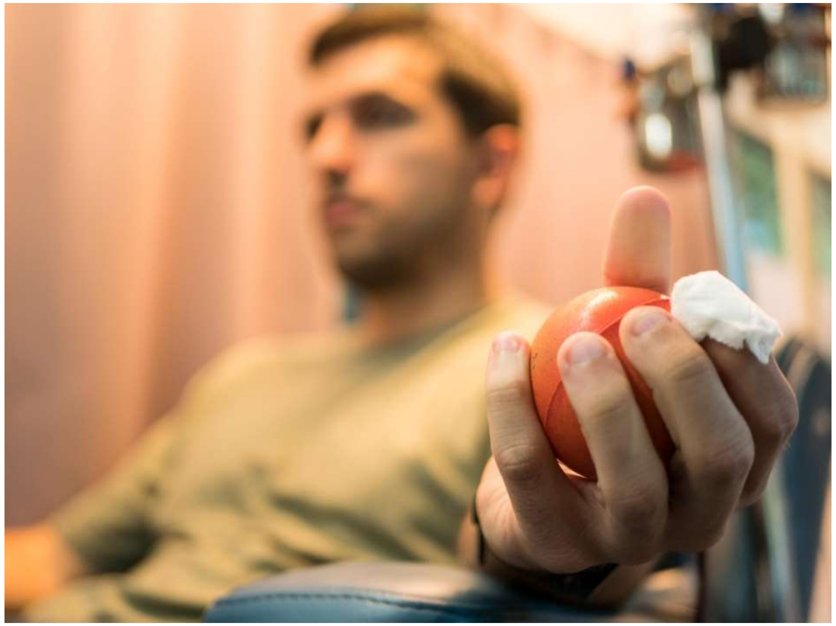
1ª fase

outubro-novembro-decembro 2021

+

2º fase

marzo-abril-maio 2022



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

USC UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

UniversidadeVigo

Neste curso súmate ao #reto5000

5.000 doazóns de sangue

nos centos de ensino

DOA SANGUE

#sumateaonosoequipo

Pide <u>**CITA PREVIA**</u> para doar sangue

900 100 828 (gratuito)

1993 - 2020

Máis de 200.000 doazóns de sangue nas universidades galegas

A TÚA SOLIDARIEDADE
SALVA VIDAS
#súmateaonosoequipo
ados
SERVIZO GALEGO de SAÚDE
XUNTA DE GALICIA

BÓTANOS UNHA MAN

#súmateaonosoequipo

ados
axencia de doazón de órganos e sangue

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

XUNTA DE GALICIA