

A TÚA SOLIDARIEDADE SALVA VIDAS



#súmateaonosoequipo

 ados
agencia de doación de órganos e sangre

 SERVIZO
GALEGO
de SAUDE

 XUNTA
DE GALICIA

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
Servicio Galego de Sangre

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**

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

 @doadoressangue

 <https://www.facebook.com/doadoressangue>

 @doadoressangue

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

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



 XUNTA
DE GALICIA

 SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

 ados
servizo de doación de sangre

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>





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**

**TATUAJE?
PIERCING?
AGARDA
4 MESES
PARA DOAR**



#súmateaonosoequipo



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

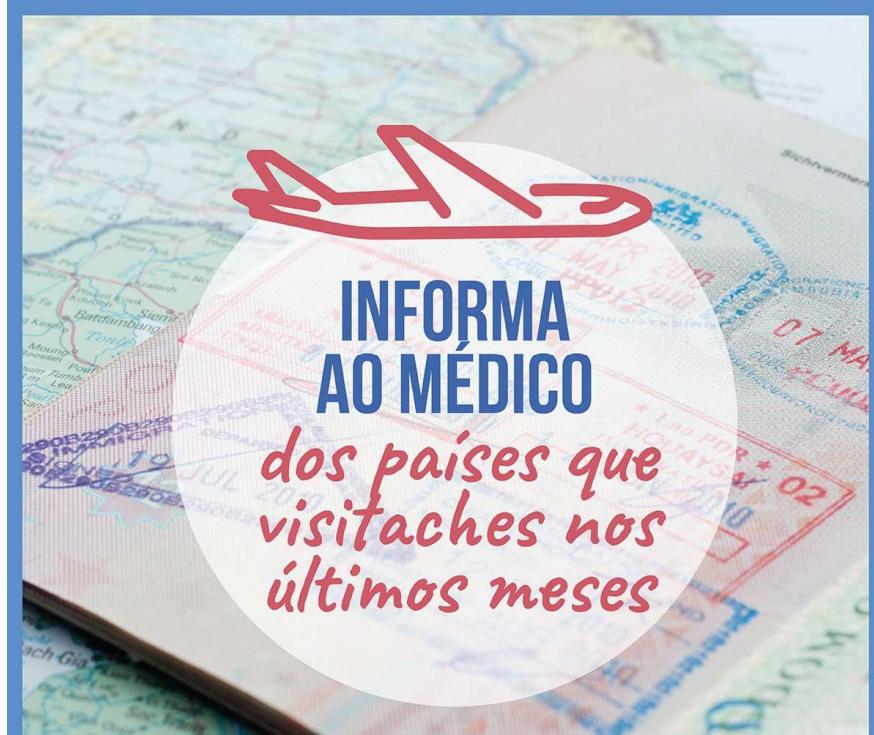
@doadoressangue

<https://www.facebook.com/doadoressangue>

@doadoressangue

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





Informa se

Viasches ou residiches no extranxeiro
nos últimos 12 meses

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

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
4 meses se mantiveches
relacións sexuais con
unha parella sexual nova

Informa se tes

Vacinas recentes
Hipertensión descompensada
Alerxia a medicamentos

Informa se

A túa parella sexual é de **fora de Europa** ou se durante unha 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

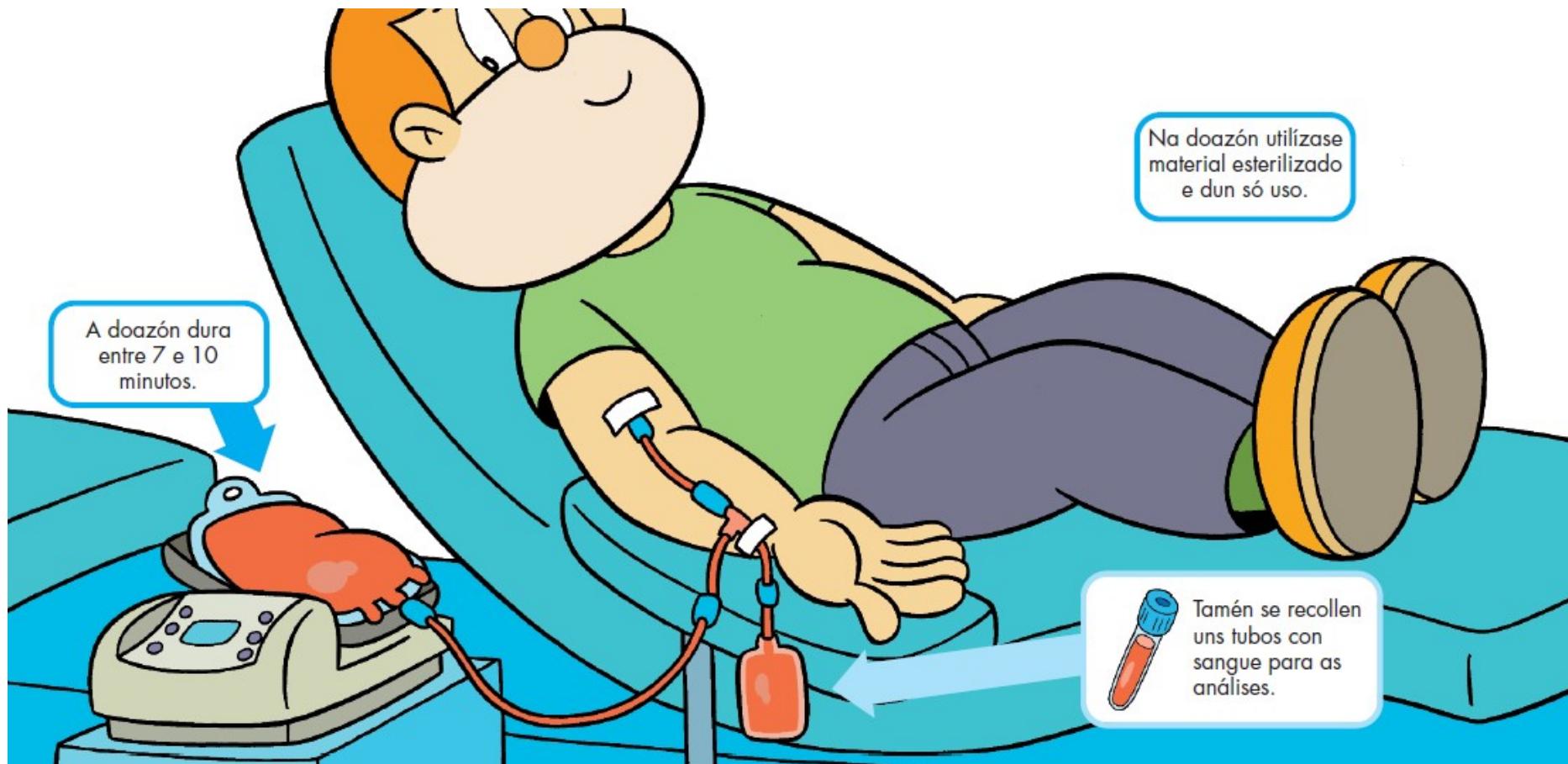
<https://www.facebook.com/doadoressangue>

@doadoressangue

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



Doar sangue **NON** debilita



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

@doadoressangue

<https://www.facebook.com/doadoressangue>

@doadoressangue

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





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>



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>



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
servicio de sangre

DESPOIS DE DOAR

Rematada a doazón, deixe o brazo estendido uns minutos e exerza unha **ligeira 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 **refrixiero** que lle damos: Con isto recuperará parte do volume de líquido que acaba de deixar na doazón.

Se nota alguma molestia, indíquelle ao persoal sanitario.

Unha vez fora da unidade móvil 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 más 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 actividade ordinaria.

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

 @doadoressangue

 <https://www.facebook.com/doadoressangue>

 @doadoressangue

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



A bolsa de sangue doada sométese a un proceso de separación para obter
tres compoñentes sanguíneos

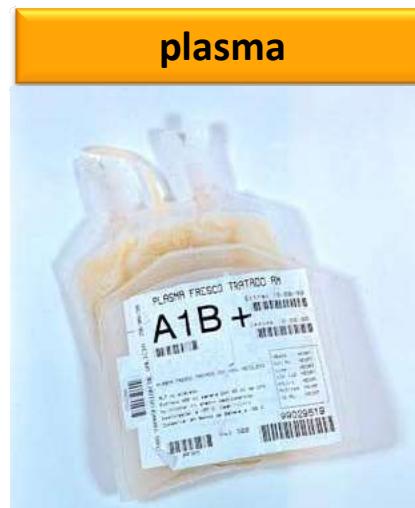
glóbulos vermellos



plaquetas



plasma



**3 COMPOÑENTES
SANGUÍNEOS PARA
TRATAR MÚLTIPLES
DOENZAS**



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:

7 DÍAS



DOA CON
REGULARIDADE,
AXÚDANOS A MANTER
AS RESERVAS

#súmateaonosoequipo



XUNTA
DE GALICIA

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 sufren 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 figado 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
servicio de sangre de Galicia



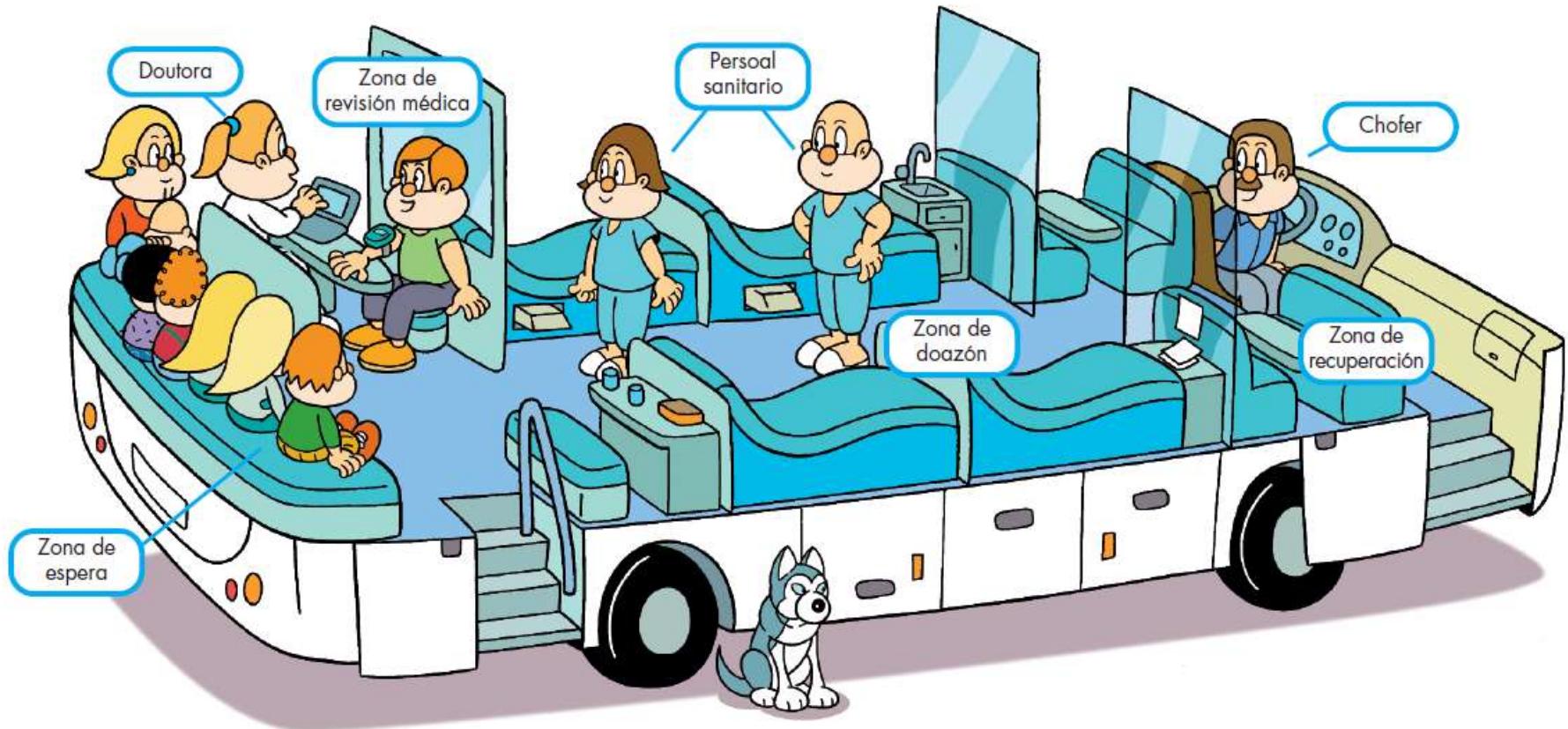
#súmateaonosoequipo

ados
agencia de doación de órganos + sangre

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
servicio de donación de sangre

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>



CAMPAÑA DE DOAZÓN DE SANGUE NOS CENTROS DE ENSINO

Información + Facilidades (unidades móviles a cada centro de ensino)

Centros de ensino grandes

Dúas visitas da unidade móvil de ADOS

setembro, outubro ou novembro 2021

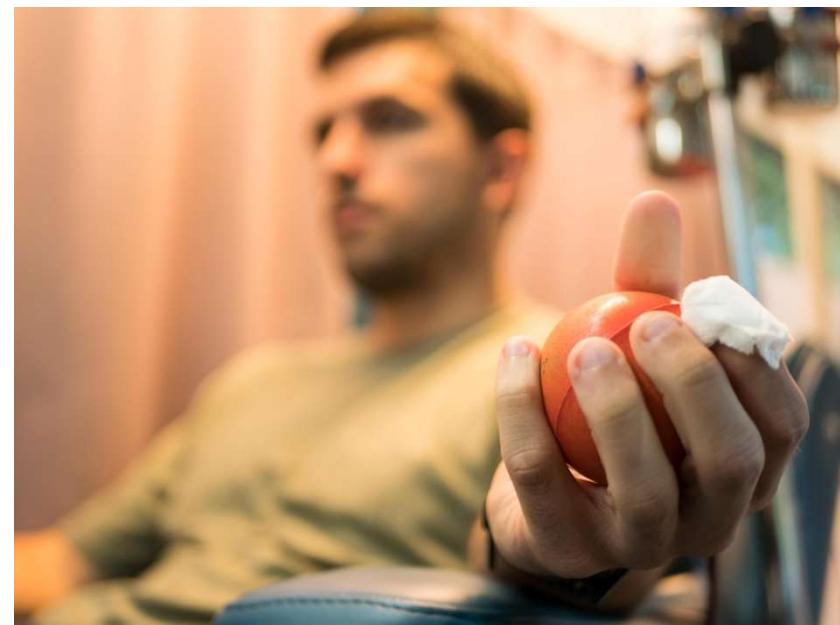
e

marzo, abril ou maio 2022

Centros de ensino pequenos

Unha visita da unidade móvil de ADOS

xaneiro, febreiro, marzo ou abril de 2022



Para doar sangue
máis de 18 anos

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

@doadoressangue

<https://www.facebook.com/doadoressangue>

@doadoressangue

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



Neste curso súmate ao #reto5000
5.000 doazóns de sangue
nos centros de ensino

DOA SANGUE
#sumateaonosoequipo



Pide **CITA PREVIA** para doar sangue

900 100 828 (gratuito)



1993 - 2020

Preto de 124.000 doazóns de sangue nos centros de ensino en Galicia



DOAR SANGUE É
COMPARTIR VIDA

#súmateaonosoequipo

