



Día Mundial del Donante de Sangre: Un Llamado a la Solidaridad y la Vida

La Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva "Juntos Por Nuestro Bienestar", que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo ese lema los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia, que se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, se recuerda que cada 14 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora el "Día Mundial del Donante de Sangre", para crear conciencia sobre la importancia de la donación voluntaria y regular de sangre. En Paraguay, este día adquiere un significado especial, ya que destaca los desafíos y logros en la promoción de esta práctica vital.

En Paraguay, la situación de la donación de sangre ha experimentado avances significativos en las últimas décadas, pero aún existen desafíos por superar. Según datos del Programa Nacional de Sangre del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, en el año 2000 se registraron 35.000 donaciones de sangre en todo el país. Esta cifra ha ido en aumento gradual, alcanzando 45000 donaciones al año actualmente y se necesitan 60000 donantes de sangre al año.

El 90% de donación de sangre se realiza dirigido a un paciente en particular que necesita transfusión, esto hace que los estudios de serología de enfermedades transmitidas por sangre sean más altos. Paraguay cuenta con alrededor del 10% de donantes voluntarios regulares, son los que donan sin conocer a la persona a quien se le va transfundir, lo que significa que hay una necesidad constante de promover esta práctica y sensibilizar a la población sobre su importancia. Esta es la razón de la donación voluntaria y altruista.

Requisitos para donar sangre:

- Tener entre 18 y 65 años de edad.
- Pesar desde 55 kilos en adelante.
- Estar en buenas condiciones de salud.
- Si consumió antibióticos esperar 8 días después de su última dosis.
- No ser alérgico, asmático ni diabético.
- No padecer de enfermedades del hígado, corazón o de la sangre.
- No usar drogas inyectables.
- No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 12 horas.
- Abstenerse de fumar dos horas antes y después de la donación.
- Es recomendable haber desayunado o comido algo liviano frutas, te, mate, cocido o cualquier liquido azucarado que no contengan grasas o leche.
- Si se realizó tatuajes o piercing, esperar 12 meses
- Si se realizó una cirugía, esperar 12 meses.
- Si tuvo COVID, donar después de 10 días
- Si tuvo Dengue, donar después de 1 mes
- Si se aplicó la vacuna contra el COVID-19 (Pfizer, Moderna, AstraZeneca, Janssen) donar si no presenta efectos adversos.

Cuando acuda a donar, tenga en cuenta:

- No venga en ayunas, es conveniente que haya desayunado.
- Conviene que haya descansado bien.
- Traiga ropa cómoda y fácil de arremangar.

**La donación de sangre no produce aumento de peso, no produce acostumbamiento.*