

Mitos y realidades sobre la donación de sangre: salvando vidas con información

Myths and facts about blood donation: saving lives with information

Jorge R. Benavides Hernández^a, Eglantina M. Ángeles García^b

Abstract:

Blood donation is the first essential step in transfusion medicine treatments. In Mexico, altruistic blood donations are scarce and there are contrasts between the different states throughout the country. One of the obstacles that prevent achieving the goals of voluntary donation is the lack of knowledge and the presence of misperceptions about this procedure, the health professional can contribute to the eradication of this misinformation, by strengthening their knowledge about blood donation and the myths that surround it, allowing to break the barriers that prevent the population to generate the habit of donating blood altruistically and voluntarily.

Keywords:

Blood donation, myths about donation, safe blood

Resumen:

La donación de sangre es el primer paso esencial en tratamientos de medicina transfusional. En México las donaciones sanguíneas de carácter altruista son escasas y existen contrastes entre los diferentes estados a lo largo del país. Uno de los obstáculos que impide alcanzar las metas de donación voluntaria es el desconocimiento y la presencia de percepciones erróneas acerca de este procedimiento, el profesional de la salud puede contribuir a la erradicación de esta desinformación, al fortalecer sus conocimientos acerca de la donación de sangre y los mitos que la rodean, permitiendo romper las barreras que impiden a la población generar el hábito de donar sangre de manera altruista y voluntaria.

Palabras Clave:

Donación de sangre, mitos sobre la donación, sangre segura

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera imposible satisfacer las demandas de sangre segura sin una base estable y regular de donantes de sangre voluntarios y no remunerados, ya que este grupo de donantes han demostrado a lo largo de los años ser el grupo más seguro, al presentar menor prevalencia de infecciones transmitidas por la sangre (OMS, 2023).

La donación de sangre salva vidas, este enunciado está presente en gran parte de la población al momento de acudir a realizar este noble acto, pero así mismo aún existe un gran desconocimiento del proceso de la donación; sumado a las creencias erróneas que rodean a este proceso y llegan a generar barreras que limitan la participación del individuo para convertirse en un donador potencial.

Para Santisteban y Osada (2022) diversos autores coinciden en que la población tiene nociones generales sobre la sangre, su transfusión y donación, pero tienen

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma de Chihuahua | Facultad de Enfermería y Nutriología | Chihuahua-Chihuahua | México, <https://orcid.org/0009-0002-5985-1881>, Email: rbenavides@uach.mx

^b Universidad Autónoma de Chihuahua | Facultad de Enfermería y Nutriología | Chihuahua-Chihuahua | México, <https://orcid.org/0000-0003-0621-7377>, Email: eangeles@uach.mx

poco conocimiento sobre aspectos específicos del tema. Esta falta de información podría impedir que tomen una decisión informada acerca de este proceso. La falta de conocimiento y los conceptos erróneos respecto a la donación pueden contribuir a la falta de iniciativa para la donación voluntaria.

A pesar de que actualmente se cuenta con instituciones consolidadas en la promoción del acceso a la sangre segura en nuestro país, además de las campañas de difusión creadas por dichas instituciones y organismos internacionales; aún es común encontrar un número considerable de población desinformada y con miedos infundados sobre el proceso de donación sanguínea, por ende es tarea del personal de salud educar a la comunidad con base en la información actualizada y que es emitida por las autoridades en salud con el fin de lograr como meta el acceso a la sangre segura con una base de donantes voluntarios bien informados.

¿Qué sucede actualmente en nuestro país?

El 24 de noviembre de 1982 el Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea (CNTS) inició actividades como unidad administrativa de la Secretaría de Salud, desde el año 2003 funciona como órgano organizador y regulador de los servicios de sangre, con funciones rectoras en la calificación biológica dejando la vigilancia sanitaria a la Comisión Federal para la protección contra Riesgos Sanitarios (COFERIS). En 1988 se descentraliza esta actividad e inició la instalación de 31 Centros Estatales de la Transfusión Sanguínea (CETS), con el objetivo de mantener el control sanitario de la disposición de sangre humana y con esto fomentar las buenas prácticas de manufactura de la sangre y sus derivados en los diferentes servicios de transfusión en el país (CNTS, 2012).

Para dar certeza jurídica a las buenas prácticas en la obtención de sangre, el 18 de julio de 1994 se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF) la Norma Oficial Mexicana, NOM-003-SSA2-1993, para la disposición de sangre humana y sus componentes con fines terapéuticos. En el año 2012 se emitió la última actualización de la Norma que se publicó en el DOF la NOM-253-SSA1-2012, la cual dicta las actividades, criterios, estrategias, así como técnicas operativas del Sistema Nacional de Salud (NOM-253-SSA1-2012).

En México, según el CNTS existe la autosuficiencia en la componentes sanguíneos debido a que en todas las instituciones de salud se cuenta con la donación de sangre por reposición familiar, que corresponde al tipo de donación sanguínea realizada por aquella persona que proporciona su sangre o componentes sanguíneos a favor de un paciente, en respuesta a una solicitud

específica, (NOM-253-SSA1-2012), pero desafortunadamente el suministro de productos sanguíneos obtenidos por donación altruista es mínimo, debido al bajo número de personas que están dispuestas a donar desinteresadamente (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

Los datos consultados en la oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión (INCYTU), en la nota número 30 publicada en febrero 2019; se observa que a nivel nacional la tasa de donadores de sangre voluntarios es de 5.19%, lo que coloca a México en el último lugar en América Latina, además, al interior del país, su distribución es dispar, ya que mientras en estados como Chihuahua se alcanza casi una tasa del 50%, Tabasco y otros estados cuentan con tasas menores al 1% (INCYTU, 2019). A partir de 2020 se ha impulsado la difusión sobre bondades y beneficios de la donación voluntaria; en ese año se obtuvieron más de cien mil unidades de forma voluntaria, cantidad que representó 8.5% de toda la donación de sangre (SSA, 2023).

Mitos acerca de la donación de Sangre

Según el estudio "Donación de sangre en México, ¿Voluntaria o no?", realizado por la encuestadora "Gabinete de comunicación estratégica" en el año 2019, en el que se encuestó de manera aleatoria a ciudadanos mayores de 18 años en la CDMX, para identificar la opinión de la población acerca de este tema, algunos de los mitos más comunes identificados fueron los relacionados con aumento o pérdida de peso corporal posterior al realizar una donación, no recuperar la sangre extraída, exclusión a personas con tatuajes y perforaciones, y temor a contraer alguna infección por el procedimiento de la donación. Como se ha mencionado es de suma importancia desmentir estos mitos, por ello los siguientes párrafos se dedicarán a esclarecer estas dudas y otras más que pueden llegarse a generar en el potencial donante, basándonos principalmente en la información obtenida de la Norma Oficial Mexicana 253 y la Guía Nacional de Criterios para la Selección de Donantes de Sangre y sus Componentes Sanguíneos para el Uso Terapéutico año 2022, versión 2, emitida por el CNTS.

Mitos:

1. Donar sangre engorda

Se suele creer que al donar sangre es necesario comer en exceso debido a la "pérdida de sangre", en realidad esto no es necesario inclusive está determinado que los bancos de sangre deben proporcionar a los donantes un

refrigerio después de cada donación, en cantidad suficiente para compensar el volumen de sangre extraída (NOM-253-SSA1-2012).

2. No se puede ser donador si se tiene tatuajes o perforaciones

Esto disminuye considerablemente a los potenciales donadores, debido a que en la sociedad actual el uso de tatuajes o perforaciones se ha normalizado y cada vez es más habitual encontrarlos. Según la normatividad vigente, señala que para ser donador, solamente se debe esperar doce meses posterior a la fecha de realización del tatuaje o perforación; esto incluye otros procedimientos como delineado de cejas o labios y técnicas como microblading. Actualmente en algunos Centros de transfusión sanguínea, se aplican técnicas de laboratorio conocidas como “técnica de amplificación nucleica” (NAT por sus siglas en inglés) que pueden reducir la espera de tiempo para una donación (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

3. No puedes donar si tienes enfermedades como hipotiroidismo

La guía de selección del CNTS menciona que se puede realizar una donación de sangre si se padece hipotiroidismo, con o sin tratamiento siempre y cuando el médico seleccionador no encuentre datos de mal control; así mismo no es necesaria la suspensión del tratamiento para realizar la donación (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

4. Puede contagiarse alguna enfermedad al donar

Como en cualquier procedimiento médico donde se manipule instrumentos para realizar alguna punción, al momento de donar sangre siempre se utiliza material nuevo como tubos para toma de muestra y bolsas para la recolección de la sangre, además este es estéril y de un solo uso, lo que garantiza que siempre que acudas a donar sangre se utilizara un material exclusivo para tu donación (NOM-253-SSA1-2012).

5. Se puede donar si padeces Diabetes mellitus tipo 2

Desafortunadamente esta enfermedad es común que esté presente en la población, pero tanto la NOM 253, así como la Guía de Selección indican que el médico seleccionador evaluará el control de la enfermedad, la presencia de signos y síntomas clínicos de complicaciones asociadas, y si no se encuentra ninguna complicación se puede realizar la donación. El único criterio que excluye a una persona que vive con Diabetes tanto tipo 1 o 2 será que tenga la necesidad de

tratamiento con cualquier tipo de insulina (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

6. No puedo donar si tengo presión alta.

Según la NOM 253, solo las personas que tengan tensión arterial de 180 mm/Hg o mayor para la sistólica y de 100 mm/Hg o mayor para la diastólica, no pueden donar hasta que se les controle la presión arterial. Podrán ser candidatos para donar personas que viven con hipertensión y están bajo control con medicamentos antihipertensivos, siempre que el médico seleccionador realice la valoración correspondiente (NOM-253-SSA1-2012).

7. Las personas se debilitan por donar sangre

Con niveles de hemoglobina y hematocrito*, en los hombres de 13 mg/dl y en las mujeres 12.5mg/dl pueden ser donadores, siempre bajo la valoración del médico seleccionador. Otro punto importante es cumplir con los tiempos establecidos entre cada donación los cuales será de 60 días entre una donación de sangre total y otra (NOM-253-SSA1-2012).

8. Si se padeció Anemia, no se dona.

La Guía del CNTS establece que personas con antecedente de algún tipo de anemia que hayan terminado su tratamiento y al momento de la donación tienen resultados del hemograma por arriba del rango establecido para el género y la altura sobre el nivel del mar del lugar de residencia habitual pueden ser candidatos, solo algunos tipos de anemia específicos serán causantes de no donación, esto siempre será evaluado por el médico seleccionador (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

9. Es necesario acudir en ayuno a donar sangre.

La Guía del CNTS menciona que no es necesario el ayuno para la donación de sangre y componentes sanguíneos. Se puede recomendar a la persona candidata a donar una dieta baja en grasas y con abundantes líquidos un día previo a la donación (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

10. No se puede ser donadora durante el periodo menstrual

No es motivo de exclusión, a menos que cursen con cualquier síntoma físico asociado; por mencionar algunos como dolor de cabeza, dolor muscular o de tipo cólico (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

*Parámetros que forman parte del hemograma, examen de laboratorio que se realiza siempre previo a la donación de sangre.

11. No se puede donar si se padeció COVID o se recibió la vacuna

La transmisión de COVID-19 de un donante a otro es muy poco probable (OMS, 2021). La Guía del CNTS menciona que son aptas las personas asintomáticas que no hayan tenido contacto cercano con personas con diagnóstico o sospecha de COVID-19; de igual manera se pide completar al menos 14 días de diferimiento después de tener un diagnóstico de COVID-19 mediante una prueba positiva, la resolución completa de los síntomas, no se encuentre bajo tratamiento por la enfermedad y no tenga alguna secuela que impida la donación; todo lo anterior es importante recalcar que será siempre el médico seleccionador quien determinará si es pertinente realizar el procedimiento.

Respecto a la vacunación el periodo de diferimiento será un total de 14 días posterior a la aplicación, como es el caso de las vacunas Sinovac, CanSino o Sinopharm; de igual manera si el posible candidato a donar desconoce el tipo de vacuna que recibió, por seguridad se aplazará el proceso de donación por los mismos 14 días (Guía Nacional de Criterios, CNTS, 2022).

Realidades acerca de la donación de Sangre

Los requisitos para ser donador de sangre son:

- No estar amamantando, no estar embarazada, con último parto o cesárea ocurrido mínimo hace seis meses.
- No padecer enfermedad ni estar tomando algún medicamento antibiótico antes de donar.
- Pacientes que viven con diabetes no deben administrarse insulina y personas que viven con hipertensión controlados pueden donar.
- No haber consumido bebidas alcohólicas en 3 días.
- No haber consumido drogas en las últimas dos semanas.
- No haber tenido ningún tipo de cirugía en los últimos seis meses.
- Los tatuajes, perforaciones, tratamiento con acupuntura deberán tener más de un año, los aretes en mucosas como nariz, boca o genitales deberán ser retirados tres días antes de donar.
- No es necesario el ayuno, en ese lapso se recomienda ingerir abundantes líquidos; es posible ingerir frutas.
- Presentarse al banco de sangre con identificación oficial (credencial de elector, cartilla, pasaporte, licencia o cédula profesional).
- Presentarse aseado(a), con ropa cómoda y sin desvelo.

Conclusión

La donación de sangre es un acto noble que puede salvar vidas. Es fundamental desmitificar las ideas erróneas que rodean a esta práctica para promover la importancia y seguridad que acarrea para contar con futuros donadores consientes, capaces de hacer un hábito la donación del tejido sanguíneo. Donar sangre no debilita el organismo, no causa aumento de peso y está lejos de ser un proceso que tenga consecuencias a la salud del donante. Cualquier persona bien informada puede ser un donante, para contribuir a la salud y bienestar de la comunidad. ¡Anímate a donar sangre, marca la diferencia en la vida de otros!

Referencias

- Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea (CNTS). (2012) Manual de Organización Específico.
- Gabinete (2019). Donación de sangre en México, ¿voluntaria o no?. https://gabinete.mx/images/datadato/donacion/ST_donacion_sangre_2019.pdf
- Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión (INCYTU). (2019). Donación de sangre en México. INCyTU Nota No 30: https://www.foroconsultivo.org.mx/INCYTU/documentos/Completa/INCYTU_19-030.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 2 de junio) Disponibilidad y seguridad de la sangre. (OMS Centro de prensa). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blood-safety-and-availability>
- Secretaría de Salud (SSA). (2023, 28 de enero) Donación voluntaria y altruista de sangre es la fuente más segura de transfusión. <https://www.gob.mx/salud/prensa/022-donacion-voluntaria-y-altruista-de-sangre-es-la-fuente-mas-segura-de-transfusion>
- Secretaría de Salud (SSA). (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-253-SSA1-2012: Para la disposición de sangre humana y sus componentes con fines terapéuticos. Diario Oficial de la Federación.
- Secretaría de Salud (SSA). (2022). Guía Nacional de Criterios para la Selección de Donantes de Sangre y sus Componentes Sanguíneos para el Uso Terapéutico. Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea.
- Santisteban N, Osada J. (2022) Conocimientos sobre donación de sangre en pacientes de un hospital de Amazonas, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(2), 214- 20. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.392.10829>
- World Health Organization (WHO). (2021) Maintaining a safe and adequate blood supply and collecting convalescent plasma in the context of the COVID-19 pandemic, Interim guidance. WHO/2019-nCoV/BloodSupply/2021.1