

Sobre la donación de sangre y la deficiencia de hierro



HOY DONASTE

casi medio litro de sangre entera y, con esta donación, tu cuerpo también pierde millones de glóbulos rojos y junto con ellos hierro.



Ante esta situación tu médula ósea comenzará rápidamente a reponer los glóbulos rojos y para ello necesita disponer de depósitos adecuados de hierro.

Si donas sangre con frecuencia hay posibilidades que los depósitos de hierro en tu organismo disminuyan.

EN EL BANCO DE SANGRE ADOPTAMOS LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA CUIDARTE:



Siempre verificamos antes de la extracción de sangre, tu nivel de glóbulos rojos, midiendo tu hematocrito y/o hemoglobina, para asegurarnos que estas en condiciones de donar.



Te pedimos que respetes los intervalos recomendados entre donaciones:

MUJERES CADA 6 MESES
VARONES CADA 4 MESES



Te brindamos información acerca del contenido de hierro en los diferentes alimentos, dado que la ingesta adecuada de hierro es la forma más fácil de reposición. El tipo y la cantidad de hierro en tu dieta son importantes para prevenir la deficiencia de hierro asociada a la donación de sangre. Una dieta bien balanceada puede reponer rápidamente los niveles de hierro.

EXISTEN DOS TIPOS DE HIERRO EN LA COMIDA:

HIERRO HEME

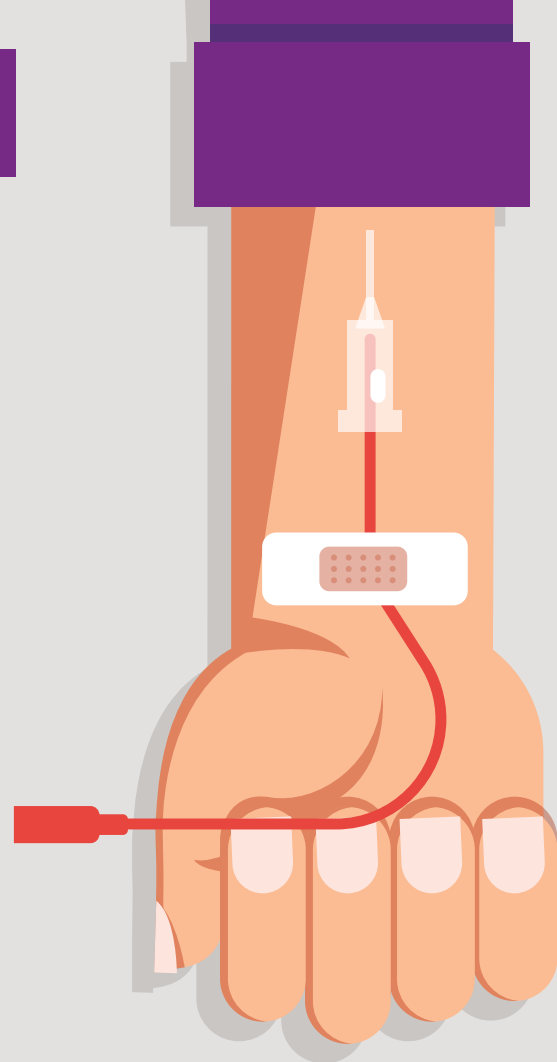
Se encuentra en alimentos de origen animal. El 30% del hierro contenido en estos alimentos se absorbe a nivel intestinal:

- Carne rojas, magras
- Pescados como sardinas, salmón, mariscos
- Pollo
- Huevos

HIERRO NO HEME

Está en alimentos de origen vegetal y que se absorbe a nivel intestinal entre el 2 y el 10% del hierro:

- Verduras: coles como el brócoli y verduras de hoja oscura como las acelgas y espinaca
- Legumbres: lentejas, garbanzos y alubias
- Frutos secos: nueces, pasas de uva y ciruelas pasas
- Tofu
- Cereales utilizados para el desayuno. Algunos además vienen fortificados con hierro
- Panes integrales y arroz integral
- Frutas, si bien no tienen un alto contenido de hierro, aquéllas ricas en Vitamina C como ser naranjas, limones, pomelos y kiwi, favorecen la absorción de hierro a nivel intestinal



Es importante que incluyas en tu dieta diaria una porción de tres de los alimentos antes mencionados, pero también es fundamental que evites el consumo de estos alimentos con infusiones como **té, mate o café**. Estas infusiones son ricas en fitatos y tanatos que no favorecen la absorción de hierro a nivel intestinal. Tampoco los ingieras con gaseosas o agua gasificada ya que los carbonatos contenidos en estas bebidas tampoco favorecen la absorción intestinal de hierro.

Esperamos que tengas en cuenta estas recomendaciones.
Muchas Gracias.