

¡ CONTAGÍA VIDA, DONA SANGRE !

El 14 de junio se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre, establecido en la 58ª asamblea de salud de 2005 por la Organización Mundial de la Salud. De esta forma se pretende mantener la iniciativa de dar a conocer la necesidad de esta práctica y convertir a los donantes en protagonistas del día agradeciéndoles su participación.

Destacar que cada vez son más las personas que deciden unirse a esta iniciativa de forma altruista y voluntaria reflejando por una parte la solidaridad de quien dona y por otra la educación sanitaria de la población fomentada gracias a la labor de la Asociación de Donantes de Navarra (ADONA) y distintos niveles asistenciales del Servicio Navarro de Salud.

Pero no nos podemos relajar ya que actualmente ADONA hace un llamamiento para animar a donar sangre especialmente la de Rh negativo para recuperar el límite de normalidad de unidades consecuencia del aumento de las necesidades hospitalarias de la comunidad.

Para poder donar es necesario cumplir ciertas características que se citan a continuación:

- Tener buena salud.
- Edad entre 18-65 años.
- Peso superior a 50 kilos.
- Tensión arterial y pulso adecuados.
- Valores de hemoglobina adecuados.
- No haber tomado ácido acetilsalicílico ni otros antiinflamatorios en los 5 días previos a la donación (sólo en caso de donación por aféresis).
- No haber comido alimentos ricos en grasas (incluidos frutos secos) en los días anteriores (sólo en donación por aféresis).
- Plaquetas y proteínas en rango.

En definitiva **es importante donar de una manera consciente y constante una o dos veces al año, de manera que se convierta en una actividad inherente a nuestra rutina, sin tener que esperar a que nos llegue un sobre a casa. ¡ Animate y contagia vida !**

Aprovecho para informar de que ADONA hace un llamamiento para invitar a la población a asistir al “Homenaje a los Donantes de Sangre” que se celebrará el 17 de junio a las 11:30 horas en la sala principal de Baluarte con previa reserva de entradas.

KUTSATU BIZIA, EMAN EZAZU ODOLA !

Ekainaren 14an Munduko Osasun Erankundeak 58. asanbladan ezarritako Odol Emailearen Eguna ospatzen da. Egun honek gizarteari odola ematearen garrantzia ezagutarazteko aukera emateaz gain, odol emaleak protagonista bilakatu eta euren egitasmoa eskertzen du.

Azken boladan, odol emale gehiago batu dira ekintza bolondres eta altruista honetara. Egoera horrek, alde batetik, gizartearen borondate ona eta bestetik, osasun arloko herriaren heziketa prozesuaren aurrerapen egokia adierazten du. Azken hori, Nafarroako Odol Emaileen Elkarteak (ADONA) zein Nafarroako Osasun Zerbitzuak maila ezberdinetan helarazitako arreta eta lanari esker lortu da, besteak beste.

Dena den, ezin gara erlaxatu. Izan ere, egun, ADONA Rh negatibodun odol emaleei deia luzatzen ari zaie odola eman dezaten. Honela, emaleen odol erreserbak maila egokia berreskuratzeko helburua lortuko dute, azken egunetan eskariak gora egin du-eta.

Odola emateko oinarrizko baldintzak zerrendatzen dira jarraian:

- Osasun egoera egokia izatea.
- 18-65 urte bitarteko adina.
- 50 kilotik gorako pisua.
- Tentsio arteriala eta pulsu egokia.
- Hemoglobina balio egokiak.
- Odola eman aurreko bost egunetan azido azetilsaliziliko (aspirina) eta hanturaren kontrako sendagairik ahoratu ez izatea (aferesi kasuetarako bakarrik).
- Odol ematea egin aurreko egunetan gantz askoko elikagairik ez kontsumitzea (aferesi kasuetarako bakarrik).
- Plaketa eta proteina balio egokiak.

Amaitzeko, azpimarratuko nuke, **era kontziente eta jarraituan urtean behin edo bitan odola ematea garrantzitsua dela; gure bizitzako errutinarekin bat egiten duen ekintza bilakatu arte, eta gure etxeetako buzoietara esku-orririk iristeko beharrik izan gabe. Animatu eta kutsatu bizia !**

Bide batez, ADONAK gonbidapena luzatzeko deia egin du Ekainaren 17an, goizeko 11.30etan, Iruñeako Baluartearen areto nagusian ospatuko den "Odol emaleen omenaldia"-an parte hartzeko. Erreserbak aldeztu aurretik egitea ezinbestekoa izango da.