

DÓNDE ESTAMOS NON GAUDE



En **Adona** te informamos de todo lo necesario para hacerte donante.

Los horarios para donar en el Banco de Sangre son los siguientes:

De lunes a jueves de 8:00h a 20:00h.

Los viernes de 8:00h a 14:30h.

Odol-emaile izateko jakin behar duzun guztia esango dizugu **Adonan**.

Odola eman nahi izanez gero, honako hauek dira odol-bankuko ordutegiak:

Astelehenetik ostegunera, 08:00etatik 20:00etara.

Ostiraletan, 08:00etatik 14:30era.



ASOCIACIÓN DE DONANTES DE SANGRE DE NAVARRA
NAFARROAKO ODOL EMAILEEN ELKARTEA

Irunlarrea, 3 . Recinto del Hospital de Navarra.
31008 Pamplona
T. 848 42 24 90
info@adona.es
www.adona.es



Síguenos en facebook.com/adonanavarra
Jarrai gaitzazu www.facebook.com/adonanavarra gunean



**EL BALONCESTO NAVARRO
DA LA CARA. ¿Y TÚ?**

**SASKIBALOIAK AURPEGIA
EMATEN DU. ETA ZUK?**

Da la cara. Dona sangre Eman aurpegia. Eman odola



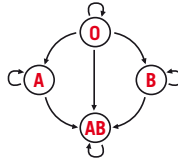
POR QUÉ ES IMPORTANTE DONAR

- En Navarra se necesitan habitualmente **ciento veinticinco donaciones al día**.
- Ya sea para reponerse de **operaciones quirúrgicas**, a corazón abierto o trasplantes, **cada dos minutos** una persona necesita sangre.
- Las transfusiones **han reducido la mortalidad** en pacientes con cáncer, sobre todo en aquellos con destrucción de médula ósea, quimioterapia y casos de leucemia. También son necesarias en patología digestiva y obstetricia y en casos de quemados.
- Sólo se tardan **ocho minutos** de media en hacer una donación regular. Tenlo presente: cuantas más personas donan, más personas viven.

8 minutos

Es lo que se tarda en realizar una donación ordinaria

Grupos



Donante universal

El grupo O- es el donante universal y puede donar sangre a cualquier otro grupo

Sólo el ser humano es capaz de fabricar sangre

4.000

Casos de leucemia se diagnostican en España cada año

Donar sangre no conlleva ningún peligro

REQUISITOS PARA DONAR

- **Tener entre 18 y 65 años**. Los mayores de 65 pueden donar con permiso del responsable de la extracción.
- **Pesar más de 50 kg**.
- **Una tensión** entre 50 y 100 la baja (diastólica) y 90 y 180 la alta (sistólica). El pulso debe estar entre 50 y 110 pulsaciones.
- **Hemoglobina** superior a 135 gramos/litro en hombres y 125 gramos/litro mujeres.
- **No hace falta que vengas en ayunas**,

PASOS PARA DONAR

1. **Acude al banco de sangre (Recinto Hospital de Navarra)**. En la primera visita el médico recoge tus datos sobre el donante y tu historia médica.
2. **Rellenar un cuestionario médico**.
3. **Prueba de hemoglobina**. Si todo es correcto, se te asigna un número de donante.
4. **Sala de extracción**. Se te extrae la sangre, que irá a una bolsa con una sustancia conservadora y anticoagulante, antes de pasar al área de recuperación.

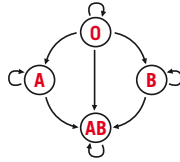
ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ODOLA EMATEA?

- Nafarroan **ehun eta hogeita bost odol-emate** behar izaten dira egunean.
- **Bi minututik behin**, pertsona batek odola behar du, bihotz irekiko **kirurgia-ebakuntza** baten edo trasplante baten ondoren osatzeko.
- Odol-transfusioek **erdira jaitsi dute** minbiziak jotako pazienteen **heriotza-tasa**, batez ere hezur-muinaren hondatzea, kimioterapia edo leuzemia tartean izan diren kasuetan. Halaber, beharrezkoak dira digestio-patologietan, baita obstetricia eta erreduren kasuetan ere.
- Batez beste, normalean **zortzi minutu** besterik ez da behar odola emateko. Gogoan izan: zenbat eta odol-emate gehiago, orduan eta pertsona gehiago bizirik.

8 minutu

Besterik ez da behar odola emateko

Taldeak



Emaille unibertsala

O- taldekoak emaille unibertsalak dira eta beste talde guztikoei eman diezaiakete odola

Gizakiak soilik dira odola sortu dezaketanak

ODOLA EMATEKO BALDINTZAK

- **18 eta 65 urte bitartean izatea**. 65 urtetik gorakoek odola eman dezakete, zerbitzuko arduradunak baimena emanaz gero.
- **50 kg-tik gorako pisua izatea**.
- **Tentsio** baxua (diastolikoa) 50 eta 100 artean izatea, eta altua (sistolikoa) 90 eta 180 artean. Pultsuak 50 eta 110 pultsazio bitartekoa izan behar du.
- **Hemoglobinak** 135 gramo litrotik gorakoa behar du gizonen kasuan, eta 125 gramo litrotik gorakoa emakumeen kasuan.
- **Ez da beharrezkoa baraurik etortzea**.

ODOLA EMATEKO URRATSAK

1. **Joan odol-bankura (Nafarroako Ospitaleko barrutian)**. Medikuarekin zauden lehenbiziko aldian odol-emateari eta historial medikoari buruzko datuak hartuko dizkizu.
2. **Bete osasunari buruzko galdera-sorta**.
3. **Hemoglobina-proba**. Dena zuzena izanez gero, emaille-zenbaki bat emanen dizute.
4. **Odola ateratzeko gela**. Odola aterako dizute, eta substantzia kontserbatzaile eta anticoagulante bat duen poltsa batean gordeko dute. Gero, indarberritzeko, beste areto batera pasako zara.

4.000

leuzemia kasu diagnostikatzeko dira urtero Espainian

Odola emateak ez du batere arriskurik