

# Llaman a la ciudadanía a practicar la donación voluntaria de sangre

Posted on 15 de enero de 2023 by Diario Humano



La autoridad sanitaria llama a las y los ciudadanos con buen estado de salud para que fortalezcan esta práctica durante 2023

**Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.** - Además de ayudar a salvar vidas, la donación altruista de sangre es una práctica que contribuye a fortalecer la salud de quien voluntariamente la aporta, ya que renueva las células sanguíneas que son fundamentales para el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico, de ahí que se enfatice la convocatoria a la ciudadanía para que adopte o refuerce este hábito durante el año que está iniciando.

**Realizar la donación voluntaria de sangre de manera regular ayuda a mantener en buen estado los vasos sanguíneos y mejora la circulación, con lo que se reducen potencialmente las condiciones de bloqueo arterial y se disminuyen por tanto los riesgos de sufrir infartos o embolias, comentó la secretaria de Salud, Zazil Flores Aldape al señalar que la institución estatal recolecta componentes sanguíneos a través del Centro Estatal de Transfusión Sanguínea, CETS.**

A lo largo de 2022, este CETS recibió más de cinco mil 700 donaciones de sangre que previamente fueron valoradas a fin de constatar su seguridad para fines terapéuticos, pero de estas el 95 por ciento fueron captadas mediante el esquema de reposición, es decir que fueron hechas por familiares o amigos de pacientes que presentaban esta necesidad, indicó la servidora pública.

El planteamiento dijo es avanzar de este modelo de reposición al de la donación altruista y continua de sangre, que es la que realiza una persona de entre 18 y 65 años con buen estado de salud por el solo hecho de ayudar, sin la necesidad de conocer a un paciente que requiera de una transfusión, explicó la médica al establecer que eso permite contar con una disponibilidad suficiente de hemoderivados para hacer frente a urgencias o cirugías programadas.

Una ciudadana o ciudadano puede ser donador voluntario de sangre siempre y cuando no haya sido vacunado en los últimos 30 días; no padezca alguna enfermedad, no esté tomando medicamento siete días antes de donar, ni haya tenido una cirugía en los últimos seis meses. Se solicita además que no haya consumido bebidas alcohólicas en los tres días previos a la donación y que tenga un ayuno de cuatro horas. Quienes tengan interés de sumarse a esta causa pueden acudir al CETS que está ubicado en Nicolás Bravo, esquina con Josefa Ortiz de Domínguez, en la ciudad de La Paz.