

Motivos del aplazamiento temporal



FRECUENCIA CARDÍACA IRREGULAR

Una frecuencia cardíaca normal se define como entre 50 y 100 latidos por minuto

Las siguientes sugerencias y recomendaciones pueden serle de ayuda:

- Haga ejercicio todos los días
- Evite realizar esfuerzos antes de la donación
- Lleve una dieta equilibrada y nutritiva
- Descanse al menos de 7 a 9 horas cada noche
- Evite tomar alcohol y/o cafeína
- Evite fumar cigarrillos y nunca fume antes de efectuar una donación
- Beba de 4 a 6 vasos de agua cada día
- Evite deshidratarse



PROTEINURIA

La presencia de proteína en la orina es motivo de aplazamiento temporal

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a reducir los niveles detectables de proteína:

- Limite el ejercicio intenso durante las 24 horas previas a la donación
- Evite estar de pie durante períodos de tiempo prolongados el día en el que va a efectuar la donación
- Evite exponerse a temperaturas extremas
- Evite el consumo excesivo de suplementos alimenticios altos en proteínas
- Ingiera una comida sana y equilibrada
- ASEGÚRESE de beber al menos de 4 a 6 vasos de agua



GLUCOSURIA

La presencia de glucosa (azúcar) en la orina es un motivo de aplazamiento temporal

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a reducir los niveles detectables de glucosa en la orina:

- Evite ingerir comidas copiosas antes de efectuar la donación
- Evite el consumo excesivo de alimentos con un alto contenido en carbohidratos y azúcar durante las 48 horas previas a la donación
- Evite consumir altas dosis de vitamina C o aspirina
- Evite los análisis de orina si está enfermo o ha acabado un tratamiento con antibióticos recientemente
- ASEGÚRESE de beber al menos de 4 a 6 vasos de agua



TEMPERATURA CORPORAL ELEVADA

La temperatura corporal puede variar dependiendo de muchos factores.

Una temperatura elevada no siempre se categoriza como fiebre. Por ejemplo, la temperatura de una persona sana se eleva al realizar ejercicio físico.



TENSIÓN ARTERIAL ALTA

Una lectura alta de la tensión arterial es un motivo de aplazamiento temporal

Las siguientes sugerencias y recomendaciones pueden ser de ayuda:

- Limite la cantidad de sal que utiliza en la comida y al cocinar
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas de cualquier tipo durante las 24 horas previas a la donación
- NO consuma productos derivados del tabaco
- Tenga en cuenta que el estrés (físico y mental) también puede ser un factor agravante que causa lecturas altas de la tensión arterial

Si se realizan varios aplazamientos, no podrá efectuar donaciones hasta que el médico del centro examine su caso y decida los pasos a seguir. En algunos casos, tendrá que acudir a su propio médico para que lleve a cabo más evaluaciones.

Recomendamos los siguientes aspectos como la clave del éxito al efectuar una donación.




BEBA DE 4 A 6 VASOS

de agua, zumo de frutas, leche o cualquier otra bebida sin cafeína

Evite las bebidas con cafeína ya que deshidratan el cuerpo

Evite cualquier tipo de bebida alcohólica durante las 24 horas previas a la donación



DUERMA BIEN

Una buena regla práctica es dormir un mínimo de 6 a 8 horas la noche antes de la donación



COMA ALGO

Evite ingerir una cantidad excesiva de grasa
EVITE los siguientes tipos de alimentos durante las 12 horas previas a la donación: carnes con un alto contenido en grasa; alimentos fritos o grasientos o comida basura; p. ej.: pizza, patatas fritas, pollo frito

Motivos del aplazamiento temporal



Hematocrito alto

(El hematocrito mide el porcentaje de la sangre que está compuesto por glóbulos rojos; calcula el porcentaje aproximado de glóbulos rojos en el cuerpo)

La deshidratación es la causa reversible más común de hematocrito alto.

Si su hematocrito es alto a causa de la deshidratación, puede que los siguientes pasos ayuden a mejorar los resultados de sus pruebas:

- Beba de 4 a 6 vasos de agua, zumo de frutas u otra bebida sin cafeína al menos de 2 a 3 horas antes de la donación
- **Evite tomar bebidas alcohólicas durante las 24 horas previas a la donación**



Proteína total alta

La deshidratación es la causa reversible más común de los niveles de proteína altos.

- Intente ingerir una cantidad suficiente de bebidas sin cafeína ni alcohol. Ejemplos: agua, leche, zumos de frutas, bebidas sin cafeína
- **Evite el café, el té, los refrescos con cafeína y las bebidas alcohólicas**



Proteína total baja

Una deficiencia nutricional es la causa reversible más común de los niveles de proteína bajos. Es esencial llevar una dieta equilibrada que se centre en alimentos con un alto contenido en proteínas.

- Las mejores fuentes de proteína son los huevos, la carne, la carne de ave, el pescado, las legumbres, los frutos secos, el queso y la leche.
- Ejemplos: carne, carne de ave (pollo, pavo, pato), huevos, pescado o queso, leche (entera, desnatada o semidesnatada), tofu, leche de soja, la mayoría de las legumbres (alubias negras, pintas, lentejas, etc.), mantequilla de cacahuete, almendras, cacahuetes, una rebanada de pan o media taza de patatas



Hematocrito bajo (anemia)

El hematocrito bajo puede darse por muchas causas; una carencia de hierro es una de las más comunes. Un nivel de malnutrición que causa deficiencia vitamínica o un sangrado menstrual abundante son otras causas habituales.

- Un complejo multivitamínico diario, una dieta equilibrada y una reducción del consumo de alcohol podrían ayudar a aliviar la anemia en algunas personas



Plasma lipémico

El plasma lipémico se observa más comúnmente tras ingerir una comida con un alto contenido en grasa.

- Para evitar los niveles altos de lípidos causados por la dieta, no consuma alimentos que tengan mucha grasa.
- Es importante que sus comidas sean equilibradas.
- Ejemplo: cortes de ternera sin grasa, pollo, fruta, frutos secos, avena, pasta, mantequilla de cacahuete, verduras

Si se realizan varios aplazamientos, no podrá efectuar donaciones hasta que el médico del centro examine su caso y decida los pasos a seguir. En algunos casos, tendrá que acudir a su propio médico para que lleve a cabo más evaluaciones.