

Información para los donantes de sangre

Información sobre el hierro para los donantes de sangre

El personal del centro para la recolección de sangre y plaquetas, UCLA Blood and Platelet Center, desea informarle sobre la relación entre el hierro y la donación de sangre para asegurar que usted siga siendo un donante de sangre saludable.

Disminución de hierro

- El organismo pierde hierro después de una donación de sangre.
- El organismo necesita hierro para la formación de nuevos glóbulos rojos. A su vez, los glóbulos rojos transportan el oxígeno de los pulmones al resto de los tejidos del cuerpo. Los niveles bajos de hierro pueden causar o empeorar la anemia. Esta afección se produce cuando hay una falta de glóbulos rojos saludables.
- Los estudios indican que la donación de sangre frecuente puede contribuir a una deficiencia en hierro. Como promedio, se pierden aproximadamente entre 200 a 250 mg de hierro con cada donación de sangre total. El organismo tarda de 3 a 15 semanas en reponer esta cantidad perdida.

Posibles efectos secundarios de la disminución de hierro

- Anemia
- Fatiga
- Intolerancia al ejercicio
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad
- Pica – un trastorno que causa deseos de consumir sustancias no nutritivas tales como tierra, barro, hielo o tiza.

Cómo estabilizar los niveles de hierro después de donar sangre

- Alimentación equilibrada
- Todos aquellos que donen sangre deben consumir alimentos ricos en hierro y que aumenten la capacidad del organismo de absorber el hierro (tales como los alimentos ricos en vitamina C). Los alimentos ricos en hierro incluyen las hortalizas verdes, lentejas y frijoles, carne, mariscos, huevos y mantequilla de maní (cacahuete).
- Aquellos que donan sangre frecuentemente también deben tomar un multivitamínico que contenga hierro o un suplemento de hierro para reemplazar el hierro perdido tras una donación de sangre total.
- Las dosis altas de hierro **NO** resultan en mejor absorción y pudieran causar más efectos secundarios.
- Antes de empezar a tomar un multivitamínico que contenga hierro o un suplemento de hierro, le recomendamos que consulte a un profesional sanitario para determinar el tipo de suplemento y la dosis más adecuada.

