

Este verano, quiérete mucho... y piensa en los demás

## Especialmente en verano, las donaciones de sangre son vitales

- Sólo el 5% de las personas potencialmente donantes, dona sangre.
- Cualquier persona puede necesitar transfusión de sangre en algún momento de su vida.
- En el período estival, el número de donaciones baja considerablemente y se hace más precisa debido al número de accidentes.
- Cruz Roja Navarra anima a la población a donar sangre dentro de su campaña “Este verano, quiérete mucho” e invita a pensar en los demás.

**Donar sangre es donar vida.** La mayoría de las personas necesitaremos en algún momento de nuestra vida sangre para nosotros o alguien muy cercano. Durante el periodo estival, esta necesidad se muestra más claramente, ya que se ve incrementado el número de accidentes de tráfico y en el medio acuático. Sin embargo, las donaciones de sangre son insuficientes. **Sólo el 5 por ciento de las personas potencialmente donantes dona sangre.**

Además, **en verano, el número de donaciones baja considerablemente**, pues muchas personas se ausentan de su lugar habitual de residencia y, por consiguiente, del lugar donde realiza normalmente la donación. Sin embargo, las necesidades de los pacientes se mantienen.

Hay que tener en cuenta que **la sangre no se puede fabricar y tiene fecha de caducidad.** Por eso, es indispensable que haya donaciones de sangre de manera constante y regular, para atender las necesidades diarias de los pacientes.

**Los requisitos para donar son muy sencillos:** haber cumplido 18 años, pesar 50 kilos o más y tener un estado de salud bueno. Es posible donar 4 veces al año en el caso de los varones y 3 veces en el caso de las mujeres y, entre donación y donación, solo hay que esperar dos meses. Todo el proceso de donación, incluido el reposo, no dura más de 30 minutos.

Cruz Roja, dentro de su campaña “**Este verano quiérete mucho**” y en el marco de sus acciones de sensibilización social realizadas desde su **Plan de Salud y Socorros**, se suma a la campaña de donación de sangre para el verano puesta en marcha por la **Asociación de Donantes de Navarra (ADONA)**, invitando a la población a donar sangre periódicamente y especialmente en estas fechas.

La insistencia en la donación de sangre es imprescindible, a pesar de que Navarra está a la cabeza a nivel nacional con el 3 % de la población donante, más de cien donaciones al día y con alrededor de 30.000 donaciones anuales. Pero este nivel puede verse reducido por el envejecimiento de la población. Es por ello que se precisan nuevas personas donantes, también entre aquellas personas llegadas a Navarra y que carecen de esta cultura sanitaria.

**Para más información:**

[www.donarsangre.org](http://www.donarsangre.org)

<http://www.cruzroja.tv/video/8573/Especial-Donaci%C3%B3n-de-Sangre/index.php>

[www.adona.es](http://www.adona.es)

**Para más información:**

Departamento de Comunicación de Cruz Roja en Navarra  
TI. 948 – 20 72 61 / 616 – 41 24 74 / [comunicacionna@cruzroja.es](mailto:comunicacionna@cruzroja.es)