

Buenos Hábitos

Donación de sangre

Judith Jiménez López

Donar sangre: una odisea

Quien haya tomado la decisión de donar sangre se enfrenta con algunos problemas: horarios, ayunos, permisos en los trabajos, estado de salud, glucosa baja, uso de medicamentos, tatuajes, parejas, caries, cenas copiosas, desveladas, alcohol, plaquetas bajas, plasma amarillo, gripa o simplemente que - aunque te levantaste a las 5:00 de la mañana - no alcanzaste ficha, porque en algunos de los hospitales les parece bien dar sólo 35 turnos. En fin, es una odisea.

Después de casi veinte años de donador, bien podría escribir no sólo un artículo sino todo un libro de anécdotas de hospitales hostiles, privados y públicos, pequeños y grandes, algunos en los que tardé más de 30 minutos en encontrar el banco de sangre, por el tamaño del nosocomio y porque en la madrugada no hay personal de información. Por supuesto, no todas las anécdotas son duras, ni todos los tratos difíciles. Nuestra humanidad y circunstancias marcan el momento en el que nos cruzamos, una sonrisa o una cara dura no harán que dejemos de donar, pero sí acompañarán de forma distinta. Y para aquéllos que no soportan las agujas, pero no queda otra opción, harán la gran diferencia.

Esta última vez donando, la palabra humanización no dejaba de darme vueltas en la cabeza. Y no es que el trato que recibí fuera inadecuado, agradezco el esmero de los trabajadores de la salud en sus distintas áreas. Pero observo con algo de tristeza que cada vez vamos perdiendo el valor real de lo que es donar sangre. Nos vamos deshumanizando en este punto. Después de esta introducción, digamos que eres de los pocos que lo logran y has llegado a la sala de sangrado. Toman 450 ml de tu sangre y, luego de asegurarse de que no estás mareado, nauseabundo o tembloroso, te indican que pases a otra sala donde te darán un *snack* o colación.

En este punto haré un paréntesis para explicar lo que implica quedarse sin esa parte de tu sangre: es riesgoso. Porque incluso te entregan una hoja antes de salir en la que te piden que no realices ejercicios o esfuerzos y que, si trabajas utilizando maquinaria pesada o requiere tu trabajo de un nivel considerable de estrés, lo evites por lo menos 1 ó 2 días. Esto quiere decir que donar sangre no sólo es complejo, sino que también puede tener efectos secundarios que en la mayoría de los casos no se consideran importantes y por ello se ha venido a demeritar la necesidad de recuperación.

Snack o colación

Los nutriólogos no recomendamos los alimentos procesados (industrializados) como parte de una dieta saludable, no se encuentran en el plato del bien comer, no los ponemos como parte de las colaciones y no los recomendamos como parte de la recuperación post-donación. Curiosamente, respecto a este punto la hoja que se entrega sólo indica: *sigue una*

dieta sana y toma más líquidos de lo acostumbrado. Y aquí tengo que preguntar: ¿qué tan humanitario es darle al que llegó hasta este punto un *snack*? Una barra de fibra, un yogurt con color naranja durazno y un juguito de sabor a fruta; un refresco de cola y una barra de fibra; un sándwich de pan blanco con jamón y queso amarillo con un jugo de sabor fruta; un refresco de sabor limón, unas galletas con relleno de sabor naranja o chocolate blanco.

Llegaste al centro hospitalario con un ayuno mínimo de ocho horas, ya pasaste por un proceso que, si te fue bien, no hubo mucha gente y, si fue en un hospital privado, te llevará de una a dos horas más, y, de otra manera, si corres con la suerte de estar en una sala con las otras 34 almas que alcanzaron ficha, ¿cuánto crees tardarte? No sé si dentro del protocolo de donación de sangre en los hospitales sea una norma o regla que sólo les preocupe que te suba la glucosa, porque cuando he preguntado por qué este tipo de colación o *snack*, esa ha sido la respuesta. Y si esa fuera la única preocupante, bien pueden dar un jugo de naranja natural y hará el mismo efecto. No creo que la cuestión monetaria sea el punto a discutir aquí, ¿o sí?, suma el costo del sándwich y el jugo sabor fruta y bien cubre el jugo natural.

Ya estuve del otro lado, a mí me tocó ser quien preparara en un hospital regional las charolas para los donadores, fui quien equilibró los desayunos completos para entregarlos en estas salas de recuperación varios meses. Fue hace tiempo y eso me hace pensar, si hoy en día seguimos queriendo ahorrar en todo; ahorrar dinero, ahorrar tiempo, ahorrar personal... ¿ahorrar en salud?