

Se analizará su sangre para detectar varios agentes infecciosos, incluidos el VIH y hepatitis. Bloodworks puede utilizar la parte de su donación que no se utiliza para transfusión, o la información contenida en su formulario de registro, para fines de control de calidad o investigación. Si descubrimos algún resultado que sea de importancia para su salud o que afecte su elegibilidad para donar sangre, nosotros le notificaremos. Todos los registros de donantes son estrictamente confidenciales. Sin embargo, leyes del estado requiere que Bloodworks informe al departamento de salud local los nombres de todas las personas con resultados positivos confirmados para ciertas enfermedades infecciosas. Los registros de los donantes pueden ser revisados por agencias reguladoras y fabricantes de pruebas para donantes; en este último caso, se oculta la identificación del donante.

Información para mantener niveles saludables de hierro

Hierro: Su cuerpo y el cuerpo de todos lo necesitan. El hierro es un mineral esencial que ayuda a transportar oxígeno a todos los órganos y tejidos de su cuerpo y ayuda a convertir los alimentos en energía. Su buena salud depende del hierro, al igual que dependemos de usted como donante de sangre. Para apoyar su compromiso de donación, nos gustaría compartir información nueva sobre el impacto que tiene la donación de glóbulos rojos en las reservas de hierro de un donante. Estudios recientes con donantes jóvenes indican que mantener reservas adecuadas de hierro, para que su cuerpo rápidamente pueda reemplazar los glóbulos rojos después de su donación, puede ser un desafío. Afortunadamente, su dieta es el primer recurso para mantener el equilibrio de las reservas de hierro.

La mejor manera de aumentar el nivel de hierro es seguir una dieta saludable con muchos alimentos ricos en hierro. Esto incluyen frijoles, nueces, semillas, hojas verdes oscuras, vegetales de raíz, frutas secas, panes enriquecidos e integrales, carnes rojas magras, mariscos, granos integrales y huevos. Mantenga niveles saludables de hierro con una alimentación a intervalos regulares y nutricionalmente balanceada, y suficientes líquidos.

Además de seguir estas recomendaciones dietéticas, se recomiendan encarecidamente los suplementos de hierro o las vitaminas que contengan hierro. Los suplementos están destinados a reemplazar las reservas de hierro que se pierden durante la donación de sangre para mantener el equilibrio de sus reservas de hierro. Su cuerpo generalmente absorbe suficiente hierro para reemplazar el que se pierde durante la donación. Una vez que se reponen las reservas, su cuerpo deja de absorber hierro para evitar tener un exceso de hierro en el cuerpo.

Los suplementos de hierro también están ampliamente disponibles sin receta en tiendas de medicamentos o farmacias. Al igual que con cualquier medicamento o suplemento, por favor lea la etiqueta cuidadosamente. Las personas con antecedentes familiares de hemocromatosis o con síntomas de enfermedad inflamatoria intestinal no deben tomar suplementos de hierro. Su proveedor de atención médica puede decirle si los suplementos de hierro son adecuados para usted.

Por favor visite bloodworksnw.org/iron para obtener más información sobre el hierro y su cuerpo.