



Delegación del Rector  
para la Salud y las  
Relaciones con el  
Sistema Sanitario

## Mensaje Saludable Junio 2025

### #Mensaje Saludable

#### UNIVERSITAT DE GIRONA

##### **1 gesto, 6 motivos: Dona Sangre**

¿Sabías que con una sola donación de sangre puedes salvar hasta tres vidas? Donar sangre es un acto sencillo, rápido y solidario que puede marcar una gran diferencia en la vida de muchas personas. Aquí damos seis motivos para animarte a donar:

##### **1. Salvas vidas**

Cada donación puede beneficiar hasta a tres personas. Accidentes, cirugías o tratamientos contra el cáncer son solo algunos de los casos donde se necesita sangre de forma urgente.

##### **2. Conoces mejor tu salud**

Todas las donaciones se analizan de forma exhaustiva. Esto puede ayudarte a conocer tu estado de salud y detectar posibles problemas de forma precoz.

##### **3. Es rápido y sencillo**

En menos de 30 minutos puedes hacer un gesto que cambia vidas. Además, después de donar te ofrecerán un pequeño refrigerio para recuperarte.

##### **4. Mejoras la calidad de vida de otras personas**

Muchas personas con enfermedades crónicas necesitan transfusiones regularmente. Gracias a tu donación, pueden vivir con mayor bienestar y dignidad.

##### **5. La sangre no se puede fabricar**

<http://delegacionsalud.ugr.es/>

Solo puede obtenerse de personas solidarias como tú. Es un recurso único e insustituible.

## **6. Mañana puede necesitarla alguien cercano**

Se estima que 1 de cada 5 personas necesitará sangre o componentes sanguíneos a lo largo de su vida. Hoy puedes donar tú; mañana podría necesitarlo un ser querido.

### **¿Quién puede donar sangre?**

Antes de donar, asegúrate de cumplir estos requisitos básicos:

- Tener entre 18 y 70 años
- Pesar más de 50 kg
- Puedes donar, aunque tomes medicación habitual
- No es necesario acudir en ayunas
- No haber donado en los últimos 2 meses

Frecuencia máxima de donación:

- Hombres: hasta 4 veces al año
- Mujeres: hasta 3 veces al año

Busca tu centro de donación más cercano a través del Ministerio de Sanidad y súmate a este gesto de generosidad que salva vidas.

## **WEBGRAFIA**

- Banc de Sang i Teixits. (2025). Dona sang i salva fins a 3 vides. Recuperat el 9 de maig de 2025, de [https://www.bancsang.net/ca/donacions/sang/Banc de Sang i Teixits+7](https://www.bancsang.net/ca/donacions/sang/Banc%20de%20Sang%20i%20Teixits%207)Banc de Sang i Teixits+7Banc de Sang i Teixits+7

- Ministerio de Sanidad. (2025). Dónde donar. Recuperat el 9 de maig de 2025, de <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/medicinaTransfusional/donadonar.htm>Ministeri de Sanitat

# 1 gesto, 6 motivos: **Dona Sangre**

