

**ESPORTS
DÈNIA**



ESPORT I DONAR SANG



**PER TAL DE DONAR SANG EL
QUE SI QUE S'HA DE DIFERENCIAR
ÉS ENTRE ESPORTISTES D'ELIT
O D'ALTA COMPETICIÓ I ELS AFICIONATS
O AMATEURS**



**ESPORTISTES D'ELIT I AMATEURS
QUINA ÉS LA DIFERÈNCIA?**

REQUISITS PER DONAR SANG:

- ♥ TINDRE ENTRE 18 I 65 ANYS.
- ♥ PESAR MÉS DE 50 KG.
- ♥ NO HAVER PATIT CAP MALALTIA EN DIES PREVIS O PRENDRE DETERMINATS MEDICAMENTS.
- ♥ NO HAVER PATIT MALALTIES COM; HEPATITIS, TUMORS, VIH...



SI ERES ESPORTISTA D'ELIT O ALTA COMPETICIÓ



HAS DE TENIR EN COMPTE QUE LA "DONACIÓ CONTINUADA" POT INFLUIR EN EL TEU RENDIMENT, MÉS ENCARA, SI LA COMPETICIÓ ESTÀ PRÒXIMA. DONA SANG EN PERÍODES D'ENTRENAMENT MENYS EXIGENTS I SI LA COMPETICIÓ ET QUEDA LLUNY.

- LA DONACIÓ "CONTROLADA" (AMB UNA BONA RECUPERACIÓ DELS NIVELLS DE GLÒBULS ROJOS BASALS) ES COMPATIBLE AMB L'ESPORT D'ELIT O D'ALTA COMPETICIÓ.

MOLT DE TEMPS HA DE TRASCORRE PER TORNAR A FER ESPORT?

ES RECOMANA UN PERÍODE DE DESCANS O REPÒS DE 24 H, PER A UNA RECUPERACIÓ OPTIMA I EVITAR MAREJOS O DESMAIS.

♥ DURANT EL DESCANS L'ESPORTISTA S'HA D'HIDRATAR ADEQUADAMENT, SOBRETOT EN DONACIONS FETES EN ESTIU (HIPOTENSIÓ PER VASODILATACIÓ DEGUT A LES ALTES TEMPERATURES).

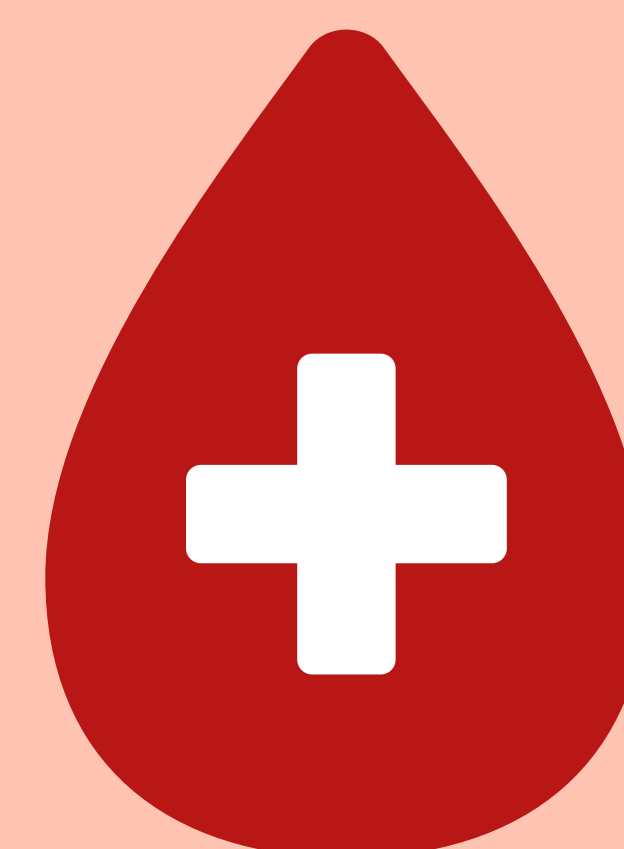
♥ AL DIA SEGÜENT REALITZA EXERCICIS MODERATS. EVITA LES ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT..



PUC DONAR SANG SI E FET ESPORT?

ES POT DONAR SANG DESPRÉS DE FER EXERCICI SEMPRE QUE:

- ♥ ET TROBÉS BÉ
- ♥ TINGUES EL POLS NORMAL
- ♥ ESTIGUES SUFICIENTMENT HIDRATAT
- ♥ NO TINGUES SIGNES D'ESGOTAMENT FÍSIC.
- ♥ SI HAS FET UN EXERCICI O ESPORT INTENS, HAS DE DEIXAR ALMENYS 2 HORES FINS LA DONACIÓ.



**ESPEREM QUE AMB AQUESTS CONSELLS
TOTHOM PUGAU CONTRIBUIR AMB AQUEST
GEST SOLIDARI.**

Més informació a www.denia.es i les xarxes d'esports ESPORTS DÈNIA ESPORTS DÈNIA



**ESPORTS
DÈNIA**