

**ESPORTS
DÈNIA**



DEPORTE Y DONAR SANGRE



CON EL FIN DE DONAR SANGRE EL QUE SÍ QUE DEBE DIFERENCIARSE ES **ENTRE DEPORTISTAS DE ÉLITE O DE ALTA COMPETICIÓN Y LOS AFICIONADOS O AMATEURS.**

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE TRANSCURRIR PARA VOLVER A HACER DEPORTE?

SE RECOMIENDA UN PERÍODO DE DESCANSO O REPOSO DE 24 H, PARA UNA RECUPERACIÓN ÓPTIMA Y EVITAR MAREOS O DESMAYOS.

♥ DURANTE EL DESCANSO EL DEPORTISTA DEBE HIDRATARSE ADECUADAMENTE, SOBRE TODO EN DONACIONES HECHAS EN VERANO (HIPOTENSIÓN POR VASODILATACIÓN DEBIDO A LAS ALTAS TEMPERATURAS).

♥ AL DÍA SIGUIENTE REALIZA EJERCICIOS MODERADOS. EVITA LAS ACTIVIDADES DE ALTA INTENSIDAD.



HAY QUE TENER CLARO QUE DONAR SANGRE NO ES PERJUDICIAL PARA UN DEPORTISTA, DADO QUE ÉSTA SÓLO DISMINUYE DISCRETAMENTE LOS DEPÓSITOS DE HIERRO, ALGO QUE SE PUEDE COMPENSAR CON SUPLEMENTOS DE HIERRO O INGIRIENDO ALIMENTOS RICOS EN HIERRO; ESPINACAS, PESCADO, HUEVOS, LENTILLAS, ETC.

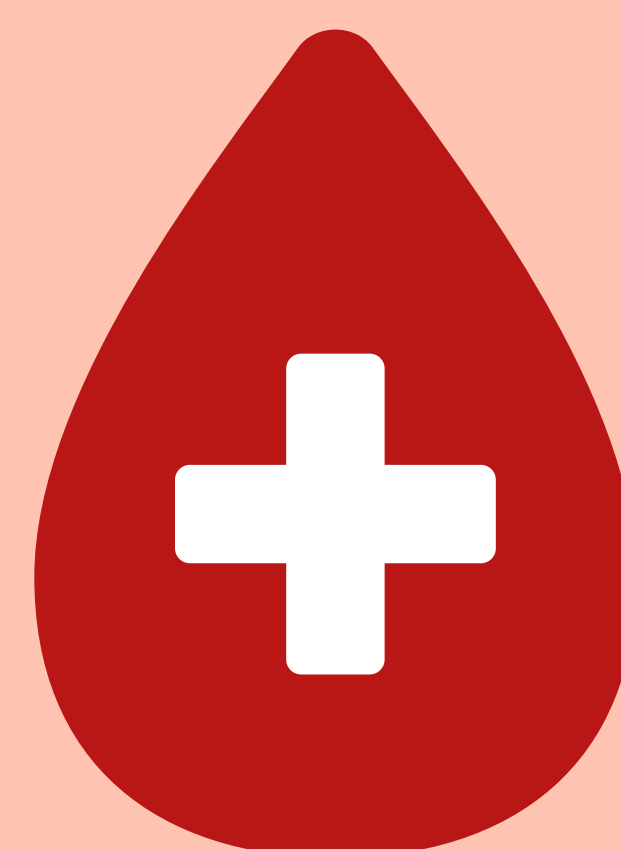


DEPORTISTAS DE ÉLITE Y AMATEURS ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

PUEDO DAR SANGRE ¿SI HE HECHO DEPORTE?

SE PUEDE DONAR SANGRE DESPUÉS DE HACER EJERCICIO SIEMPRE QUE:

- ♥ TE ENCONTRARA BIEN
- ♥ TEN EL PULSO NORMAL
- ♥ MANTENTE SUFICIENTEMENTE HIDRATADO
- ♥ NO TENGAS SIGNOS DE AGOTAMIENTO FÍSICO.
- ♥ SI HAS HECHO UN EJERCICIO O DEPORTE INTENSO, DEBES DEJAR AL MENOS 2 HORAS HASTA LA DONACIÓN.



REQUISITOS PARA DAR SANGRE:

- ♥ TENER ENTRE 18 Y 65 AÑOS.
- ♥ PESAR MÁS DE 50 KG.
- ♥ NO HABER SUFRIDO NINGUNA ENFERMEDAD EN DÍAS PREVIOS O TOMAR DETERMINADOS MEDICAMENTOS.
- ♥ NO HABER SUFRIDO ENFERMEDADES COMO; HEPATITIS, TUMORES, VIH...



SI ERES DEPORTISTA DE ÉLITE O ALTA COMPETICIÓN



TIENES QUE TENER EN CUENTA QUE LA “DONACIÓN CONTINUADA” PUEDE INFLUIR EN TU RENDIMIENTO, MÁS AÚN SI LA COMPETICIÓN ESTÁ PRÓXIMA. DONA SANGRE EN PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO MENOS EXIGENTES Y SI LA COMPETICIÓN TE QUEDA LEJOS.

•• LA DONACIÓN “CONTROLADA” (CON UNA BUENA RECUPERACIÓN DE LOS NIVELES DE GLÓBULOS ROJOS BASALES) ES COMPATIBLE CON EL DEPORTE DE ÉLITE O DE ALTA COMPETICIÓN.

ESPERAMOS QUE CON ESTOS CONSEJOS TODO EL MUNDO PUEDA CONTRIBUIR CON ESTE GESTO SOLIDARIO.

Más información en www.denia.es y las redes de deportes ESSPORTS DÈNIA ESSPORTS DÈNIA



**ESPORTS
DÈNIA**