

Cada gota cuenta: el poder de salvar vidas está en tus venas

Donar sangre es uno de los actos más nobles que una persona puede realizar. Es un gesto que no cuesta dinero, que requiere solo un poco de tiempo, pero cuyo impacto puede ser inmenso: puede representar la diferencia entre la vida y la muerte para alguien que se encuentra en una situación crítica. En una sociedad donde a menudo buscamos maneras de ayudar, de ser útiles, de hacer el bien, la donación de sangre aparece como una de las formas más directas y efectivas de hacerlo.

Las transfusiones de sangre son fundamentales en múltiples contextos médicos. Las necesitamos en partos complicados, donde la madre puede perder grandes cantidades de sangre. Son esenciales en accidentes de tránsito u otros tipos de traumas donde se requiere una reposición inmediata de sangre para estabilizar al paciente. También juegan un rol vital durante cirugías mayores, en tratamientos de enfermedades como el cáncer, en casos de anemias severas, trastornos de coagulación, y en muchas otras condiciones donde la vida del paciente depende del acceso rápido y seguro a sangre compatible.

Cada año, miles de personas en Paraguay dependen de la disponibilidad de sangre para poder superar situaciones críticas. Sin embargo, la sangre no se puede fabricar. No existe ningún laboratorio en el mundo que pueda producir este fluido vital. Solo puede obtenerse gracias a la generosidad de donantes voluntarios. Personas comunes, que un día deciden dedicar unos minutos de su tiempo para ayudar a alguien que no conocen.

En el **Sanatorio ASCIM**, ubicado en Yalve Sanga, esta realidad se vive de forma concreta. Durante el año pasado, se realizaron **74 transfusiones de sangre**. Y en lo que va del presente año, ya se han realizado **18 transfusiones**. Detrás de cada una de estas cifras hay una historia: una madre que sobrevivió a una complicación postparto, un niño con anemia que pudo seguir su tratamiento, un adulto mayor que superó una operación delicada. Y en

todos esos casos, hay una familia agradecida por ese donante anónimo que, sin pedir nada a cambio, hizo posible una nueva oportunidad de vida.

La sangre que se utiliza en el Sanatorio ASCIM proviene del **Banco de Sangre CENSSA**, una institución que actúa como puente entre donantes y pacientes. Gracias a esta alianza estratégica, se puede garantizar que, cuando un paciente lo necesita, se disponga de sangre segura, debidamente analizada y lista para ser utilizada. Este tipo de colaboración es fundamental para sostener el sistema de salud, especialmente en regiones alejadas donde no siempre hay acceso inmediato a servicios especializados.

Pero, ¿por qué es tan importante mantener un flujo constante de donaciones? Porque la sangre tiene una vida útil. Los glóbulos rojos, por ejemplo, pueden almacenarse durante aproximadamente 42 días. Las plaquetas, por su parte, solo duran 5 días. Esto significa que no basta con hacer campañas esporádicas: se necesita una base sólida y regular de donantes para garantizar que siempre haya sangre disponible en el momento justo.

Una sola donación de sangre puede **salvar hasta tres vidas**. Esto es posible porque la sangre se separa en diferentes componentes: glóbulos rojos, plaquetas y plasma, que se pueden usar de manera individual según las necesidades del paciente. Así, con una sola acción, un donante puede ayudar a tres personas distintas.

Donar sangre no solo es **seguro**, sino también un proceso rápido. El procedimiento completo, desde la inscripción hasta la recuperación, suele tomar menos de una hora. El pinchazo, aunque puede generar algo de nervios, es mínimo comparado con el beneficio que genera. Además, los equipos utilizados son estériles y de un solo uso, eliminando cualquier riesgo de contagio.

Más allá del aspecto físico, lo que verdaderamente queda tras la donación es una profunda satisfacción. Es el sentimiento de haber hecho algo profundamente humano: **ayudar sin esperar nada a cambio**, ofrecer parte de uno mismo para dar vida a otro. En tiempos donde muchas personas se sienten impotentes ante los problemas del mundo, este gesto sencillo se convierte en una forma concreta de marcar la diferencia.

Por todo esto, desde el Sanatorio ASCIM y en conjunto con el Banco de Sangre CENSSA, **invitamos a toda la comunidad** a sumarse a esta causa. Donar sangre es un compromiso con la vida. Es una forma de fortalecer la solidaridad entre vecinos, entre comunidades. Es una oportunidad de sembrar esperanza.

Y no olvidemos una gran verdad: **hoy alguien lo necesita; mañana podríamos ser nosotros**. Ninguno de nosotros está exento de sufrir un accidente, de enfrentar una operación de urgencia o de tener un familiar en situación crítica. El sistema de donación funciona porque las personas dan sin saber a quién ayudarán. Y eso lo hace aún más valioso.

A veces, ayudar no requiere grandes gestos. Basta con acercarse a un centro de donación, llenar un formulario, pasar por una breve revisión médica y extender el brazo. Ese acto tan sencillo puede ser lo más importante que alguien reciba en su día, en su semana o incluso en su vida.

En el marco de los esfuerzos por fomentar la cultura de donación voluntaria, se están desarrollando también campañas de concienciación en escuelas, iglesias y comunidades. Es importante que los jóvenes entiendan desde temprano el valor de donar sangre y que se conviertan en promotores del cambio. Además, muchas empresas e instituciones pueden organizar jornadas de donación en sus espacios laborales, facilitando que más personas se sumen sin necesidad de desplazarse.

En definitiva, donar sangre es **una responsabilidad compartida**, una expresión de empatía, una muestra de que aún podemos confiar en la bondad humana. Cuando donamos sangre, estamos haciendo mucho más que un acto médico: estamos compartiendo vida.

¿Cómo podés donar sangre?

Para donar sangre, debés tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kilos, gozar de buena salud y no haber ingerido alcohol ni medicamentos en las 24 horas previas. Antes de la

donación, un profesional de salud hará una breve evaluación para confirmar que estás en condiciones. Luego del proceso, se recomienda descansar unos minutos y tomar líquidos.

Si querés formar parte de esta red de solidaridad, podés consultar en el **Sanatorio ASCIM** cómo podés ser parte de esta red de personas que dan su sangre para que otros tengan vida. Invitamos a toda la comunidad a sumarse a esta causa.