

Buenos y malos hábitos

¿DONASTE SANGRE? !RECUPÉRATE!

Lic. En Nutrición Judith Jiménez Lopez / nutrióloga.jimenez@hotmail.com

Cuando se dona sangre se temen varias cosas, quizá la primera... ¡son las agujas!... una vez superada esta barrera (trauma infantil), donar sangre no parece tan difícil. También se cree que el cuerpo no se recupera al 100%, o que tarda mucho en llegar al estado “normal”. En realidad, la cantidad que se dona no parece tener un efecto negativo, por lo que no se recomiendan medidas estrictas en cuanto al cuidado o la dieta de los 7 días siguientes. Aunque lo mejor sería mantenerse sano siempre y seguir una dieta adecuada antes de donar. Ser un donador altruista es parte primordial de una sociedad preocupada por sus miembros; donar sangre es donar vida, por lo que la sangre y el donador de la misma, deben estar en perfectas condiciones. En muchas de las instituciones de salud u hospitales te pueden proporcionar una credencial de donador seguro.

Ahora bien, digamos que ya donaste o piensas donar pronto, ¿qué cambios o puntos clave en la alimentación debes tomar en cuenta para que tu donación y tu recuperación sean las óptimas?

Plan de acción nutricional para una óptima recuperación después de donar sangre

- 1.-** Lo primordial es tomar muchos líquidos. Se dice que las siguientes 4 a 6 horas, pero yo diría que durante la siguiente semana. Claro, deben ser de preferencia líquidos sanos: agua natural, jugos naturales de frutas o verduras, leche, té, sopas, etc. Disminuye o elimina refrescos, agua con sabor “baja en calorías”, jugos industriales, licuaditos con chocolate y azúcar, café y bebidas con cafeína o sustancias que afectan tu sistema nervioso central como el alcohol.
- 2.-** Consume una muy buena cantidad de frutas y verduras, éstas te aportan vitaminas, minerales, fibra, enzimas, y son geniales ya que aportan todo lo que requieres para estar sano. Escoge las que son ricas en hierro, verduras verdes como espinaca, arúgula, coles, alcachofa, brócoli, acelgas.
- 3.-** Come alimentos ricos en proteína ya sea de origen animal como pescado, pollo, res, huevo, lácteos, o bien una combinación adecuada de alimentos de origen vegetal que te proporcionen una proteína parecida a la de origen animal. Combina el grupo de cereales con los grupos de leguminosas o las oleaginosas. Por ejemplo: arroz con frijoles, lentejas con tortilla, gorditas de garbanzo, sopa de pasta con ajonjolí, etc. Además las oleaginosas (almendras, pistaches, ajonjolí, nueces, pepitas, etc.) son ricas en hierro.
- 4.-** Disminuye o anula tu consumo de cigarro. La recomendación es que esperes de 2 a 4 horas después de donar para fumar, pero mi recomendación es que si puedes evitarlo, ¡mejor!
- 5.-** No está de más que disminuyas tu consumo de alimentos procesados, ya que son ricos en azúcar, grasa, conservadores, colorantes y todo ello debe pasar a tus órganos para ser procesado y es llevado a través de la sangre.
- 6.-** Tu organismo mantiene su equilibrio por sí solo pero podemos ayudarlo dándole alimentos de buena calidad, así los resultados serán los óptimos.

OTROS PUNTOS A TOMAR EN CUENTA

No realices ejercicio extenuante, ni de fuerza. Puedes salir a caminar o hacer algo de estiramientos y baile ligero. No realices ejercicio o movimientos bruscos con el brazo con el que donaste. Puede que presentes mareos o náuseas: esto es normal; solo descansa, siéntate y relájate. Esto se debe a la donación, no requieres más azúcar de la normal o más alimentos ricos en calorías. ¡Duerme! El cuerpo se recupera mientras tú descansas. Es necesario siempre, pero de vital importancia cuando donas sangre. Respira: la sangre transporta el oxígeno a todas las células del cuerpo y regresa el CO₂ a los pulmones para llevar a cabo el intercambio gaseoso. Es una rutina de salud respirar profundo y llenando tu abdomen.

Yo he comprobado que donar sangre hace que tu organismo reponga y renueve tus eritrocitos, hasta me atrevo a decir que donar sangre cada 6 meses es sano, siempre y cuando mantengas tu organismo sano y bien nutrido.

Dona un poco de ti, dona tu salud, ¡dona seguro!