

**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?**

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).

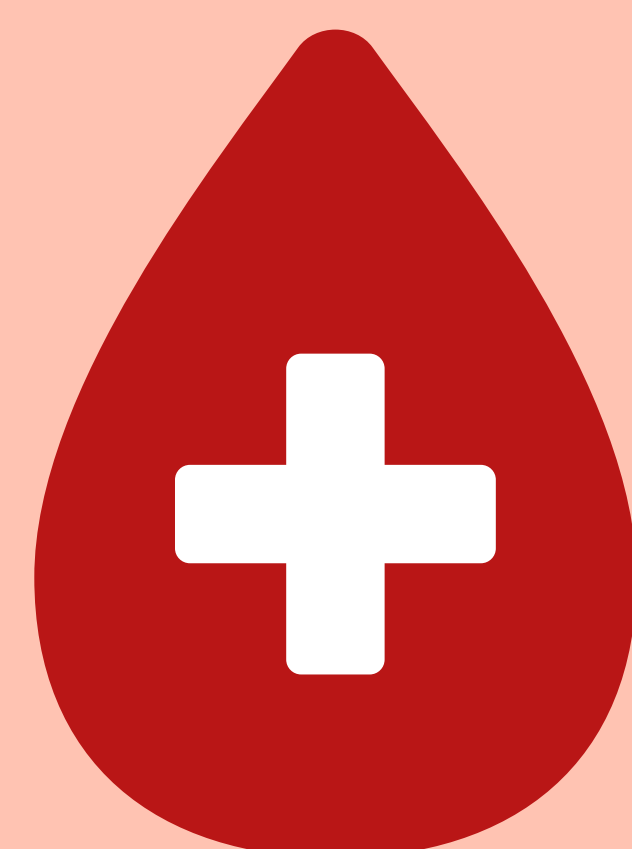
♥ AL DIA SEGÜENT REALITZA EXERCICIS MODERATS. EVITA LES ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT..



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.



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.

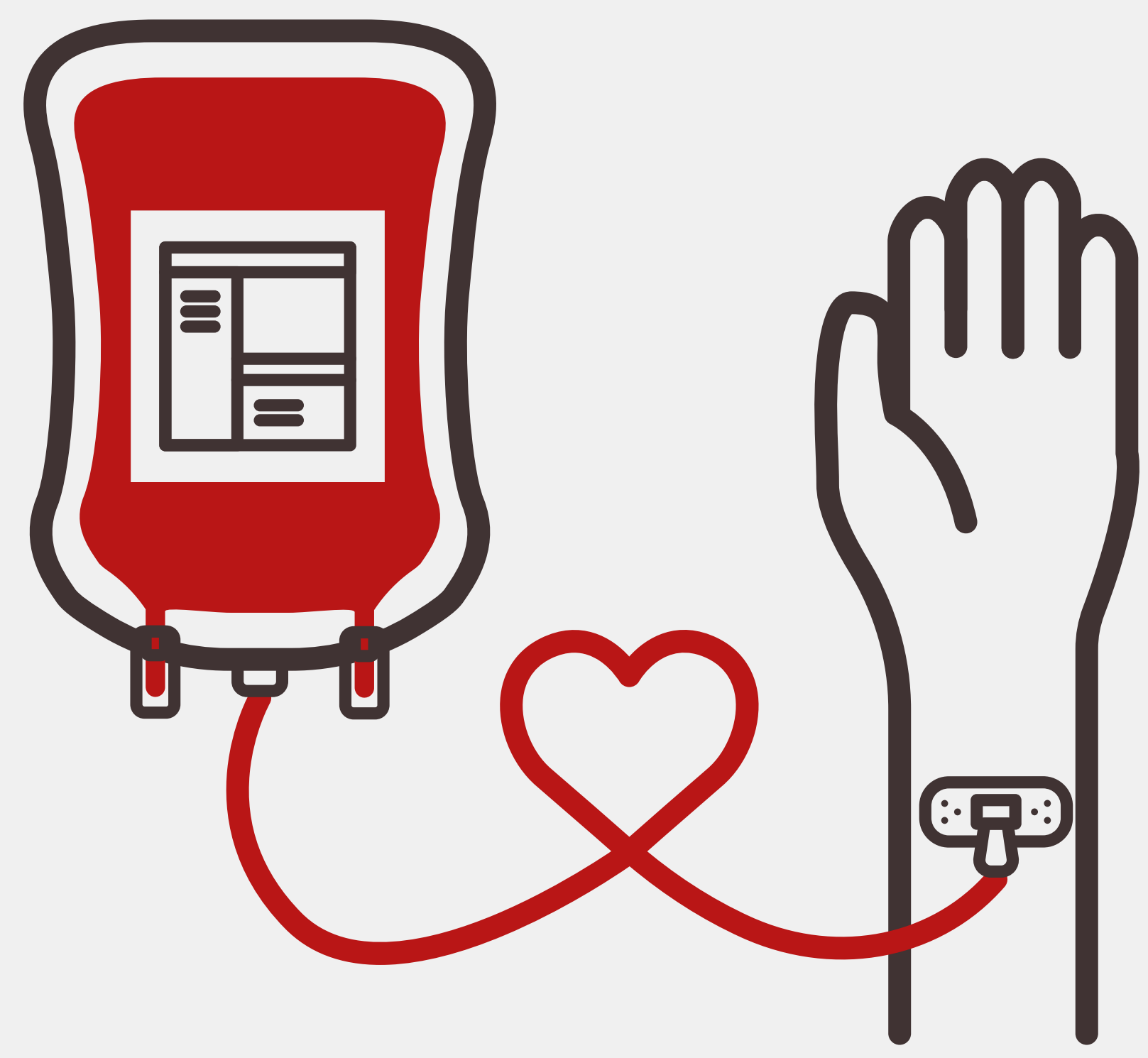
- LA DONACIÓ "CONTROLADA" (AMB UNA BONA RECUPERACIÓ DELS NIVELLS DE GLÒBULS ROJOS BASALS) ES COMPATIBLE AMB L'ESPORT D'ELIT O D'ALTA COMPETICIÓ.

**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**



**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?

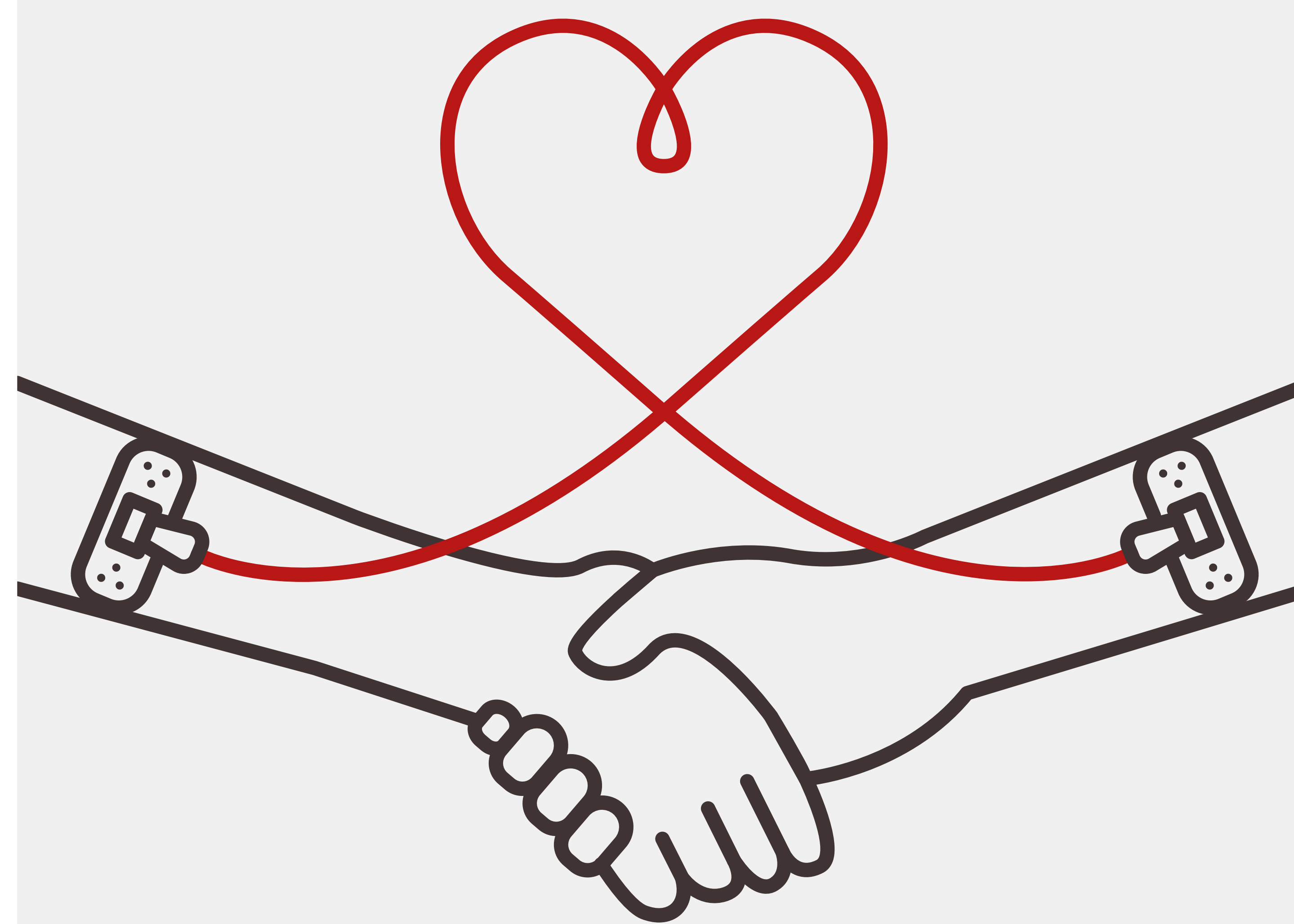
SE RECOMIENDA UN PERÍODO DE DESCANSO O REPOSO DE 24 H, PARA UNA RECUPERACIÓN ÓPTIMA Y EVITAR MAREOS O DESMAYOS.

♥ 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.

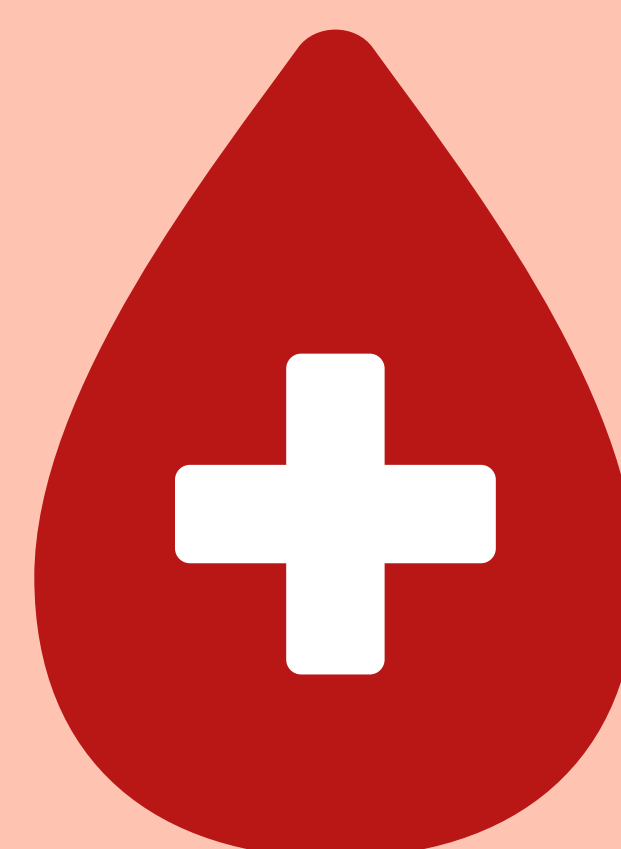


DEPORTISTAS DE ÉLITE Y AMATEURS ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

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  [ESPORTS DÈNIA](#)  [ESPORTS DÈNIA](#)



**ESPORTS
DÈNIA**