



## **LINEE GUIDA PER POTER DONARE**

Per donare il sangue è necessario essere in buona salute, osservare uno stile di vita regolare e una corretta alimentazione. E' indispensabile il digiuno da almeno 8 ore. La sera prima della donazione del sangue effettuare un pasto normale, senza eccessi. Dormire almeno 8 ore.

### **Si riportano le condizioni che permettono o escludono dalla donazione sia temporanea che definitiva**

1. Occorre avere un'età compresa tra i 18 e i 65 anni (gli italiani devono essere muniti di un documento di riconoscimento quali carta d'identità, passaporto o patente di guida – gli stranieri devono essere muniti di passaporto o permesso di soggiorno). Nel caso si tratti di prima donazione l'età non deve essere superiore a 60 anni.
2. Il peso del donatore deve essere uguale o superiore a 50 kg. Non si può donare in caso di perdita di peso immotivata.
3. L'uomo può donare sino a quattro volte l'anno - La donna in età feconda può donare due volte l'anno, in menopausa sino a quattro volte l'anno. Inoltre, le donne non possono donare durante il ciclo.
4. L'assunzione della pillola anticoncezionale consente la donazione.
5. L'intervallo minimo tra una donazione di sangue e la successiva deve essere di 90 giorni.
6. Valori della pressione arteriosa: sistolica massima tra 110 e 180 mmHg, diastolica minima tra i 65 e 100 mmHg.
7. Valori di emoglobina: uomini uguale o superiore a g. 13.5 gr/dl – donne uguale o superiore a 12.5 gr/dl
8. Polso: frequenza superiore a 50 pulsazioni/minuto, con polso ritmico e regolare. Se atleti anche con valore inferiore purché avvenga anche la valutazione cardiologica.

### **ALIMENTI**

E' assolutamente vietato assumere latte prima della donazione, quindi niente yogurt, cappuccino, paste alla crema, burro, uovo e cibi contenenti grassi in genere.

Prima della donazione si può assumere solo the oppure caffè, poco zuccherati, oppure succo di frutta. Sono ammesse due fette biscottate.