

Dona sin miedo: doctora Tec aclara 8 mitos sobre la donación de sangre



Médicos Tec enfatizan el impacto de donar sangre para salvar vidas en México

10/06/2026

AdobeStock

Unsplash

“Donar sangre es literalmente regalar vida”, así lo describe la doctora Olivia García, líder médico de **Tec Med Center** en el Tec de Monterrey campus [**Sonora Norte**](#).

García comenta que aunque muchas veces pensamos que sólo necesitamos donar sangre cuando hay accidentes o emergencias, **todos los días hay personas** sometiéndose a cirugías, mujeres con complicaciones obstétricas o pacientes hospitalizados **que pueden necesitar transfusiones**.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** establece el **14 de junio** como [**Día Mundial del Donante de Sangre**](#) para agradecer a los donantes voluntarios su contribución y concientizar sobre la necesidad de contar con suministros seguros.

A pesar de su importancia, muchos **no donan** porque **creen falsos mitos** que generan dudas o temores en la población, cuando en realidad es un **procedimiento seguro, regulado y fundamental** para mantener los bancos de sangre abastecidos.

En CONECTA, hablamos con la doctora García para desmentir 8 mitos que a veces nos impiden donar sangre.

“La donación de 1 sola persona puede ayudar a hasta 3 personas más”.

MITO: no puedo donar si tengo tatuajes o perforaciones

*“Una de las razones que más escuchamos para no donar es que **tienen tatuajes o perforaciones**”, comparte García.*

La doctora aclara que **sí es posible donar** bajo cualquiera de las 2 situaciones, siempre y cuando se haya **esperado el tiempo indicado** después de realizarse el tatuaje o perforación.

Este tiempo de espera lo determina el centro que realizará el procedimiento para garantizar seguridad tanto para ti como para quien recibirá la sangre, y suele ser de **12 meses**.

MITO: no puedo donar porque tomo medicamentos controlados

Estar bajo algún tratamiento o tomar medicamentos controlados no te descalifica automáticamente de ser donador. En muchos casos la **medicación es compatible con la donación**, asegura García.

“Depende del medicamento y del motivo por el que lo tomas”, explica la líder de médico.

No todos los medicamentos impiden donar, por eso enfatiza que siempre es importante acercarse a **realizar una valoración previa**.

MITO: no puedo donar porque tengo presión alta

García confirma que muchas personas con **hipertensión controlada** sí **pueden donar**.

“Lo importante es acudir a una valoración médica antes de la donación”, recalca.

Para **asegurarse de la viabilidad** de una persona como donante, se **mide la presión antes de donar**, al igual que la **hemoglobina**, garantizando que se pueda realizar el **proceso sin complicaciones** para el donante.

Antes de donar, se realiza una valoración médica para garantizar que estés en condiciones de hacerlo. Foto: Cortesía Kian Zhang en Unsplash.



MITO: donar sangre debilita

La cantidad de sangre que se extrae, habitualmente entre unos 400 ml y 450 ml, **no afecta a tu salud o fortaleza.**

García aclara que si bien es cierto que se **recomienda no realizar actividades extenuantes** el día de la donación, después de eso el cuerpo **recupera el volumen sanguíneo** rápidamente.

Para evitar cualquier complicación, la doctora asegura que: *“antes de donar se revisa que la persona esté en condiciones adecuadas para hacerlo”.*

MITO: no puedo donar si estoy en mi periodo

*“Estar **menstruando no** necesariamente **impide donar**”, aclara la doctora.*

No existe una regla médica que prohíba donar sangre durante la regla.

García enfatiza que, si la persona se siente bien y cumple con los requisitos, puede **hacerlo sin complicaciones**.

MITO: donar seguido es malo

Donar sangre no es **ni bueno ni malo para la salud**, indica García, es **positivo como acto solidario** y también es una forma de hacerse un **chequeo de rutina**.

La líder de TecMed detalla que las instituciones y organizaciones garantizan que la **donación de sangre** se realice bajo **intervalos seguros** establecidos por profesionales de la salud.

Por lo general, explica que es seguro donar sangre **cada 3 a 4 meses**.

“Donar sangre es literalmente regalar vida”.

MITO: mi tipo de sangre no sirve

***“Todos los tipos** de sangre son **importantes y necesarios**, uno nunca sabe quién será el beneficiario y siempre podemos salvar una vida”,* menciona García.

Ciertos tipos de sangre, como O negativo, son universales y pueden ser usados en emergencias para cualquier paciente.

Sin embargo, la doctora subraya que es necesario mantener un **suministro adecuado** de **todos los tipos** de sangre para **diversas necesidades médicas**.

MITO: donar sangre engorda

La doctora asegura que **no existe ninguna relación** entre donar sangre y aumentar de peso.

*“Después de donar se recomienda **hidratarse y comer bien** para recuperarse, y algunas personas relacionan esto con subir de peso”, explica.*

Sin embargo, la médico afirma que fisiológicamente la extracción de sangre **no altera el metabolismo ni genera acumulación** de grasa corporal.

Donar sangre es un proceso rápido y seguro que toma alrededor de 45 a 60 minutos. Foto: AdobeStock.



Un regalo que se regresa

*“Además de ayudar a **salvar vidas**, donar sangre fomenta una **cultura de solidaridad y prevención** en la comunidad”, opina García.*

Según datos de la [Cruz Roja](#), sólo el **5% de los donantes potenciales dona**, y la sangre donada por esta pequeña porción de personas se utiliza para **atender las necesidades** transfusionales del **100% de la población**.

Por esto, es importante sumarse a los esfuerzos de recaudación de sangre, ya sea en **campañas de donación o bancos de sangre**.

*“La donación de **1 sola persona** puede ayudar a hasta **3 personas más**”, señala la líder de TecMed.*

Adicionalmente, volverse donador de sangre también tiene **beneficios para el donante**.

Un beneficio importante de convertirse en **donador voluntario frecuente** es que se otorga una **credencial de donador**, revela la médica.

Esta credencial puede brindar apoyo en caso de que el **donador o un familiar cercano** llegue a **necesitar sangre** de manera urgente, facilitando el **acceso a paquetes o reposiciones** de sangre dentro del hospital.

*“Donar sangre es uno de los **actos más sencillos y humanos** que podemos hacer, porque **toma muy poco tiempo** para nosotros, pero puede significar una **segunda oportunidad** para otra persona”, concluye la doctora.*

TAMBIÉN QUERRÁS LEER...



