

NEXT #blood #FLUENCER



Episodul 10. Donarea de sânge și efortul fizic

Bine de știut pentru început

- După donarea de sânge, este de obicei recomandat să eviți efortul fizic intens pentru o perioadă de timp. Aceasta se datorează mai multor motive:
 - **Scăderea volumului de sânge:** Donarea de sânge poate duce la o scădere temporară a volumului de sânge din corpul tău. Aceasta poate determina o scădere a presiunii arteriale și o furnizare mai redusă de oxigen către mușchi și organe.
 - **Riscul de leșin sau slăbiciune:** După donare, mulți oameni se simt slăbiți sau amețiți. Participarea la activități fizice intense poate crește riscul de leșin sau de senzație de slăbiciune.
- **Recuperarea necesită timp:** Corpul tău are nevoie de timp pentru a-și reveni după donare. Ar trebui să acorzi corpului suficient timp pentru a-și restabili nivelul de celule roșii și plasmă, care au fost pierdute în timpul donării.
- De asemenea, recomandările pentru evitarea efortului fizic intens după donarea de sânge includ:
 - A sta în **repaus timp de aproximativ 10-15 min.** după donare, sub supraveghere medicală.
 - A consuma **lichide** în mod regulat pentru a-ți menține hidratarea.
 - A **evita ridicarea de greutate sau exercițiile intense** în ziua

- donării și, de obicei, în următoarele 24 de ore de la donare.
- **Ascultă-ți corpul** și acordă-i timpul de care are nevoie pentru a se recupera complet.

Pentru sportivi

Donarea de sânge provoacă reduceri ale capacității generale de exercițiu a unei persoane pentru aproximativ **2 zile** după donarea de sânge.

Pentru atleți sau pentru cei care acordă o valoare deosebit de mare antrenamentului în fiecare zi, ar putea fi important ca donarea de sânge să se potrivească cu programul lor de antrenament. Recomandabil ar fi să doneze **la începutul unei perioade de pauză sau a unei zile libere**. În acest fel, organismul va avea timp să se refacă.

Chiar și cu această fereastră de recuperare, este important să te antrenezi încet și să fii atent la orice semn pe care corpul îl trimite în timpul exercițiilor.

Dacă te simți foarte **obosit sau amețit**, recomandabil ar fi să îți întrerupi antrenamentul până când senzația trece. Aceste semnale ale corpului nu ar trebui să fie ignorate, deoarece acestea pot duce la pierderea echilibrului, căderi sau leșinuri, toate acestea putând fi deosebit de periculoase în timpul antrenamentului.

Donarea de sânge poate să nu fie cea mai bună idee **înaintea unui concurs important**, deoarece aceasta poate afecta capacitatea de antrenament, persoana neputând să atingă capacitatea maximă de exercițiu în zilele care urmează donării.

Ridicarea greutăților, exercițiile corporale și exercițiile legate de brațe, cum ar fi tenisul, pot exercita o presiune suplimentară asupra locului unde s-a făcut punctia venei, ceea ce ar putea crește riscul de sângerare, vânătăi și durere la nivelul brațului.

Te rugăm să reții

- Încearcă să eviți efortul fizic sau ridicarea de greutăți după ce ai donat sânge. Corpul tău pierde o cantitate considerabilă din volumul sanguin. Acest lucru poate duce la o scădere a presiunii arteriale și o furnizare mai redusă de oxigen către mușchi și organe, crescând riscul de leșin sau al senzației de slăbiciune.
- Oferă-i timp corpului tău să se odihnească și să se refacă!
- Hidratează-te bine!
- Dacă ești sportiv de performanță, evită donarea de sânge înaintea unei competiții. De asemenea, programează-te la donarea într-o zi în care nu ai antrenament, pentru a nu îți suprasolicita corpul.
- Nu uita că în urma donării de sânge, corpul tău nu se află la capacitatea maximă pentru a putea executa în mod optim exercițiile fizice. Acest lucru poate afecta performanța sportivă.

#bloodfluencer Marathon

- Nu uita – există o legătură directă între donarea de sânge, un stil de viață sănătos și mișcare, pe care noi o încurajăm.
- De aceea te invităm să participi și la **#bloodfluencer Marathon**, unicul eveniment de alergare din România dedicat susținerii și promovării donării voluntare de sânge.
- Competiția este organizată cu ocazia Zilei Mondiale a Donatorului de Sânge, aniversată în fiecare an în data de 14 iunie, mai multe detalii fiind disponibile pe bloodfluencermarathon.ro.