

El BST mira cap al futur

Formació per implicar els joves

Una nova seu corporativa



Imatge cedida per Creu Roja Catalunya

DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG 2010. Barcelona capitalitza l'acte amb el lema "Nova Sang per al món"

El recanvi de sang en nadons

La importància de donar en grups sanguinis de baixa freqüència

L'Aprenentatge Servei: una metodologia per formar ciutadans compromesos

BST: NOU EDIFICI, un millor servei a la societat

ENTREVISTA a Rosa Morató, atleta professional vinculada a la donació

Dos fets transcendents

De la publicació que us disposeu a llegir, cal destacar dos fets per actualitat i transcendència: la inauguració de la nova seu del Banc de Sang i Teixits i la celebració del *Dia Mundial del Donant de Sang* a Barcelona.

El trasllat a la nova seu és un pas important que consolida el BST com a centre de referència de donació i transfusió de sang a Catalunya. A més, millora les instal·lacions amb la finalitat d'incrementar l'eficàcia i l'eficiència dels processos i la qualitat dels components sanguinis.

Per segon any consecutiu, les organitzacions que impulsen el *Dia Mundial del Donant de Sang* han mirat cap a Catalunya. L'any passat van adoptar la nostra campanya "Amb una vegada no n'hi ha prou" i, enguany, es fixen en Barcelona perquè acollirà la celebració internacional.

Aquest esdeveniment suposa un clar reconeixement al model de promoció de la donació voluntària de sang, basat en quatre eixos: la informació real de les necessitats de components sanguinis per administrar a malalts diagnosticats de múltiples malalties; el plantejament de la donació de sang com un deure cívic de la població, indispensable perquè els malalts que la necessitin puguin satisfer el dret a rebre-la; la col·laboració entre els professionals del Banc de Sang i

els voluntaris de les associacions que apropen la importància de la donació a la població. I finalment, en l'atenció especial als joves que representen el futur de la transfusió basada en la donació voluntària.

Conscients de la necessitat d'incidir en els més joves, el BST ha desenvolupat dos programes innovadors, que ja han aparegut en números anteriors: l'"University attack", adreçat als estudiants universitaris, i "Donació de sang i educació per a la ciutadania", dirigit als infants i joves i que es basa en la proposta educativa de l'Aprenentatge i servei.

En el primer cas, es tracta d'arribar als joves per vies sorprenents per captar la seva atenció vers la donació de sang. Cal sobresortir entre els múltiples impactes que reben i així superar la barrera de la indiferència. En el segon, es pretén aprofitar la capacitat de comunicació dels infants i joves, els donants del futur, per difondre el missatge de la donació entre el seu entorn adult.

Aquesta preocupació per la joventut es reflecteix en el lema del *Dia Mundial del Donant de Sang del 2010*: "Nova Sang per al Món". Un cop més i en especial durant l'estiu, cal demostrar que "tots tenim sang" i que estem disposats a donar-la regularment perquè "Amb una vegada no n'hi ha prou".

EL BANC DE SANG I TEIXITS INAUGURA NOVA SEU COINCIDENT AMB LA CELEBRACIÓ DEL DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG A BARCELONA

Agenda



**amb una vegada
no n'hi ha prou**
vine a donar sang



**Dia Mundial del
Donant de Sang
Barcelona 2010**

Nova Sang per al Món

- La donació de sang és també necessària durant les vacances d'estiu per evitar que les reserves baixin.
- L'estoc acostuma a disminuir durant l'estiu perquè la gent abandona el seu àmbit de vida habitual.
- Si marxeu de vacances, podeu consultar a la pàgina web: www.donarsang.gencat.cat, el punt de recollida més proper a la vostra zona d'estiu.

- Tenim presència a les diferents festes majors de molts municipis de Catalunya.
- Com sempre, podeu consultar el punt de recollida més proper a "On puc donar-ne" del web: www.donarsang.gencat.cat.

MARATONS

JULIOL:

Dia 1 Rubí, dia 9 Sitges, dia 10 Súria, dia 17 Sant Joan de Vilatorrada, dia 23 Pineda de Mar.

AGOST:

Dia 7 Malgrat de Mar, dia 28 Palau-Solità i Plegamans, dia 28 Figueres.

SETEMBRE:

Dia 1 Sant Hipòlit de Voltregà, dia 3 Calella, dia 16 Berga, dia 18 Tarragona, dia 25 Igualada, dia 30 Cerdanyola i Arbúcies.

Segueix el que passa en la donació de sang a Facebook (pàgina "Vine a donar sang") i a Twitter (donarsang).

facebook

twitter

Convenis

El BST ha signat convenis de col·laboració amb les següents entitats:

- Universitat Pompeu Fabra
- Hospital Universitari Sagrat Cor
- Caridian BCT
- University of Liverpool
- Diagnòstic Grífols
- Althaia- Xarxa Assistencial de Manresa
- Centre de Medicina Regenerativa de Barcelona (CMRB)
- Hospital Comarcal de l'Alt Penedès
- Quirón Barcelona

DONAR

Direcció editorial
Departament de Màrqueting del Banc de Sang i Teixits

Coordinació editorial
Marta Garriga

Comitè de redacció
Lluís Puig
Gal·la Cortel
Lluís Massuet
Sílvia Arcos
Eva Villamayor
Otlía Ragull

Disseny i realització
Medigrup Digital, S.A.

Barcelona:
932 800 008
Madrid:
915 351 467

DP: B.19250-2008

Nova sang per al món

Apropar i facilitar el fet de la donació a tota la població és la clau per aconseguir l'aportació regular del voluntariat. Que ho faci la joventut és un objectiu estratègic que permet garantir les necessitats de transfusions de sang de manera segura al nostre sistema sanitari i en el futur. El 2009, el 30% dels nous donants van ser joves de 18 a 25 anys

A l'escola, al mercat, a la universitat, a la plaça major, en un festival de música, a la fira del Còmic... en infinitat de llocs podem trobar una unitat mòbil del Banc de Sang i Teixits (BST) en plena campanya de comunicació i informació i també de recollida de donacions. L'objectiu, facilitar al màxim el fet de la donació. El BST necessita prop de 1.000 donacions de sang al dia per tal de garantir el subministrament als hospitals i clíniques de Catalunya. Per fer viable la sostenibilitat del sistema sanitari català del futur cal, a més, implicar els més joves en la donació de sang de manera regular. Per això, el *Dia Mundial del Donant de Sang Barcelona 2010* es desenvoluparà amb el lema "Nova sang per al món" i al llarg d'aquest any gran part de les activitats que se celebren estan especialment dedicades a aquest col·lectiu per tal d'aconseguir que s'iniciïn en la donació de sang voluntària i habitual.

BONA NOTA PER ALS JOVES

A partir dels 18 anys, tota persona sana i en circumstàncies normals pot ser donant de sang. És un acte voluntari, altruista, però que té una gran repercussió social. Aconseguir que els joves s'iniciïn en la donació és un dels objectius estratègics del Banc de Sang i Teixits, perquè la donació ultrapassa el problema sanitari, és social i hi hem de contribuir entre tots. Els joves s'han d'iniciar en la donació de sang regular i per aconseguir-ho, el BST esmerça molts recursos.

El 2009 es van recollir 282.381 donacions de sang i 11.614 donacions de plasma a Catalunya, realitzades per un total de 205.919 persones. Del total

de donants, 25.071 van ser joves d'entre 18 i 25 anys, el que representa el 12,17% del total de donants de sang de Catalunya. No obstant, el tram d'edat que més destaca pel nombre de donants és el que va dels 36 als 55 anys, amb el 55,7% de les donacions.

El passat any 2009, 38.988 persones es van estrenar com a donants de sang. D'aquests, el 30% van ser joves d'entre 18 i 25 anys –un 2,4% més que l'any anterior, el 2008–. Aquest fet dóna una idea de l'èxit de les campanyes de comunicació que tenen lloc a espais propers per als joves, com és el cas de les universitats. De fet, el 3,09% del total de donacions registrades l'any 2009 es van obtenir en l'àmbit universitari, amb un total de 396 col·lectes que representa el 6,9% del total de les organitzades a tot el territori.

EL BST NECESSITA PROP DE 1.000 DONACIONS DE SANG AL DIA PER TAL DE GARANTIR EL SUBMINISTRAMENT

ATRAURE MÉS DONANTS

També el Departament de Salut es proposa promoure la donació de sang entre els joves a través de les xarxes socials, que fomentaran la donació regular i la creació d'una comunitat de donants, coincidint amb la capitalitat mundial de la donació. Així, a través de les pàgines "Jo tinc sang" / "Yo tengo sangre" del Facebook i a Twitter s'informa sobre activitats d'oci, punts de donació en el territori i altra informació d'interès.

En aquest sentit, les noves tecnologies de la informació resulten una eina molt útil per arribar als més joves, però no l'única. Així, el BST també s'apropa als



A partir dels 18 anys, tota persona sana i en circumstàncies normals pot ser donant de sang

nois i les noies, i a tot el seu entorn familiar mitjançant el programa "Donació de sang i educació per a la ciutadania" basat en la proposta educativa de l'Aprenentatge i Servei, que té lloc a escoles, instituts, esplais i escoltes de Catalunya. En el curs 2008-2009 es van portar a terme 28 campanyes vinculades a l'APS amb més de 1.173 participants. En total, es van aconseguir 1.505 donacions i 357 nous donants.

LA PROXIMITAT ÉS CLAU

Del total de donacions que van tenir lloc a Catalunya el passat 2009, el 66,64% van ser en

equips mòbils que es van desplaçar per diferents indrets de Catalunya per tal de facilitar el fet de la donació el màxim possible a les persones voluntàries. L'índex mitjà de donacions en campanyes, 36 per sessió, ha augmentat un 3,9% respecte al 2008. El

Banc de Sang i Teixits ha aprofitat la possibilitat de donar sang al 98,24% de la població catalana. S'han efectuat un total de 5.685 campanyes i s'han visitat 610 municipis. Girona és la regió sanitària amb major índex de donació, seguida per Lleida i les Terres de

A CATALUNYA L'ÍNDEX DE DONACIÓ ÉS DE 39,9 DONANTS PER CADA MIL HABITANTS

l'Ebre. Cal destacar les aportacions de tres municipis on major nombre de donacions s'han fet per cada mil habitants: Pardines, al Ripollès; l'Argentera, al Baix Camp; i Sant Climent de Sescebes, a l'Alt Empordà.

Més de 2,2 milions de persones donen sang a Espanya un cop a l'any, però encara són necessaris uns 300.000 donants més per ser autosuficients i poder cobrir totes les transfusions que es necessiten. A Catalunya l'índex de donació és de 39,9 donants per cada mil habitants i es troba entre els índex de donació més alts del món.

Parlant el llenguatge dels joves

Per arribar als més joves i, en concret, al col·lectiu universitari, el Banc de Sang i Teixits (BST) va idear la campanya de comunicació *University Attack*, que ha estat premiada, en diverses ocasions, per la seva originalitat. Es tracta d'una campanya transgressora, que vol conscienciar els universitaris sobre la donació de sang, tot sorprenent-los de formes inesperades i amb la implicació de tota la comunitat universitària. Durant el dia que té lloc la campanya a la universitat, els estudiants poden viure situacions d'allò més peculiars que els conviden a la donació. Des d'un professor que escriu, de for-

ma espontània, un missatge a la pissarra, en plena classe; fins a un grup d'estudiants que prepara un missatge en una tela, simulant les pancartes de protesta; passant per l'encarregat de la biblioteca que estampa un missatge del BST junt amb la data de devolució del llibre.

Fins ara, la campanya *University Attack* s'ha dut a terme a 58 facultats i escoles universitàries de tot Catalunya amb excel·lents resultats. Així, es constata que en aquells centres universitaris on s'ha desenvolupat la campanya, el nombre de nous donants ha estat superior a l'habitual.

Una sang molt benvolguda

Tenir reserves de sang congelada de grups poc freqüents permet disposar-ne sempre que se'n necessiti. Però si tenim en compte que aconseguir-la és més difícil, la xarxa internacional de centres de transfusió resulta una eina molt útil

SI SABEM QUE PERTANYEM A UN D'AQUESTS GRUPS POC COMUNS, ÉS IMPORTANT QUE DONEM SANG

Tota la sang donada en condicions normals és bona i necessària. Però el cert és que hi ha alguns tipus de sang, que per la raresa dels seus grups sanguinis, la seva donació és especialment benvolguda. La majoria de persones d'una mateixa raça compartim uns grups sanguinis similars i que van molt més enllà dels grups ABO i del grup RH, ja que existeixen més de 300 tipus diferents. Alguns d'aquests grups sanguinis estan presents en el 99%, o més, de les persones, i són els anomenats grups sanguinis d'alta freqüència. Això vol dir que un 1% -o menys- de les persones no els tenen. Si les persones d'aquest reduït grup es transfonen amb sang dels altres poden desenvolupar anticossos que inicialment no causaran cap problema. Davant, però, d'una segona o successives transfusions, la presència d'anticossos pot provocar una reacció transfusional que pot arribar a ser molt greu. És per això que interessa disposar de sang d'aquestes mateixes persones no portadores dels grups sanguinis d'alta freqüència per tal de poder fer una transfusió compatible quan hi ha algun malalt que pertany a aquest grup de menys de l'1% de les persones que la pugui requerir. Per sort, també hi ha per-



La sang dels donants que pertanyen a grups amb fenotips poc comuns es tracta i es congela amb les màximes condicions de seguretat

sones que sense estar malaltes, coneixedores de pertànyer a aquests grups poc freqüents, donen habitualment per aconseguir una certa disponibilitat d'aquest grup amb les màximes condicions de seguretat.

LA XARXA INTERNACIONAL

L'establiment en xarxa de totes les bases de dades de donants de grups sanguinis amb fenotips poc comuns permet fer una recerca immediata. L'any 2005 es va crear a Espanya el primer grup per gestionar de manera coordinada l'estoc d'hematies congelades de fenotip poc comú i oferir informació a la resta de l'Estat. Liderats per Catalunya, s'hi van unir Galícia, Madrid i València. La resta de centres o bancs de sang de l'Estat també estan coordinats i adscrits a un d'aquests quatre centres de referència. El doctor Eduardo Muñiz, cap de la

Divisió d'Immunohematologia del Banc de Sang i Teixits de Catalunya, és el coordinador del grup de treball d'hematies de fenotip poc comú a la SETS, la Societat Espanyola de Transfusió Sanguínia i Teràpia Cel·lular, una entitat integrada pels quatre centres pioners de la xarxa estatal d'intercanvi de dades de donants amb fenotips poc freqüents. Des del passat mes d'octubre, la SETS està integrada al Panell Internacional de l'Organització Mundial de la Salut, "fet que representa la internacionalització de la disponibilitat de la sang d'aquests casos poc freqüents", afirma el doctor Muñiz. Quan, a més a més, aquesta xarxa s'estén a tot el món, les possibilitats de trobar aquell tipus de sang concret que s'està buscant són més altes. El Panell Internacional de l'OMS el gestiona el Centre de Transfusió de Bristol al Regne Unit. S'encarrega

ELS DONANTS DE GRUPS SANGUINIS AMB FENOTIPS POC COMUNS ESTAN REGISTRATS EN UNA BASE DE DADES EN XARXA

de coordinar tota la informació de les unitats congelades i dels llistats de donants amb fenotips poc freqüents procedents de 61 centres de transfusió de tot el món que pertanyen a 21 països, un dels quals és Espanya. És important tenir classificats i localitzats els donants amb fenotips rars per si calen en un moment determinat. Ja s'ha realitzat un primer enviament internacional: s'ha proveït Portugal d'una unitat d'un fenotip molt difícil de trobar anomenat -D-. La unitat va ser subministrada des del centre de transfusió de Galícia.

A banda del Panell de l'OMS, que és el més important, la Creu Roja Americana, als EUA, disposa d'unitats congelades, així

com l'organització Sanguin, a Holanda.

LA CAPTACIÓ

Un dels grans objectius que ha d'afrontar la medicina transfusional és precisament ser capaç de proveir-se de manera adequada de la sang d'aquells individus que presenten uns fenotips rars o poc freqüents. Per això es requereix una infraestructura adient que permeti tant la identificació, captació i manteniment com la seva preservació.

La captació de donants no és senzilla, però cal insistir-hi, tal com explica el doctor Muñiz: "Els serveis de transfusió i sobretot els laboratoris d'immunohematologia treballen en la cerca dels donants

d'aquests grups i, quan els troben, els conviden a fer una donació que probablement serà congelada per a ells mateixos o bé per a d'altres persones que en el seu moment la puguin necessitar. També els conviden a incorporar-se al llistat de donants que, davant d'un problema d'incompatibilitats, hauran de ser localitzats de forma urgent perquè facin una nova donació".

El fet de pertànyer a un grup sanguini poc freqüent no implica ni cap malaltia ni efectes secundaris. Però el cert és que, si sabem que pertanyem a algun d'aquests grups, estarem fent una gran aportació a la societat si donem la nostra sang per a qui la pugui necessitar, tot sabent les dificultats que hi ha per trobar-ne.

El grup espanyol de treball de fenotips rars, coordinat a Catalunya des del BST, disposa ara mateix de 736 unitats congelades. Quan un servei de transfusió detecta que no disposa d'unitats de sang compatibles davant la necessitat de realitzar una transfusió, es posarà en contacte amb el seu centre regional i, en cas que aquest tampoc en disposi, acudirà al seu centre de referència. Com a últim pas en la recerca de sang compatible, el grup espanyol es posarà en contacte i farà la recerca al Panell Internacional de l'OMS.

Exanguinotransfusió, sang per salvar els nadons

Si per ser donant de sang cal tenir una certa edat, per rebre-la n'hi ha prou amb tenir unes hores de vida. Així ho demostren algunes urgències mèdiques que es presenten en nadons acabats de néixer i que es tracten recanviant tota la sang de l'organisme de l'infant

Algunes de les urgències mèdiques que es poden presentar en el nadó acabat de néixer poden requerir fer una exanguinotransfusió. Els trastorns que requereixen administrar sang de donant al nadó són la incompatibilitat del tipus de sang del nen amb la de la mare, la icterícia neonatal i determinades infeccions.

Actualment els casos d'incompatibilitat del tipus de sang entre mare i fill són poc freqüents gràcies al control prenatal que segueixen quasi totes les dones embarassades. Però aquesta alteració encara es pot presentar en fills d'algunes dones que no han seguit els controls recomanats.

En qualsevol cas, la tècnica que s'utilitza per tractar les anteriors urgències mèdiques s'anomena exanguinotransfusió i consisteix a fer un recanvi de tota la sang de l'organisme del noutat, una o més vegades, substituint-la amb sang del Banc de Sang i Teixits.

LA ICTERÍCIA DEL NADÓ

La icterícia del noutat és una alteració freqüent en la qual pot estar indicada l'exanguinotransfusió. Quan hi ha icterícia, la pell i els ulls del nadó tenen una coloració groga. La raó és que la sang té

una concentració massa elevada d'una substància colorant potencialment tòxica, la bilirubina, que l'organisme produeix com a residu de la degradació dels glòbuls vermells.

La bilirubina hauria de ser transformada pel fetge per poder-la excretar amb la femta. Però sovint el fetge del nadó no és prou madur per dur a terme aquesta tasca de neteja o hi ha un excés de bilirubina

L'INTERROGATORI PREVI A DONAR RESULTA CLAU SI PENSEM QUE LA SANG POT ANAR A UN NADÓ

que el noutat no pot gestionar. És quan apareix la icterícia del nadó, que normalment no li causa cap problema i que se soluciona espontàniament. Si la concentració de bilirubina és elevada i no es redueix, s'exposa el nadó a un tractament de fototeràpia amb una llum especial que ajuda a descompondre la bilirubina.

Ara bé, quan la concentració de bilirubina a la sang és elevada i la fototeràpia no l'elimina, cal actuar amb celeritat perquè la bilirubina té la capacitat de traspasar la barrera hematoencefàlica, una protecció que separa



Les característiques especials de l'organisme del nadó fan de l'exanguinotransfusió un tractament molt delicat

un nen amb hores de vida, generalment menys de 72 hores", afirma la doctora Dolors Castellá, hematòloga del Banc de Sang i Teixits (BST). Aquest fet comporta que sigui força més susceptible a les possibles complicacions del procés.

ELS DONANTS NEGATIUS SÓN MOLT VALORATS PER CASOS D'INCOMPATIBILITAT RH ENTRE MARE I FILL

l'encèfal de les substàncies nocives que poden circular pels vasos sanguinis, alhora que permet que passin els nutrients i l'oxigen. Si arriba al cervell, la bilirubina pot causar alteracions neurològiques irreversibles. Per això cal actuar ràpidament i substituir aquesta sang per sang nova i, per tant, completament lliure d'excés de bilirubina.

UN PROCÉS MOLT DELICAT

Les característiques especials de l'organisme del nadó fan de l'exanguinotransfusió un tractament molt delicat. "Hem de pensar que el pacient és

L'exanguinotransfusió és un dels pocs casos en què la sang que es transfondrà ha de tenir una temperatura de 37°C. Cal introduir una sonda al melic del nen per connectar-la a la vena umbilical, que servirà per extreure-li la sang i introduir la sang del donant. Després, s'extreuen 5 centímetres cúbics de sang i se substitueixen per una quantitat equivalent de sang nova. I es va repetint aquesta operació fins a haver canviat tot el volum de sang del nen. "És un procés totalment manual que pot trigar fins a 3-4 hores en fer-se", explica la doctora Dolors Castellá.

En altres tipus de transfusions s'acostuma a administrar al pacient només el producte sanguini que necessita: pot ser plasma, un concentrat de plaquetes, glòbuls vermells, etc.

En aquest cas, s'administra al nadó la sang íntegra perquè ha de tenir tots els factors de coagulació. Un cop s'ha substituït tota la sang, el nadó restarà sota vigilància mèdica constant, però habitualment els resultats de l'exanguinotransfusió són bons.

VETLLAR PER LA QUALITAT

La sang de qualsevol donant compatible serveix, però segons la doctora Dolors Castellá, "especialment els donants negatius són molt valorats en aquest cas, perquè la seva sang s'utilitzarà en casos d'incompatibilitat Rh".

Educació, solidaritat i donació de sang

L'Aprenentatge Servei és una metodologia educativa molt apropiada per transmetre valors i formar ciutadans compromesos. Josep Maria Puig Rovira és catedràtic de Teoria de l'Educació de la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona i membre del GREM, Grup de Recerca en Educació Moral. Col·labora amb el Banc de Sang i Teixits (BST)

Què és un APS, Aprenentatge Servei?

Es tracta d'una proposta educativa que combina l'aprenentatge de continguts escolars i el servei a la comunitat –el voluntariat– en un sol projecte ben articulats. Els participants aprenen coneixements tot treballant sobre necessitats del seu entorn social.

Quins són els orígens d'aquesta metodologia?

En realitat no és una proposta enterament nova. A Catalunya, tant en l'àmbit escolar com en el temps de lleure, trobem des de fa temps experiències d'APS. Com a mètode pedagògic va néixer als anys seixanta als EUA i s'ha anat estenent a poc a poc. Amb el nom d'APS a Catalunya va arribar fa uns sis anys. De fet l'APS neix quan els educadors se n'adonen que per aprendre és un mal sistema tancar els alumnes a l'escola.

Com sorgeix la relació entre la Facultat de Pedagogia, on vostè treballa, i el BST?

En realitat va sorgir per un

atzar, però perquè les dues entitats teníem necessitats ben clares. Fins fa uns anys, la participació del BST en l'àmbit educatiu es resolia mitjançant un programa de conferències a les escoles, però això no era suficient. És en aquest moment quan s'inicia la col·laboració entre el BST i el GREM de la

“ELS PARTICIPANTS APRENEN CONEIXEMENTS TREBALLANT SOBRE NECESSITATS SOCIALS”

Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona. Conjuntament es dissenya el programa “Donació de Sang i Educació per la Ciutadania” i es comença a provar i generalitzar. L'entitat social, en aquest cas el BST, fa una important contribució a l'educació dels joves i alhora també aconseguix algun benefici. Cada vegada que es realitza un APS a una escola, institut o centre d'educació en el lleure i es desenvolupa una campanya de comunicació creada pels joves, s'aconsegueix incrementar el nombre de donacions i de nous

donants, i es promou la donació entre els joves i el seu entorn. Tot plegat permet fer més visibles les necessitats del Banc de Sang i Teixits i, mirant endavant, permet motivar avui els donants de demà.

Com s'ha desenvolupat la relació entre totes dues entitats?

El programa d'APS Donació de Sang i Educació per la Ciutadania va començar

fa quatre anys i des de llavors s'ha dissenyat, pilotat, avaluat i implantat arreu de Catalunya. El primer any va ser una escola, ara ja n'hi ha més d'una trentena que hi participen: cada any són més escoles i les que ja han provat solen repetir.

Quins són els objectius de l'APS de “Donació i Educació per la Ciutadania”?

Els alumnes han de ser ben conscients de tres coses. Primer, que detectin necessitats socials; per exemple, en el cas del BST, es tracta de fer-los veure que fan falta prop de 1.000 donacions

de sang diàries i que això no és una cosa fàcil d'aconseguir. La segona cosa que ha de quedar ben clara en l'aprenentatge servei és que els alumnes es posen a treballar per fer una acció útil: preparar una campanya de comunicació per animar la donació de sang. I la tercera, és que tot realitzant aquesta campanya aprenen. Què aprenen? Per una banda, i relacionat amb qüestions curriculars, diverses coses: continguts científics relatius a la sang, el cos, la circulació, el procés de donació i el tractament de la sang; després continguts relacionats amb competències comunicatives i de treball en grup: han d'escriure cartes, parlar amb la gent, anar a la televisió o la ràdio, etc. I per últim, viuen i aprenen valors com la solidaritat, la cooperació, el treball pel bé comú: esdevenen ciutadans.

El programa va començar en principi amb alumnes d'ESO i segon cicle de Primària, però ara ja moltes escoles l'estan adaptant. Funciona a tots els nivells? No es pot dir que funcioni bé exclusivament amb un grup d'edat. Sembla que amb els més grans, els d'ESO, és més apropiat,

però la veritat és que l'experiència ens demostra que ben bé no és així i que l'APS funciona bé a Primària, adequant sempre les activitats a l'edat i a les seves possibilitats. I també funciona molt bé amb entitats de lleure, en esplais i agrupaments d'escoltes.

I també amb adults i universitaris?

Sí, per exemple, a la Facultat de Pedagogia de la UB, els alumnes van fer de promotors de la donació obtenint també molt bons resultats: bona implicació dels estudiants, bon aprenentatge i una millora de la promoció de la donació. La gràcia està, i això el BST ho ha fet extraordinàriament bé, en adequar les necessitats dels diferents àmbits educatius amb les necessitats de l'entitat social en què es fa el servei.

Tot i que parlem de sang, els alumnes mai arriben a estar en contacte amb l'acte mèdic?

No, és clar, només fan la campanya de comunicació. La treballen prèviament a classe i al seu entorn, la dissenyen i l'apliquen. El dia que la posen en marxa i arriba la unitat mòbil a l'escola, els alumnes el que fan

és una demanda cara a cara amb els vianants, però aquí s'acaba la seva intervenció. Evidentment els nois no tenen res a veure amb l'acte mèdic de l'extracció ni estan en contacte amb agulles ni amb sang ni res semblant.

Són prou coneguts els APS?

Encara no, però cada vegada més. El gran avantatge de l'APS és que és tan potent pedagògicament, que és molt fàcil estar-hi d'acord. S'anirà coneixent a poc a poc perquè és una pràctica molt convincent.

L'educació s'implica en la societat. La societat també s'ha d'implicar encara més en l'educació?

La dedicació educativa del BST té molt mèrit. És entendre que l'educació és feina de tots, no només de l'escola. Entitats com el BST fan que ens acostem a l'ideal de la ciutat educadora, on tot exerceix alguna influència educativa. Tots som educadors, no només les escoles.

Per a més informació sobre el programa APS, podeu contactar amb el BST a través del correu: client@bstcat.net



Una trentena d'escoles d'arreu de Catalunya participen cada any en el programa d'APS del Banc de Sang i Teixits

Un clàssic a l'agenda de l'empresa

Des de fa gairebé una dècada SegurCaixa Holding participa activament en la donació de sang. De fet, és habitual que dos cops a l'any el Banc de Sang i Teixits visiti aquesta empresa. Són dos dies en què els treballadors es bolquen activament en un acte solidari i altruista. Alguns dels seus protagonistes ens relaten l'experiència



Ramón Godínez,
Responsable
de Recursos
Humans

“S'obté un benefici i un valor que tant la societat com els col·laboradors aprecien”

Com va sorgir la idea d'organitzar una jornada de donació?

La idea d'organitzar jornades de donació de sang és una constant a SegurCaixa Holding des de fa gairebé 10 anys. Per això, cada any contactem amb el Banc de Sang i Teixits per acordar dos dies i reservar-los en la nostra agenda.

Com valora el desenvolupament de la jornada?

El darrer cop, com en anteriors ocasions, la jornada es va desenvolupar amb completa normalitat. Es va habilitar una de les sales de formació com a espai per realitzar les extraccions i recuperar forces després de la donació.

Quines actuacions es van dur a terme els dies previs?

Amb l'objectiu de convidar el màxim nombre de persones a ser possibles donants, vam avisar, via correu electrònic, els treballadors amb certa antelació perquè poguessin reservar-s'ho a l'agenda. I uns dos dies abans de la jornada, vam enviar un altre correu recordatori. D'altra banda, prèviament a la jornada vam penjar cartells per l'empresa i, fins i tot, el mateix dia, a l'accés de l'edifici es va col·locar una pantalla, on es projectava una presentació per animar els empleats a donar sang.

Quants treballadors van participar en la darrera donació? Repetiran l'experiència?

Van donar sang aproximadament una cinquantena de treballadors, un nombre que segueix la tendència d'anteriors donacions. Seguim amb la ferma intenció de continuar organitzant-les. Som de l'opinió que facilitar aquest tipus d'accions de caràcter voluntari i altruista a les persones que formen part de SegurCaixa Holding reverteix de forma positiva i directa en la societat.

Què diria a una empresa per animar-la a organitzar una jornada de donació?

Que ho provi. Que experimenti com amb una inversió mínima de temps i recursos, s'obté un benefici i un valor que tant la societat com els col·laboradors aprecien de forma especial.

Maria Teresa del Pino Garcia,
Call Center

“No t'has de desplaçar a cap centre i, per tant, és molt més còmode”



Havia donat sang alguna vegada? Si és així, per què va començar a donar sang?
Jo sóc donant des de fa molts anys. Vaig començar a donar, perquè em

van explicar la quantitat de sang que es necessita i la poca gent que hi ha que en dona desinteressadament, i aleshores vaig pensar que no em costava gens començar a donar i prendre-m'ho com alguna cosa seriosa.

Com valora l'experiència de donació de sang viscuda a l'empresa?

L'experiència que tinc com a donant de sang a l'empresa és molt bona. No has de desplaçar-te a cap centre i és molt més còmode per a nosaltres. A més, l'empresa no et posa cap problema perquè sigui en hores de feina.

Li va afectar d'alguna forma a la seva jornada laboral?

De cap manera. De fet, és la mateixa empresa qui ho promociona. No et porta més d'una hora i, realment, val la pena.

Què li diria a un possible donant de sang perquè s'animés a fer-ho?

Que pensi que en qualsevol moment li pot passar alguna cosa a ell, i necessitar sang. Si no existissin els donants es perdrien moltes vides. És molt important pensar en això.

Joan Antoni Carbonell,
Cap del Departament de Danys
Materials Automòbils

“Saber que algú en farà servei és l'únic *feedback* que espera el donant”



Dóna sang de forma periòdica?

Ho faig habitualment. Vaig començar per tradició familiar, els meus pares ho han fet sempre. A

més, sóc donant universal, el meu grup sanguini és interessant perquè és 100% compatible amb qualsevol receptor. Per això, a més de les donacions voluntàries que intento fer cada 6 mesos, puntualment rebo una trucada del Banc de Sang i Teixits informant-me que necessiten sang urgentment i el grup 0 negatiu és el que serveix i es pot utilitzar sempre i de forma immediata. Penso que la donació és un gest altruista.

Com va afectar la donació de sang a la seva jornada laboral?

Bé, d'entrada trenca la rutina. Bromes a banda, no la va afectar en absolut. Diria que quasi et trobes més en forma després de donar sang que abans de fer-ho.

Què li diria a un possible donant de sang perquè s'animés a fer-ho?

Penso que donar sang ha de ser un gest voluntari i desinteressat. Per això reporta una gran satisfacció. Saber que algú en farà servei és l'únic *feedback* que espera el donant. I pensar que el que avui fas per als altres, els altres potser ho faran per tu, si en algun moment o necessites.

Des del Banc de Sang i Teixits agraïm la col·laboració de totes les empreses que participen en campanyes de donació.

EN LA DARRERA JORNADA UNA CINQUANTENA D'EMPLEATS VAN DONAR SANG

Les empreses interessades a organitzar una campanya de donació a les seves instal·lacions, poden informar-se tot contactant amb el departament de Promoció del BST al telèfon 93 274 90 25 o pel correu electrònic client@bstcat.net.

Perfil de l'empresa

El Grup SegurCaixa Holding, anteriorment denominat CaiFor, és líder en el mercat espanyol d'assegurances i plans de pensions. Opera a través de les companyies VidaCaixa i SegurCaixa i estructura la seva activitat a partir de dues grans àrees: productes i serveis per a particulars, i productes i serveis per a col·lectius i empreses. En l'àrea de

clients particulars, VidaCaixa ofereix un ampli ventall d'Assegurances de Vida-Risc, Salut i Estalvi i de Plans de Pensions, mentre que SegurCaixa ofereix Assegurances de la Llar, Autos i Accidents. D'altra banda, en l'àmbit de col·lectius i empreses, la divisió especialitzada VidaCaixa Previsió Social proveeix aquest mercat d'Assegurances de Vida, Salut i Accidents i Plans de Pensions

Cuina i treball, una manera de fer-se forts

Cuina Justa és l'empresa solidària, sostenible i sense ànim de lucre de la Fundació Cassià Just. Ofereix menús diaris per a col·lectivitats, gestiona cuines externes i d'altres activitats relacionades amb la cuina. Fins ara ha servit cada dia i durant dos anys els àpats d'una part dels professionals del Banc de Sang i Teixits de Catalunya

L'equip del Banc de Sang i Teixits (del centre de treball que fins a la unificació estava ubicat al c/ dels Almogàvers de Barcelona) que volia dinar al mateix centre, disposava d'un servei de menjador amb un menú diari. Qui s'encarregava de gestionar aquest servei era Cuina Justa, una empresa diferent, feta de somnis i voluntats, de respecte i valentia i que, a més, ofereix una gran qualitat i un eficient servei. Mitjançant aquesta empresa sostenible, solidària i sense ànim de lucre, el Banc de Sang i Teixits compleix amb part dels seus compromisos pel que fa a la responsabilitat social corporativa, alhora que contribueix a la inserció sociolaboral de persones amb especials fragilitats mentals i socials.

L'equip de Cuina Justa està format per 200 persones amb fragilitats que tenen problemes per aconseguir emancipar-se, promoció laboralment, establir certs vincles... Però el que importa és que tots tenen una cosa en comú: volen treballar. El concepte de "fragilitat" respon a una sensibilitat especial d'aquesta empresa i ve a substituir altres conceptes com "disminució" o "déficit". Àngela Jover, sotsdirectora general de Cuina Justa, explica que s'utilitza aquest terme per evitar "l'estigmatització de les persones". Tots podem tenir i, de fet, tenim, fragilitats. Cal que ens hi sumem tots per trobar resposta als problemes que se'ns van presentant. Aquesta és la filosofia que mou Cuina Justa i la Fundació Cassià Just per tenir inserides laboralment més de 200 persones. 92 d'elles tenen fragilitat



L'equip de Cuina Justa està format per 200 persones

mental, amb certificat de malaltia; 80 més pateixen problemes socials. Cuina Justa és un Centre Especial de Treball que l'any 1995, quan es va iniciar aquest projecte, només comptava amb 20 persones. "L'objectiu és aconseguir crear ocupació per poder donar feina a més persones, perquè tinguin una vida bona". Estudis recents han demostrat que treballar amb el menjar, amb els aliments per cuinar, suposa un gran avanç per a les persones amb malalties mentals. "Com que és una cosa que tots ens posem a la boca, dóna una gran responsabilitat i una necessitat de fer-ho tot ben fet", explica Jover. "Quan una persona entra en una empresa, deixa de sentir-se malalta o exclosa o diferent; al contrari, senten que vénen a treballar, tenen un horari i una responsabilitat, i això fa que les persones se sentin més lliures. A més, això no solament dignifica

la persona, sinó tot el seu entorn familiar".

MÀXIMA QUALITAT
Cuina Justa és una empresa que treballa amb uns estàndards de qualitat molt elevats, també exigits als propis proveïdors. Preparen un menú artesà i saludable, amb productes frescos i naturals. Jover puntualitza: "Els proveïdors estan molt ben escollits perquè busquem la màxima qualitat i volem que entenguin la nostra filosofia d'empresa i que ells també formin part del projecte; coneixen perfectament les nostres necessitats i objectius. Això és molt important perquè no podem córrer riscos". I és que fer compatible la tolerància, el respecte al ritme del treball de cada persona i, alhora, ser una empresa tan productiva com per ser capaç de servir 4.000 àpats diaris, requereix un màxim grau d'exigència. Per a Cuina Justa tan importants són els proveïdors



Cuina Justa, que va néixer el 1995, ja compta amb més de 100 clients

com els clients. "La nostra intenció és tenir clients sensibles amb el producte i amb una marca solidària". I així va sorgir la relació amb el Banc de Sang i Teixits. Juntes, totes dues entitats han anat adaptant les seves necessitats per oferir el millor producte i de la millor manera possible tant per als professionals del BST com per als de Cuina Justa. L'empresa compta amb més de 100 clients, que són escoles i llars d'infants, centres es-

pecials, empreses i hospitals de dia. En alguns casos, preparen els àpats des de la seva cuina central de Sant Boi i, en altres, traslladen part del seu equip a les cuines del client. A més, han desenvolupat altres tipus de productes, com els sandvitxos i les amanides a punt per menjar que es po-

**TREBALLAR
AMB ELS
ALIMENTS
ÉS UN GRAN
AVANÇ PER A
LES
PERSONES
AMB
MALALTIES
MENTALS**

den trobar a les cafeteries d'alguns museus o que ofereixen algunes companyies aèries. El més important per aquesta empresa és créixer, però d'una forma sostenible, és a dir, que aquest creixement serveixi sempre per oferir una oportunitat i una vida millor a les persones que ho necessiten.

Serveis de suport de la Fundació Cassià Just

La Fundació ofereix per als seus treballadors i persones vinculades a l'entitat serveis de suport que no són estrictament de l'àrea del treball:

- Acompanyament a la inserció laboral.
- Servei d'Oci Comunitari: activitats de lleure.
- Servei d'Atenció Familiar: atenció psicosocial, individual i familiar, dirigida als treballadors de l'empresa.
- Servei d'Autonomia a la pròpia Llar: acompanyament de les tasques de la vida quotidiana al domicili propi.
- Centre d'Atenció Permanent i Comunitat Terapèutica Urbana: suport psicoeducatiu a adolescents en risc d'exclusió social i suport en temes de salut mental als professionals.

En xifres

- 14 anys d'experiència
- 4.000 menjars diaris
- 200 treballadors
- 10 cuines externes a Catalunya
- 7 sandvitxos diferents i 3 tipus d'amanides
- Més de 100 clients

La plaquetoafèresi, la donació específica de plaquetes

Tot i que la majoria de donacions es realitzen a través del procediment convencional, les afèrèsi i, en concret, les plaquetoafèrèsi, són necessàries per alguns malalts en situacions especials

Existeixen dues formes diferents de donar sang. D'una banda, la donació de sang total o convencional, que consisteix a recollir del donant els tres components de la sang: el plasma, els glòbuls vermells i les plaquetes. I, de l'altra, la donació específica, que implica seleccionar un component sanguini determinat i retornar la resta al donant. Aquest procediment s'anomena afèresi i, en funció del component que es reculli, parlarem de plasmafèresi (plasma), plaquetoafèresi (plaquetes) o eritroafèresi (glòbuls vermells).

CARACTERÍSTIQUES ESPECIALS DE L'AFÈRESI

Per fer la donació d'afèresi, el donant es connecta a una màquina anomenada *separador cel·lular*, encarregada de separar els components que interessin i de retornar, per circuit tancat, la resta al donant. Mentre que en la donació de sang total el procés és curt, en l'afèresi dura aproximadament una hora. Per això, es tracta de donacions programades, en les quals el donant té cita prèvia (un dia i una hora assignats).

Pel que fa a la freqüència, amb la donació de sang convencional els homes poden donar quatre vegades a l'any, i les dones, tres. En canvi, l'afèresi es pot fer amb una freqüència molt superior, ja que el plasma i les plaquetes es recuperen de manera natural en menys d'una setmana. A més, "en la plaquetoafèresi el producte final que s'obté és l'equivalent a una dosi terapèutica, és a dir, suficient per a una transfusió, mentre que amb les donacions de sang conven-

EN LA PLAQUETOAFÈRESI EL PRODUCTE FINAL QUE S'OBTÉ ÉS L'EQUIVALENT A UNA DOSI TERAPÈUTICA

cionals es necessiten cinc donacions per obtenir una dosi terapèutica", afirma la doctora M. Alba Bosch, cap de Transfusió del Banc de Sang i Teixits.

QUAN ÉS NECESSÀRIA LA PLAQUETOAFÈRESI?

Tot i que la majoria de donacions es realitzen a través del procediment convencional (90%), les afèrèsi són necessàries en determinats casos. Així, pel que fa a la plaquetoafèresi, hi ha tres situacions en les quals és convenient utilitzar-la.

En primer lloc, davant de malalts refractaris oncològics. "Molts malalts (leucèmia, limfoma, trasplantament de medul·la òssia), que al llarg del seu període d'ingrés reben moltes transfusions de plaquetes, acaben fent-se refractaris, és a dir, no responen al tractament transfusional", explica la doctora Bosch. Les plaquetes de les persones no són totes iguals, sinó que cada persona les té amb unes especificitats concretes. I aquests pacients han rebut tantes plaquetes diferents a les seves que creen anticossos i fan que les transfusions no siguin efec-



Per fer la donació de plaquetoafèresi, el donant es connecta a una màquina anomenada *separador cel·lular*

tives. En aquests casos, cal estudiar les especificitats de les plaquetes del malalt i buscar el donant que sigui el més semblant possible. "Per tant, hem de tenir tota una sèrie de donants 'tipats' per les seves plaquetes i, quan hi ha un malalt que els necessita, els tru-

pare) que són diferents a les de la mare. La mare no les reconeix, crea anticossos, que travessen la placenta, i destrueixen les plaquetes del nounat. "És una malaltia poc freqüent, però greu, ja que hi ha risc d'hemorràgia cerebral en el nadó. En aquesta malaltia, la trans-

LA PLAQUETOAFÈRESI ÉS D'UTILITAT, PER EXEMPLE, QUAN ELS RECEPTORS SÓN MALalts REFRACTARIS ONCOLÒGICS

quem i els demanem una donació de plaquetoafèresi", afegeix.

En segon lloc, aquest procediment també és útil en la trombopènia neonatal al·loimmune. En aquesta situació clínica, el nadó neix amb un dèficit de plaquetes perquè la mare ha creat anticossos i les ha destruït. Les plaquetes del nadó tenen unes especificitats concretes (que ha heretat del

fusió de plaquetes normals pot ser poc efectiva. Per tant, també tenim uns donants 'tipats' amb aquestes plaquetes específiques, que vénen regularment a donar mitjançant el procés de la plaquetoafèresi", explica M. Alba Bosch.

I, finalment, aquest procediment és necessari en períodes de vacances o ponts llargs per assegurar el subministre de plaque-

Xifres destacades

- El Banc de Sang i Teixits té registrats 1.382 donants de plasma i plaquetes a través del procediment d'afèresi.
- Durant les vacances de Setmana Santa el Banc de Sang i Teixits va convocar 60 persones perquè donessin plaquetes a través de la plaquetoafèresi. Les 60 persones, tot i estar de vacances, van assistir a la cita. A totes elles, moltes gràcies.

tes. Les plaquetes són el component sanguini més caduc: als cinc dies deixen de ser viables i no es poden conservar congelades de manera rutinària. Durant les festivitats, a causa de la disminució del nombre de donacions, és quan es nota més la seva escassetat. Per això s'utilitza la plaquetoafèresi, per suplir el subministre de plaquetes de cara a aquests dies de vacances que es preveu un descens de donants.



Una nova seu corporativa, millors productes i serveis



Amb el nou edifici, el Banc de Sang i Teixits té l'objectiu de millorar els serveis i els productes que ofereix a la societat

- L'edifici està ubicat al barri de Poble Nou de Barcelona, al 22@, el districte de la innovació per excel·lència. Aquesta sinergia entre empresa-universitat-innovació confereix al Banc de Sang i Teixits un alt valor competitiu.
- Alguns dels reptes d'aquesta nova etapa són potenciar la recerca, la innovació i la internacionalització.
- L'edifici té una estètica i una bellesa singulars, i és

tot un exemple de construcció del segle XXI pel que fa a eficiència energètica. La seva distribució està estratègicament pensada: al subsòl hi ha els laboratoris de fraccionament de la sang i, esglaonadament, s'han situat els diferents espais, fins arribar a l'últim pis, destinat a la innovació.

- El Banc de Sang i Teixits de Catalunya és un referent internacional: s'ocupa de la gestió integral de la sang des de la donació fins a la recepció.

Doctor Frederic Duran i Jordà

L'edifici del Banc de Sang i Teixits portarà el nom de Doctor Frederic Duran i Jordà, considerat el pare de la medicina transfusional moderna. Va implantar unes tècniques que van ser de gran utilitat durant la Guerra Civil Espanyola i que, encara a dia d'avui, amb algunes modificacions, segueixen aplicant-se.

A l'edifici es col·locarà una placa commemorativa, amb el text següent:

“Frederic Duran Jordà (Barcelona, 25 d'abril de 1905 – Manchester, 30 de març de 1957)

Metge català que fou el primer a estructurar, organitzar i desenvolupar, tot dirigint un col·lectiu humà, el que avui entenem com a Servei de Transfusió per tal de cobrir, de manera autosuficient, les necessitats transfusionals de la població, promoure la donació com a font única d'obtenció de components sanguinis i extreure'ls, analitzar-los i distribuir-los quan i on se sol·licitin, garantint-ne sempre la qualitat”.



Viatges: quan són un motiu d'exclusió de la donació de sang?

El Banc de Sang i Teixits aplica de forma genèrica l'exclusió d'un mes sense poder donar sang a qualsevol persona que hagi viatjat a fora d'Europa

El Banc de Sang i Teixits té la responsabilitat d'obtenir sang suficient i segura per tot Catalunya. Els criteris d'acceptació de donants, així com les proves de laboratori per detectar malalties transmissibles per la sang, són mesures per garantir la seguretat de la transfusió. Per aquest motiu, el donant omple un qüestionari abans de cada donació i passa una entrevista mèdica, orientada a detectar possibles situacions que fan aconsellable excloure el donant.

En aquest sentit, podem distingir entre dos tipus d'exclusions: la definitiva, que comprèn aquelles persones que mai podran donar sang, i la temporal, que exclou el donant per un període de temps determinat. Durant el 2009, a Catalunya es van registrar gairebé 300.000 donacions i 27.000 exclusions. D'aquestes exclusions, el 90% van ser temporals.

VIATGE A UNA ZONA PALÚDICA

La principal causa d'exclusió temporal de la donació

de sang és l'anèmia, mentre que els viatges constitueixen la segona causa: 6 de cada 1.000 donants són exclosos cada any per haver fet un viatge determinat.

"Per exemple, l'any 2009 vam excloure per viatge a zona palúdica (zona de malària) 2.900 donants", explica la biòloga Maria Pirón, facultativa del Laboratori de Seguretat Transfusional del BST. Respecte a aquesta malaltia, cal diferenciar els dos tipus d'exclusió comentats anteriorment. Així, si una persona ha patit la malària en algun moment de la seva vida, no podrà donar mai sang (exclusió definitiva). I pel que fa a l'exclusió temporal, distingim dues situacions. D'una banda, una exclusió curta, de sis mesos, que s'aplica a aquelles persones que no han viscut mai en una zona de malària però que hi han estat uns dies de viatge. "Encara que abans de marxar hagin fet profilaxi i a la tornada no hagin tingut ni febre ni cap símptoma, hauran d'estar sis mesos sense donar sang a partir del mateix dia que

van tornar del viatge", afirma Pirón. D'altra banda, hi ha una exclusió més llarga, de tres anys a partir de la data de tornada, que s'aplica a qualsevol persona que hagi viscut més de sis mesos en una zona de malària. La majoria són donants que han nascut en zones palúdiques. "I cada vegada que viatgen al seu país d'origen, encara que sigui per pocs dies, després quan tornen a Catalunya han d'estar tres anys més sense poder donar. Aquestes persones, que ja de petites han estat exposades al paràsit de la malària, han pogut adquirir una certa immunitat que els impediria desenvolupar símptomes en cas que s'infectessin de nou quan viatgessin al seu país", destaca la biòloga.

VIATGE A FORA D'EUROPA

Diverses organitzacions, com l'OMS, ofereixen uns dispositius d'alertes epidemiològiques a nivell internacional per tal que es pugui saber si hi ha brots d'alguna malaltia a qualsevol país del món. "Al llarg



L'entrevista mèdica es realitza per detectar possibles situacions que fan aconsellable excloure el donant

ELS VIATGES SÓN LA SEGONA CAUSA D'EXCLUSIÓ TEMPORAL DE LA DONACIÓ

dels últims anys hem detectat que, a part de la malària, s'han documentat altres epidèmies que poden implicar un risc per a la seguretat de la sang en el nostre entorn, com el virus de la febre del Dengue o el virus

del Nil Occidental", comenta Maria Pirón. Per això, el BST aplica de forma genèrica l'exclusió d'un mes a qualsevol persona que hagi viatjat a fora d'Europa. Aquesta mesura garanteix la no transmissió de virus i gèrmens contrets durant un viatge, i que potser no han provocat cap símptoma al donant.

El virus de la febre del Dengue és, com la malària, freqüent en països tropicals, tot i que hi ha algunes zones que no tenen risc de malària i, en canvi, sí que tenen risc de Dengue. Qualsevol persona que hagi patit aquesta malaltia, haurà d'estar tres

mesos sense donar sang. I si no l'ha patit, el termini d'exclusió és d'un mes des del dia que va tornar del viatge. El cas del West Nile Virus (Virus del Nil Occidental) als Estats Units també és molt il·lustratiu. Des d'un brot que hi va haver a Nova York el 1999, s'ha detectat a tot el país un increment de casos d'infeccions per aquest virus, que es transmet per la picada d'un mosquit. En la majoria dels casos produeix un quadre febril lleu i autolimitat, però en un petit percentatge de persones pot donar lloc a complicacions greus a nivell del sistema nerviós central.

Alguns comentaris dels nostres donants



TENIR CURA DEL TRÈVOL

Ja fa temps que el meu fill, en Sergi, de 25 anys, és donant de sang. Des de fa dos mesos també és donant de medul·la òssia. A casa n'estem molt orgullosos. El seu pare, el meu marit, pateix una LLC (Leucèmia Crònica Limfocítica) des de l'any 2003, però es va poder fer un autotrasplantament i tot va anar molt bé. Estem molt conscienciats amb el tema i seguim de ben a prop la Fundació Josep Carreras.

Una de les vegades que el meu fill va donar sang el van obsequiar amb una llavor de trèvol. Es va fer gran, i aquí la teniu.

Núria Martínez

Rebuda per correu electrònic

PAQUETS DE REFRIGERI MÉS ECOLÒGICS

Els nous paquets de refrigeri postdonació comporten una despesa de plàstic i de cartró inútil. A més, no permeten triar el que prefereixes menjar i beure. Voldria que tornéssiu al sistema d'abans, sobretot al dels últims mesos, quan havíeu començat a introduir productes ecològics.

Concepció Marco

Rebuda a través d'un full de suggeriments

Extracte de la resposta de la Unitat d'Atenció al Client

En relació amb els productes oferts des del gener de 2010, hem decidit aplicar-hi alguns canvis. En primer lloc, ampliar el nombre de begudes soltes per recuperar el volum líquid perdut durant la donació. I, en segon lloc, afegir més elements sòlids als paquets d'aliments dolços i salats per tal d'oferir més varietat i adaptar-nos cada cop més a les necessitats i expectatives dels donants.

D'altra banda, pel que fa als residus generats per aquest nou model de refrigeri, el Banc de Sang i Teixits estem estudiant implantar algunes millores en el nostre sistema de reciclatge per assegurar la sostenibilitat de tot el procés.



Implicar els joves en la donació, un dels principals objectius d'aquesta edició

Els joves, els protagonistes indiscutibles

Barcelona acull enguany el Dia Mundial del Donant de Sang. L'objectiu d'aquest esdeveniment, de sis anys de tradició, és conscienciar sobre la necessitat de sang i d'hemoderivats i reconèixer l'aportació dels donants

És important ressaltar que amb la nominació de Barcelona com a seu per acollir el Dia Mundial del Donant de Sang, es reconeix el lideratge del nostre model de promoció i d'obtenció de productes sanguinis, el qual es basa en l'associacionisme i en un Banc de Sang i Teixits (BST) eficient.

La celebració del *Dia Mundial del Donant de Sang 2010* a Barcelona és una iniciativa conjunta de tota la societat civil i de l'administració, és a dir, un projecte de tots. El paper de les associacions de donants de sang és un dels seus punts clau: amb la seva capacitat de comunicació social i potencial humà no professional són elements indispensables per conduir i estimular la participació de la comunitat.

Cal recordar que la donació de sang és un d'aquells fets que ultrapassen el problema

sanitari per entrar de ple en l'àmbit social, ja que la sang no es pot fabricar i, per tant, per al bon funcionament del sistema resulta indispensable la col·laboració voluntària dels donants. Per tot això, a Barcelona tenim el motiu, tenim les persones i tenim el lloc per fer el reconeixement de caràcter internacional als que donen sang de manera estable i altruista.

Ara, aprofitant l'impuls del projecte del *Dia Mundial del Donant de Sang Barcelona 2010*, comença una nova etapa per tal de promoure la donació de sang entre els joves a Catalunya. La Federació Catalana de Donants de Sang, amb totes les seves associacions, vol liderar aquest canvi, volem una Federació moderna, activa, amb iniciatives i amb perspectiva de futur.

Amb el lema "Nova Sang per al Món" i coincidint

amb l'Any Internacional de la Joventut, aquest cop la celebració se centrarà especialment en els joves per tal que s'iniciïn en la donació de sang de manera voluntària i habitual. Els joves poden contribuir a fer front, de manera important, a l'augment de la necessitat de sang que s'està produint arreu, donant sang i reclutant altres joves perquè també siguin donants.

El projecte del *Dia Mundial del Donant de Sang Barcelona 2010* per arribar als joves i sensibilitzar-los es basa en:

1. Campanya "Barcelona té sang". Es tracta d'una campanya d'estímul de l'activisme juvenil mitjançant la cultura, l'oci i els valors de solidaritat i altruisme. El concepte de la campanya apel·la a l'orgull de pertinença, es refereix al

caràcter de la seva gent i els condueix a la donació de sang de manera positiva.

2. Projecte educatiu "Cicle de sang". És un projecte de divulgació científica a les escoles i a les universitats. Disposa d'un espai mòbil, expositiu, informatiu i interactiu per difondre i acostar els serveis del BST, així com per sensibilitzar i conscienciar la ciutadania en matèria de donació de sang.

3. Promoció de la donació de sang entre els joves a través de les xarxes socials.

Les xarxes socials a internet són el nou mitjà que la gent jove està utilitzant per comunicar-se. Això fa que aquesta sigui una bona via d'aproximació als joves per fomentar la donació de sang, com s'està fent d'una banda amb el perfil de Facebook "Jo tinc sang" en sintonia amb la campanya

"Barcelona té sang", i d'altra, el BST amb el perfil "Vine a donar sang", que informa de les campanyes de recollida de sang. Un altre mitjà 2.0 molt popular, el Twitter, també compta amb la presència de la campanya a "@jotincsang". També l'entorn de les associacions es comença a moure al Facebook: "Sóc Donant de Sang", "Donants Bcn", "Rubi té sang", "Terrassa té sang"... Tots ells aprofiten aquest mitjà per informar de les accions relacionades amb la donació de sang als seus territoris.

ENCARA MÉS ACTIVITATS

El Banc de Sang i Teixits ja fa més de 3 anys que té projectes dedicats als joves, com el projecte "Donació de sang i educació per a la ciutadania", basat en la proposta educativa de l'Aprenentatge Servei, i

l'University Attack, que estan donant els seus fruits amb un augment de joves entre 18 i 25 anys.

També s'ha presentat una nova iniciativa, el *Club 25*, per a joves donants de sang. El seu objectiu és promoure la donació de sang com un estil de vida entre els joves, sa i sense riscos, perquè la seva implicació és una donació responsable per a la seva comunitat local. Els membres es comprometran amb la donació habitual de sang, un mínim de 25 cops al llarg de les seves vides.

Marc Ibars i Badia
President



Dia Mundial del Donant de Sang
Barcelona 2010
Nova Sang per al Món

Objectius del Dia Mundial

- Barcelona 2010 és un projecte que ens permet fer visible el lideratge del nostre model transfusional davant la resta de comunitats autònomes, en primer terme, i davant la comunitat internacional, en segon terme.
- El caràcter internacional a través del qual Barcelona passa a ser la seu mundial de la donació de sang afavoreix la sensibilització i captació dels potencials donants a partir de les corresponents campanyes de promoció de la donació al llarg de tot un any.
- L'aportació altruista i regular del voluntariat en la donació de sang és un eix estratègic que permet garantir les necessitats de transfusions de sang de manera segura en el nostre sistema sanitari.
- Amb aquest projecte podrem ampliar i enfortir la ja de per si sòlida xarxa d'entitats de donants de sang arreu del territori.
- Barcelona 2010 està especialment dedicat als joves per tal d'aconseguir que s'iniciïn en la donació de sang voluntària i regular; per això el lema és "Nova Sang per al Món"

Treure profit de la vida diària, una bona manera de fer salut

Portar un estil de vida saludable és més fàcil del que sembla. Segueix les recomanacions que et mostrem tot seguit i, amb una dieta equilibrada i una mica d'exercici físic cada dia, faràs salut!

Les evidències actuals indiquen que seguir un estil de vida actiu o practicar 30 minuts al dia d'activitat física moderada redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i obesitat. També disminueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i millora la salut mental en general. Així mateix, consumir cinc racions de fruita i verdura al dia redueix el risc de patir obesitat i altres malalties cròniques, ja que augmenta la ingesta de nutrients saludables i disminueix la concentració energètica de l'alimentació.

Un dels principals objectius de la salut pública és facilitar que les opcions saludables siguin fàcils de seguir. En aquest sentit, el Pla per a la Promoció de la Salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) de la Direcció General de Salut Pública del Departament de Salut realitza o dona suport a accions en els àmbits escolar, comunitari, sanitari i laboral.

CONSELLS PRÀCTICS

- Incorporar fruita fresca en el contingut habitual dels esmorzars, berenars, aperitius i ingestes entre hores.
- La majoria de postres han de ser a base de fruita fresca.

FER EXERCICI FÍSIC DISMINUEIX L'ESTRÈS, L'ANSIETAT, LA DEPRESSIÓ I MILLORA LA SALUT MENTAL EN GENERAL

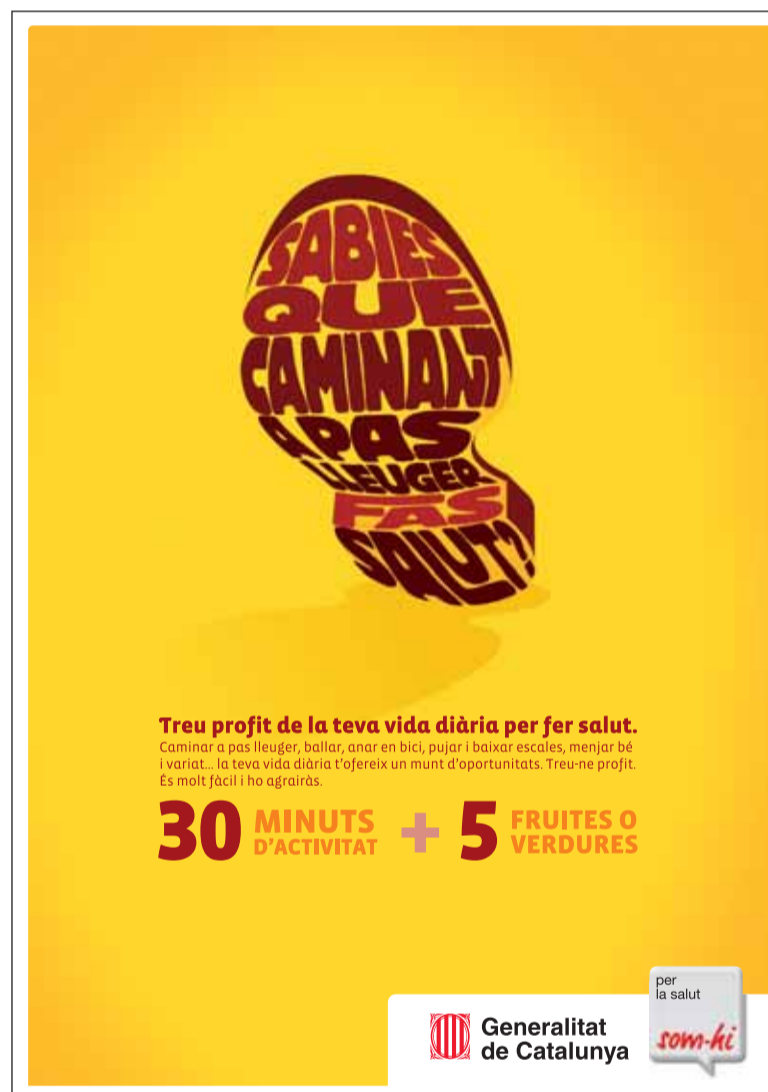


SABIES QUE PUJANT ESCALES FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària per fer salut.
Caminar a pas lleuger, ballar, anar en bici, pujar i baixar escales, menjar bé i variat... la teva vida diària t'ofereix un munt d'oportunitats. Treu-ne profit. És molt fàcil i ho agrairàs.

30 MINUTS D'ACTIVITAT + 5 FRUITES O VERDURES

per la salut
som-hi
Generalitat de Catalunya



SABIES QUE CAMINANT PAS LLEUGER FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària per fer salut.
Caminar a pas lleuger, ballar, anar en bici, pujar i baixar escales, menjar bé i variat... la teva vida diària t'ofereix un munt d'oportunitats. Treu-ne profit. És molt fàcil i ho agrairàs.

30 MINUTS D'ACTIVITAT + 5 FRUITES O VERDURES

per la salut
som-hi
Generalitat de Catalunya

- En les celebracions prioritzar la presència de fruita fresca en comptes de les lliminadures.
- Prioritzar les guarnicions amb verdures en comptes d'altres opcions.
- Provar diferents tipus d'activitats fins trobar la que més s'adapta als teus gustos i necessitats.
- Fer activitat física en família. Lleure actiu: sortir a passejar amb la fa-

mília els caps de setmana o durant les vacances.

- Combinar diferents tipus d'activitats: per exemple, fer ús de les escales de manera habitual, a tai-txi dilluns i dimecres, a ballar els divendres, i caminant o en bicicleta a la feina.

- Caminar 10 minuts cada dia, per exemple, durant l'hora d'esmorzar, abans de dinar o abans de sopar.

- Caminar (o anar en bicicleta) sempre que sigui possible: fer els encàrrecs a peu (o en bicicleta), anar a treballar, portar els nens a l'escola cami-

nant, treure a passejar el gos o baixar una parada abans de l'autobús.

- Incloure l'activitat física en el moment del dia que més factible sigui: per exemple, abans d'anar a treballar o al final del dia després de la feina.

- Quan passegis, intercala alguns minuts de marxa més ràpida i vés augmentant la durada i la freqüència dels períodes més ràpids al llarg de les setmanes.

- Busca algú per sortir a caminar o per fer alguna altra activitat física en comú.

- Recorda que no es tracta de passar de la inactivitat a un alt nivell d'activitat física d'un dia per l'altre: el canvi ha de ser gradual i progressiu. L'objectiu és acumular cada dia un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada (com caminar a bon pas). Per exemple, pots incorporar cada setmana alguna de les accions que hem esmentat i quan ja estigui consolidada afegir-ne un altra.

- Decideix amb quines activitats físiques tens més predisposició o més facilitat i afegeix-les a la teva rutina.

SEGUIR UN ESTIL DE VIDA ACTIU REDUEIX EL RISC DE PATIR MALALTIES CARDIOVASCULARS, DIABETIS TIPUS 2 I OBESITAT

La Ruta del Ter en bicicleta

Tot travessant cinc comarques catalanes i al llarg de 176 km, aquesta ruta ens durà des dels Pirineus fins a la Costa Brava mentre descobrim els paisatges, la història i la cultura que s'han forjat al voltant del riu Ter, el nostre company inseparable durant tot aquest recorregut



La Ruta del Ter transcorre per una gran diversitat de paisatges: muntanyenc, agrari, costaner, urbà, riberenc i d'aiguamolls

Resseguir amb bicicleta el curs d'un riu mentre gaudim de tot el que ens pot oferir: aquest serà el nostre objectiu mentre ens endinsem a la Ruta del Ter, un itinerari que es pot fer a peu o en bicicleta. Les aigües del Ter neixen a 2.400 m d'altitud al Pirineu Oriental català i després de recórrer 208 km desemboquen a la Mediterrània. Aquestes diferències d'altitud i la varietat climàtica i orogràfica del seu trajecte conformen una conca on podem reconèixer la majoria dels paisatges naturals d'Europa (alta muntanya alpina, mitja muntanya, agrari, costaner, urbà, riberenc i aiguamolls). Així doncs, tenint en compte el paisatge i el llegat històric i cultural de les ribes del riu, el nostre recorregut transcorrerà per cinc trams clarament diferenciats.

Pirineus

Aquí neix el riu i comença el territori entre l'alta muntanya i els Prepirineus a la comarca del Ripollès. Hi ha vistes espectaculars d'alguns cims pirinencs de primer nivell, però també una presència industrial en crisi actualment, un ric patrimoni històric i cultural amb monestirs romànics i antigues colònies tèxtils molt vinculades als usos de l'aigua, i un important turisme de muntanya en contínua expansió.

Meandres d'Osona

En aquest tram el riu serpenteja per meandres i canvia de direcció nord-sud cap a l'est. El paisatge que ens trobem és el de la muntanya mitjana de la Serralada Transversal i el de la plana de Vic. Destaquen les colònies industrials (Borgonyà i Vila-Seca, entre altres) que justifiquen l'adjectiu de *treballador* que s'associa al Ter

i el ric patrimoni cultural relacionat amb l'aprofitament del riu de la ciutat de Manlleu.

Embassaments de Sau i Susqueda

És en aquests dos embassaments on el riu és retingut per a l'abastiment d'aigua i l'aprofitament hidroelèctric. Ens trobem entre les comarques d'Osona i La Selva, a les terres del bandoler Serrallonga. Amb petits nuclis urbans i envoltats per les Guàrdies i el Montseny, gaudirem d'un dels trams més bells, solitaris i tranquils.

La Selva i la plana urbana de Girona

El paisatge al voltant del riu transcorre entre les plantacions d'arbres de ribera o deveses, les hortes i el paisatge urbà de la ciutat de Girona. La capital gironina ens ofereix una sèrie de tresors històrics al seu barri vell i al barri

jueu, així com destacats museus i una universitat. Als afores de la capital hi ha poblacions amb un important patrimoni industrial molt vinculat als usos de l'aigua i amb productes relacionats amb la fusta, com la torneria o els mobles.

Plana del Baix Ter

Pedalant per la darrera part del riu travessarem les terres de la comarca del Baix Empordà, amb un paisatge que alterna camps de conreu i petits nuclis de població. Després de creuar Torroella de Montgrí, als peus de l'imponent castell de Montgrí, arribarem al final del nostre trajecte a la Gola del Ter. Els aiguamolls del Baix Empordà i les Illes Medes seran el bonic entorn on el que ha estat el nostre guia durant tota aquesta ruta uneix les seves aigües amb la Mediterrània.

Fitxa tècnica

Quilòmetres: 176

Punt d'inici: Vallter 2000 (2.150 m d'alçada)

Punt final: Gola del Ter (0 m d'alçada)

Vegades que travessa el riu: 22

Termes municipals: 39

Etales: de 3 a 5

Dificultat: mitjana (3 etapes) – baixa (5 etapes). El tram més difícil és entre Roda de Ter i Susqueda.

Tipologia de camins: majoritàriament pistes forestals i vies verdes. També carreteres secundàries de baixa intensitat de trànsit.

Punts perillosos:

- El tram entre Ripoll i Borgonyà és inoperatiu, ja que transcorre temporalment per la carretera C-17. L'alternativa és fer aquests 28 km en tren des de Ripoll fins al baixador de Borgonyà, amb una freqüència de pas de dues hores.
- A la Colònia Llaudet, a Sant Joan de les Abadesses, cal travessar el riu per un gual. En èpoques de cabal abundant pot ser perillós. L'alternativa és creuar el riu per la carretera fins a Sant Joan (1,2 km).
- Tram perillós d'uns 2 km a la sortida de Sarrià de Ter per la carretera NII a causa del trànsit elevat i el creuament d'una carretera. L'alternativa és agafar el tren des de Girona fins a Flaçà.

Més informació: www.rutadelter.cat

ROSA MORATÓ, ATLETA



“Dóna i et sentiràs bé!”

Amb un palmarès impressionant, Rosa Morató és una de les grans atletes del nostre país. Ara s'està preparant pel campionat d'Europa d'aquest estiu a Barcelona. El temps lliure que li deixen els entrenaments el dedica a ajudar el BST

Què sents cada vegada que guanyes una cursa?

Molta satisfacció personal. El fet d'aconseguir una fita que m'havia plantejat a inici de temporada, o superar-la, fa que em senti molt bé amb mi mateixa.

Amb quin triomf et quedes?

Potser amb el de 2007, al campionat d'Europa que es va celebrar a Espanya. Vaig aconseguir la meua primera medalla internacional, la de bronze. A més, com que competia a casa, hi havia molta gent que em coneixia. I em vaig sentir molt recolzada en tot moment.

L'atletisme a aquest nivell requereix un alt grau d'exigència. Què t'impulsa a continuar entrenant?

El fet de poder-me superar i millorar. Tinc moments de saturació, com tothom, perquè hi ha èpoques que els resultats no surten com t'esperes. Però saber que encara puc arribar més enllà, em motiva a tirar endavant.

Com és el dia a dia de Rosa Morató?

Depèn de l'època. Ara, que

estem preparant la temporada d'estiu, pràcticament entreno de dilluns a divendres matí i tarda, amb una sessió més forta i una altra de més suau. A l'hivern, l'entrenament fort és el del matí, i a l'estiu, el de la tarda, per qüestions climatològiques. Durant el cap de setmana, només entrenem un cop al dia.

Quan vas decidir que volies dedicar la teua vida a això?

No hi va haver un punt d'inflexió. Simplement, m'hi vaig trobar. Les coses van anar venint soles, veia que m'hi podia guanyar la vida i vaig continuar. Sempre ho he intentat fer el millor possible i actuar amb molta professionalitat, encara que en certs moments no hagi pogut viure de l'atletisme. Ara tinc la sort de gaudir d'aquest esport i de tenir-lo com la meua feina.

També vas estudiar Magisteri d'Educació Física.

Sí, però no m'hi he dedicat mai. En un futur m'agradaria la docència, però ara mateix m'és impossible, entre competicions, viatges

i concentracions. No podria implicar-m'hi al 100% com voldria. Prefereixo centrar-me en les curses.

Quin és el teu repte principal a curt termini?

El meu repte ara mateix és el campionat d'Europa, que se celebrarà a finals de juliol i principis d'agost a Barcelona. Estic preparant aquest torneig amb molta il·lusió. Primer, perquè és un campionat important. I segon, perquè és a casa, i serà una bona oportunitat per córrer a prop dels meus.

Què faràs el dia que deixis de córrer?

Moltes coses! L'atletisme és sacrificat i de vegades t'has de privar de certs capricis. El dia que em retiri, a nivell personal, el primer que voldria fer és formar una família. I a nivell professional, donar classes i inculcar l'esport a la vida dels nens.

Ets donant de sang, però quan estàs en època d'alt rendiment, com ara, no en pots donar.

No és que no pugui, és que no és convenient. Però no

és excloent ser esportista d'elit i donar sang. És factible compaginar les dues coses.

Quan en pots donar?

En podria donar en períodes llargs de descans, en temporades suaus o si tingués una lesió. Quan estàs competint, en èpoques d'alt rendiment i d'entrenament a nivells molt elevats, no és compatible. Però per a qualsevol persona normal que faci esport, ha de saber que donar sang és bo!

Quin és el teu vincle amb el Banc de Sang i Teixits?

Sóc la presidenta de l'Associació de Donants de Sang del Bages. Som una agrupació de persones que, de forma altruista, treballem per ajudar el BST a aconseguir el nombre de donacions que necessita.

Què diries a algú que no dóna sang?

Que al llarg de la seva vida es trobarà amb familiars, amics o coneguts que necessitaran les donacions de sang. I que no esperi a tenir un cas proper, sinó que comenci a donar ara mateix. Se sentirà bé i afortunat!

On podeu donar sang?

Barcelona. Vall d'Hebron
Passeig Vall d'Hebron, 119-129
08035 Barcelona
Tel. 93 274 90 25

Barcelona. Sant Pau
Sant Antoni Maria Claret, 167
08025 Barcelona
Tel. 93 291 92 18

Barcelona. Clínic
Villarroel, 170, esc. 1, 1r pis
08036 Barcelona
Tel. 93 227 54 00 (ext. 2090)

Badalona. Germans Trias i Pujol
Carretera del Canyet, s/n
08916 Badalona
Tel. 93 497 88 25

L'Hospitalet de Llobregat. Bellvitge
Feixa Llarga s/n
08907 L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 260 75 19

L'Hospitalet de Llobregat. Hospital General
Av. Josep Molins, 29-41
08906 L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 440 75 00

Manresa. Fundació Althaia
Dr. Joan Soler, s/n
08240 Manresa
Tel. 93 874 51 51

Terrassa. Mútua de Terrassa
Plaça del Doctor Robert, 5
08221 Terrassa
Tel. 93 736 50 50

Girona. Dr. Josep Trueta
Carretera de França, s/n
17007 Girona
Tel. 972 22 67 02

Lleida. Arnau de Vilanova
Av. Alcalde Rovira Roure, 80
25198 Lleida
Tel. 973 70 53 37

Tarragona. Joan XXIII
Dr. Mallafré i Guasch, 4
43007 Tarragona
Tel. 977 24 23 34

Tortosa. Verge de la Cinta
Carrer de les Esplanetes, s/n
43500 Tortosa
Tel. 977 51 91 37

Reus. Sant Joan
Carrer Sant Joan, s/n
43201 Reus
Tel. 977 31 03 00 (ext. 5227)

Granollers. Hospital General
Av. Francesc Ribas, s/n
08400 Granollers
Tel. 938 42 50 00 (ext. 2830)

Sant Pere de Ribes. Hospital Sant Camil
Ronda Sant Camil
08810 Sant Pere de Ribes
Te. 93 896 00 25

Esplugues de Llobregat. Sant Joan de Déu
Passeig Sant Joan de Déu, 2
08950 Esplugues de Llobregat
Tel. 93 253 21 00

Sant Cugat del Vallès. Hospital General de Catalunya
Carrer Pedro i Pons, 1
08195 Sant Cugat del Vallès
Tel. 902 53 33 33

 **BANC DE SANG
I TEIXITS**

 **Generalitat de Catalunya
Departament de Salut**

Més informació: www.donarsang.gencat.cat