



## El model català de donació, un referent internacional

Catalunya assoleix les 40,53 donacions per mil habitants i any. Un nou programa d'obsequis afi a les tendències socials.

**EDUCACIÓ**  
L'Escola Sant-Ignasi Sarrià col·labora cada any amb el Banc de Sang i Teixits

Les Beques Hemagenia, un cas de responsabilitat social corporativa

**PROJECTE DE FUTUR**  
Les teràpies cel·lulars avançades, una via per curar patologies

Un dia a l'equip mòbil: el pas a pas d'una campanya de donació

Barcelona serà la seu del Dia Mundial del Donant de Sang 2010

ENTREVISTA AL PERIODISTA I ESCRIPTOR ELOI VILA

## Ja som del club dels 40!

En l'últim exercici de 2008 hem arribat a l'estimable xifra de les 40,53 donacions per mil habitants i any, una fita que ens havíem proposat per al 2010 i que hem aconseguit gràcies al foment de la donació de sang com un acte cívic i de participació ciutadana.

Més de 208.000 donants han fet possible que al 2008 haguem transfós 337.374 productes sanguinis i que 41.579 persones hagin donat per primer cop, de les quals més d'11.000 són joves d'entre 18 i 25 anys.

En aquest número, us presentem el nou programa d'obsequis. La voluntat del BST és retornar a la societat allò que aquesta li dona i per això col·labora amb La Fageda, una cooperativa per a la integració sociolaboral de persones amb discapacitat psíquica o trastorns mentals, amb qui comparteix valors. Donar sang és compartir i participar de la construcció d'una societat més responsable.

També podreu passar un dia amb els professionals dels equips mòbils que, cada dia, recorren Catalunya. Coneixereu com es prepara una campanya i com treba-

llem per acostar la donació a tots els ciutadans. Amb aquesta voluntat, també hem obert nous punts d'extracció i hem ampliat horaris.

Parlarem dels falsos mites sobre la donació de sang, ja que sabem que encara tenim un llarg camí per recórrer en la informació sobre la donació i els usos i beneficis de la transfusió sanguínia. També us presentem uns donants molt especials: els donants de plaquetes HPA-1a negatius.

Els dos últims anys hem obert el programa Hemagenia de col·laboració amb diferents països de llatinoamèrica, per compartir experiències i exportar coneixements en medicina transfusional.

Finalment felicitar-nos perquè Barcelona ha estat escollida com la seu del Dia Mundial del Donant de Sang 2010.

Esperem que us interessin els continguts exposats i que us ajudin a conèixer millor la donació de sang i la nostra entitat, el Banc de Sang i Teixits.

### DONAR SANG ÉS COMPARTIR I PARTICIPAR DE LA CONSTRUCCIÓ D'UNA SOCIETAT MÉS RESPONSABLE

#### Agenda

##### MARATONS

15 municipis acullen la marató itinerant de donació de sang aquest estiu.

##### JULIOL 2009:

Dia 2 Rubí, dia 9 Martorelles, dia 11 Súria, dia 16 Cerdanyola, dia 18 Sant Joan de Vilatorrada, dia 31 Pineda de Mar.

##### AGOST 2009:

Dia 8 Malgrat de Mar, dia 12 Sitges, dia 15 Puigcerdà, dia 29 Palau-Solità i Plegamans.

##### SETEMBRE 2009:

Dia 2 Sant Hipòlit de Voltregà, dia 4 Calella, dia 16 Berga, dia 19 Tarragona i Lleida, dia 25 Badalona.

#### NOUS PUNTS D'EXTRACCIÓ: MÉS A PROP, MÉS FÀCIL

Hem incrementat els punts de recollida amb la finalitat de facilitar la donació de sang.

##### MANRESA:

Fundació Althaia Hospital Sant Joan de Deu  
C. Dr. Joan Soler, s/n  
Horari: de dilluns a divendres d'11 a 15 i de 16 a 20 hores.

##### SANT CUGAT DEL VALLÈS:

Hospital General de Catalunya  
C. Pedro i Pons, 1  
Horari: tots els dimecres de 16,30 a 20 hores.



##### MATARÓ:

Hospital de Mataró  
Ctra. Cirera, s/n  
Horari: el primer dimarts de cada mes de 10 a 14 i de 16 a 20 hores.

##### ESPLUGUES DE LLOBREGAT:

Hospital Sant Joan de Deu  
Pg. Sant Joan de Deu, 2  
Unitat mòbil davant l'hospital  
A partir del dia 6 de juliol, tots els dilluns de 10 a 14 hores i de 17 a 20 hores.

##### Obrim diumenges des del mes de gener

BARCELONA:  
Hospital Clínic  
C. Villarroel, 170 Esc 1 primer pis  
Diumenges oberts de 10 a 14 hores.



#### Convenis

En els darrers mesos el Banc de Sang i Teixits ha signat convenis de col·laboració amb les següents entitats:

- El King Abdullah International Research Center de Riyad (Aràbia Saudita) per a la formació del seu personal en la recollida i tractament de la sang de cordó umbilical.
- El Ministerio de Salud de Chile per a la col·laboració en el desenvolupament de la Medicina Transfusional i la reorganització de la xarxa de bancs de sang al país.
- La Facultad de Ciencias Bioquímicas y Farmacéuticas de la Universidad Nacional de Rosario (Argentina) per a la realització d'accions formatives als treballadors d'aquesta.

#### DONAR

**Direcció editorial**  
Departament de Màrqueting del Banc de Sang i Teixits

**Coordinació editorial**  
Marta Garriga

**Comitè de redacció**  
Elisenda Serra  
Lluís Puig  
Gal·la Cortel  
Lluís Massuet  
Anna Llobet  
Eva Villamayor  
Otlia Ragull

**Disseny i realització**  
Medigrup Digital, S.A.

Barcelona:  
932 800 008  
Madrid:  
915 351 467

**DP:** B.19250-2008

# Catalunya ja supera les 40,5 donacions per mil habitants i any

Durant el 2008, Catalunya va aconseguir assolir les 40,53 donacions per mil habitants i any, fita fixada per al període 2008-2010. D'altra banda, l'any passat 41.579 noves persones van passar a formar part del col·lectiu de donants de sang

L'any 2008 el Banc de Sang i Teixits va recaptar un total de 298.443 donacions de sang a Catalunya, de les quals 188.701 (63,22%) van ser en equips mòbils i 98.639 (33,05%) en centres fixos. En nombres absoluts, el total de donacions va augmentar en 15.782 unitats respecte al 2007, el que suposa un increment del 5,58% respecte a l'any anterior. D'altra banda, l'índex de donació, que mesura la relació entre les donacions i el nombre d'habitants, ha passat del 39,20 a un 40,53. Aquesta xifra és una de les més elevades de l'estat espanyol, on la mitjana se situa en les 37,6 donacions. Actualment, l'OMS estableix el llindar òptim entre 43 i 45 donacions de sang per mil habitants i any.

Si fem una comparativa per sexe, el 50,84% dels

## ACTUALMENT, L'OMS ESTABLEIX EL LLINDAR ÒPTIM ENTRE 43 I 45 DONACIONS PER MIL HABITANTS I ANY

donants van ser homes i el 49,16%, dones. Per edat, el grup més nombros (50,23%) es concentra en el tram dels 36 als 55 anys. El segueixen, els donants d'entre 26 i 35 (22,81%). Per regions sanitàries, les tres primeres posicions per nombre de donacions coincideixen amb les de l'any anterior: Lleida, Girona i Terres de l'Ebre. A banda, cal tenir en compte la regió sanitària de Barcelona, que engloba les comarques de l'àrea metropolitana, i que registra un total



Durant l'any passat es van realitzar 5.456 campanyes de donació de sang amb equips mòbils, amb què es van visitar 602 municipis de Catalunya

de 184.380 donacions de sang, el 61,78% del total de Catalunya.

Durant el 2008, 41.579 persones van donar sang per primera vegada a Catalunya. En aquesta

par-se als nouvinguts i a la població més jove. En aquests moments, els materials promocionals i els formularis de validació de les donacions s'estan traduint a idiomes diversos com l'àrab i l'urdú, a més de l'anglès, el francès i l'alemany. En l'àmbit educatiu, cal destacar, d'una banda, el projecte "Donació de sang i educació per a la ciutadania", que contribueix activament a integrar els nens i joves immigrants a la donació de sang, en el marc de l'escola o les activitats del lleure; i d'altra banda,

la campanya adreçada al públic universitari que ha contribuït a què la franja de donants de 18 a 25 anys hagi augmentat en un 12%. De fet, entre els nous donants, aquest grup representa el 27,20% del total.

### MÉS COBERTURA

Durant l'any passat es van realitzar 5.456 campanyes de donació de sang amb equips mòbils, amb què es van visitar 602 municipis de Catalunya, que representen un 65% del total dels existents al territori. En termes de

població, podem afirmar que s'ha apropiat la possibilitat de donar sang a més del 98% del total de la població catalana. L'índex mitjà de donacions obtingudes en les campanyes d'equips mòbils va ser de 34,59 donacions per sessió.

D'altra banda, un any més, el Banc de Sang i Teixits ha incrementat els seus punts de recollida amb la intenció de facilitar la donació als ciutadans. Actualment, compta amb 16 centres fixos de recollida als hospitals

LA FRANJA DE DONANTS DE 18 A 25 ANYS HA AUGMENTAT EN UN 12%

de referència i 17 equips d'unitats mòbils que recorren totes les regions sanitàries de Catalunya.

Durant el 2008, el nombre de concentrats d'hematies subministrats als centres sanitaris, públics i privats, de Catalunya ha estat de 270.014, els concentrats de plaquetes, 34.694, i 41.968 unitats de plasma. L'índex de creixement del subministrament ha estat del 4,3% en concentrats d'hematies, del 15,2% en concentrats de plaquetes i de l'1,1% en plasma.

## Nou programa d'obsequis per als donants

Des d'aquesta primavera, el Banc de Sang i Teixits lliura un nou obsequi a tots els donants: "Un pessic de bona sort". En concret, consisteix en un test amb terra i una llavor d'un trèvol de 4 fulles i està relacionat amb el llibre *La Bona Sort. Claus per a la Prosperitat* de Fernando Trias de Bes i Àlex Rovira Celma. Aquest obsequi s'emmarca dins un nou programa coherent amb la política del BST i les tendències socials actuals. Aquest obsequi l'ha elaborat La Fageda, cooperativa on treballen persones amb discapacitat psíquica o malalties mentals cròniques.





## Les exclusions necessàries

No tothom pot donar sang. En alguns casos perquè no es compleixen uns requisits mínims de pes o perquè s'ha estat implicat en alguna activitat de risc, per això, cal que la persona s'autoexclouï a partir d'uns indicadors. En altres casos, però, el donant no ho sap, i es produeix l'extracció. L'anàlisi posterior de la seva sang permetrà, si existeix, la detecció de l'anomalia. La bossa serà retirada de circulació i el donant avisat

Tant si és la primera vegada com si és un donant habitual, el primer que haurà de fer la persona que vulgui donar sang serà respondre a tot un qüestionari, amb preguntes sovint íntimes, que permeten filtrar aquelles persones que per certs motius és millor que no donin sang en aquesta ocasió, tot i que, potser passats uns mesos, el risc per a la donació estarà totalment resolt. Per llei, però també per ètica, la confidencialitat de la informació del donant està totalment assegurada, des d'aquest pas inicial fins al final, quan el receptor obté la sang que per a ell sempre serà anònima. El segon pas és un reconeixement mèdic als futurs donants i una entrevista personal a càrrec d'un professional sanitari qualificat. En aquest segon pas també s'exclouen certes persones per a la donació. El cas més freqüent és el de dones amb una baixa càrrega d'hemoglobina (potser a causa de pèrdues menstruals), ja que s'ha d'assegurar que la xifra de glòbuls vermells del futur donant sigui l'adient.

### ANALÍTICA DE SEGURETAT

Posteriorment, i per garantir la seguretat transfusional i disminuir al màxim el risc, tots els productes sanguinis, abans de ser distribuïts, passaran uns exàmens sistemàtics i rigorosos. En aquestes anàlisis s'hauran de detectar, si és que n'hi ha, certes malalties transmissibles per la sang que sovint són infeccions víriques o parasitàries. Es tractaria de comprovar que el donant té negatives les proves del virus de la SIDA, de les

per tub, de cada donació, al laboratori de Seguretat Transfusional del Banc de Sang i Teixits, la responsable del qual és la doctora Sílvia Sauleda. Davant de l'existència d'alguna anomalia a la sang del donant, es farà una anàlisi més específica i, si es confirma el resultat positiu, es citarà el donant perquè acudeixi al centre fix de recollida de sang més proper al seu domicili, per fer una nova extracció de recomprovació. "Quan el donant ve per segona vegada li expli-

doctora Montserrat Saez, facultativa del BST. Sant Pau. "Per telèfon no es poden donar explicacions, per assegurar la confidencialitat en l'entrevista", aclareixen les dues doctores.

### QUAN HI HA MALES NOTÍCIES

Quan un donant rep una carta en la qual se li comunica una possible anomalia, la notícia li pot provocar angoixa, per tant s'ha d'explicar bé la situació i procurar desengoyar-lo. Cal tenir en compte que, en la majoria de casos, no ens trobem amb una infecció aguda, sinó amb antecedents antics que, fins i tot, poden estar resolts. De vegades, haver patit una hepatitis només té a veure amb Medicina Preventiva i determina un seguiment a llarg termini, per evitar que la infecció evolucioni desfavorablement, per comptar amb millors recursos terapèutics o per protegir l'entorn familiar. Però sempre que les proves de confirmació resultin positives, es procedirà a la destrucció de la uni-

tat de sang, per garantir la seguretat del pacient que rep la transfusió. "És important que el donant conegui el seu estat de salut, però també assegurar la innocuïtat a possibles

permeten les donacions anònimes. De fet, les mesures adoptades davant del cas d'un donant positiu són tan meticuloses, que fins i tot es realitza una investigació retros-

### SEMPRE QUE LES PROVES DE CONFIRMACIÓ SIGUIN POSITIVES ES DESTRUIRÀ LA UNITAT DE SANG DONADA

receptors, perquè donar i rebre sang ha de ser tan segur per al donant com per al receptor. Sortosament, abans d'una transfusió, es passen moltes proves i validacions que fan que actualment la sang sigui més segura que mai i pugui ser transfosa amb la màxima qualitat i garantia", assegura Saez. A més, i gràcies a totes les dades que s'han recollit prèviament del donant, els responsables de serologia del centre podran informar dels resultats i fer els controls mèdics necessaris. Per aquest motiu, les dades del donant, encara que confidencialment, han d'estar a l'abast del Banc de Sang i no es

permeten les donacions anònimes. De fet, les mesures adoptades davant del cas d'un donant positiu són tan meticuloses, que fins i tot es realitza una investigació retros-

pectiva del receptor de la transfusió (*lookback*). Així mateix s'informarà el més aviat possible als centres de tractament de plasma sobre unitats del mateix donant per prendre les mesures preventives necessàries. Un altre punt que s'ha de deixar molt clar és que una donació és molt més que una anàlisi per descartar malalties infeccioses de transmissió sexual; quan una persona té alguna sospita, ha de ser responsable i acudir immediatament a centres que fan gratuïta i anònimament les proves serològiques. La donació és, doncs, un acte voluntari, altruista i solidari.

### EL PRIMER QUE HAURÀ DE FER UNA PERSONA QUE VULGUI DONAR SANG ÉS RESPONDRE A TOT UN QÜESTIONARI

hepatitis C i B, i la prova de la sífilis. En el cas de donants procedents de països on la malaltia de Chagas és endèmica (que tenen unes condicions ambientals que afavoreixen aquesta malaltia), es fa una prova específica addicional per detectar-ne els portadors. Aquestes proves es realitzen, tub

quem quin és el resultat que s'ha de confirmar i li repetim les anàlisis. Mitjançant la segona mostra de sang es realitzen les proves bàsiques i de confirmació i, quan persisteix l'anomalia, el donant rep una carta amb els resultats i, si cal, se l'adreça a l'especialista per fer el seguiment", informa la

# La donació de plaquetes en la trombopènia neonatal (TNAI)

La trombopènia o plaquetopènia és el descens del nombre de plaquetes que circulen per la sang. En el cas de la trombopènia neonatal al·loimmune s'origina com a conseqüència de la destrucció de les plaquetes fetals

La trombopènia neonatal al·loimmune és una malaltia que pot ser greu i requereix, en molts casos, una transfusió de plaquetes del grup HPA-1a negatiu. Només el 3 per cent de la població té aquest grup sanguini per la qual cosa la donació és imprescindible. Les plaquetes són un component sanguini essencial perquè eviten les hemorràgies. Existeixen fins a sis grups plaquetaris coneguts, anomenats grups HPA (segons les sigles en anglès: *Human Platelet Antigens*), i només al voltant d'un tres per cent de la població pertany al grup HPA1-a negatiu que és el que pot provocar, en el cas de les mares, la trombopènia neonatal al·loimmune (TNAI). S'origina com a conseqüència de la destruc-



La majoria de casos de trombopènia neonatal al·loimmune es diagnostiquen en el moment del naixement

ció de les plaquetes fetals induïda per aloanticossos IgG de la mare, que travessen la placenta i reaccionen contra antigens plaquetaris d'origen patern. La TNAI seria, doncs, una situació homologable a la malaltia hemolítica del fetus i nou-nat per incompatibilitat Rh (D), però, a diferència d'aquesta, es produeix en un 30-50% de casos en la primera gestació. Degut a què, en l'actualitat, no es fa un cribatge d'anticossos anti-HPA de rutina a les gestants, la majoria de casos de TNAI es diagnostiquen en el moment del naixement. La doctora Carme Canals del laboratori d'Immunohematologia del Banc de Sang i Teixits explica les dificultats que es troben els professionals per detectar aquest procés i evitar-lo, ja que "en un 30 per cent de casos es produeix en una primera gestació amb la qual cosa no es pot fer prevenció. No es mira el grup plaquetari a totes les embarassades,

si no és que existeix alguna anomalia prèvia o antecedent. Normalment no produeix problemes hemorràgics en el fetus fins que la gestació no arriba a la setmana 20-25". Un

## LA DONACIÓ ÉS CLAU PERQUÈ NOMÉS EL 3 PER CENT DE LA POBLACIÓ TÉ EL GRUP SANGUINI HPA-1A NEGATIU

cop detectada aquesta circumstància, la coordinació entre obstetra, neonatòleg i hematòleg és essencial. És durant les últimes setmanes de l'embaràs que el fetus pot empitjorar perquè és quan la mare més anticossos genera i més traspassen la placenta. "És una eventualitat que té lloc aproximadament en 1 de cada 1.000 naixements, però pot arribar a tenir conseqüències molt greus en els nadons", adverteix Canals. El doctor Eduard Muñoz-Díaz, director del laboratori d'Immunohema-

tologia del Banc de Sang, reconeix les dificultats per la diagnosi i comenta que "malgrat els avanços tecnològics, el diagnòstic d'aquesta malaltia és encara un repte, ja que

els anticossos responsables són encara indetectables en un nombre significatiu de casos, fins i tot en aquells en què la incompatibilitat materno-fetal per a l'HPA-1a és evident".

### DIFERENTS NIVELLS

Les conseqüències de néixer amb poques plaquetes poden ser hemorràgies de diversos tipus, de vegades lleus, i en el pitjor dels casos, hemorràgies cerebrals amb seqüeles irreversibles en un 20 per cent dels casos, i/o la mort en un 10 per cent. També podem trobar

nens que neixen sense cap símptoma i la trombopènia és una troballa casual, que es detecta en realitzar una analítica per altres causes. "Hi ha molts casos de nadons que es descobreix la TNAI perquè neixen amb algun tipus d'hemorràgia però, per sort, sense gaires conseqüències", afirma la doctora Canals.

### ELS TRACTAMENTS

Davant la sospita clínica d'una possible TNAI s'iniciarà un tractament d' immediat per restablir els nivells de plaquetes. En realitat, la TNAI és un procés agut, és a dir, puntual que pot solucionar-se i eliminar-se en un màxim d'un mes, període durant el qual el nadó es recupera i elimina els anticossos creats per la mare. Per al seu tractament, es transfondran plaquetes de donant únic, amb fenotip HPA compatible amb la mare. En cas que el fenotip no es conegui, és aconsellable transfondre plaquetes

HPA-1a negatiu, que seran compatibles amb el sèrum de la mare en més del 75% dels casos. Si es disposa de plaquetes HPA-1a i HPA-5b, negatives, seran compatibles amb el sèrum matern en més d'un 90% dels casos de TFNA. A més a més, s'administren immunoglobulines (Ig) endovenoses com a tractament complementari a la transfusió; així s'aconsegueix remuntar la xifra de plaquetes. La probabilitat que es torni a presentar una TNAI en les següents gestacions és molt alta (>90%), el que fa necessari aplicar un programa preventiu en la gestant per tal d'evitar un nou episodi d'hemorràgia cerebral o d'altres tipus. En aquests casos es requereix una coordinació acurada dels obstetres i dels laboratoris encarregats de fer el seguiment dels anticossos materns.

### LA IMPORTÀNCIA DE LA DONACIÓ

El grup HPA-1a negatiu

LA PROBABILITAT QUE ES TORNI A PRESENTAR UNA TROMBOPÈNIA NEONATAL AL·LOIMMUNE (TNAI) EN UNA SEGONA GESTACIÓ ÉS MOLT ALTA

és poc freqüent (3% de la nostra població). És per això que el Banc de Sang i Teixits disposa, des de fa 2 anys, d'un panell de prop de 400 donants de plaquetes tipificats per HLA i HPA, per poder seleccionar donants compatibles per als casos de TNAI i d'altres patologies que poden exigir la transfusió de plaquetes compatibles amb el malalt. Aquest registre inclou 20 donants HPA-1a negatius, dels quals 15 són també HPA-5b negatius. Des del passat mes de febrer, el BST ha posat en marxa un programa d'afèresi de donants de plaquetes HPA-1a negatiu que realitzen donacions periòdiques de forma programada, que assegura la disponibilitat de plaquetes HPA-1a negatiu. En casos de TFNA coneguts o davant una sospita clínica de TFNA, es podrà disposar d'aquest producte de manera immediata, el que comportarà una millora terapèutica per a aquests pacients.

# L'Escola Sant Ignasi-Sarrià es bolca en la donació

La jornada de donació de sang a l'Escola Sant Ignasi-Sarrià és una tradició que es remunta a fa gairebé 20 anys. En ella hi participen sobretot alumnes, però també personal del centre, pares i mares i, fins i tot, exalumnes

En els seus inicis la jornada de donació se celebra dins el marc del dia de la Festa Major del centre i anava adreçada, únicament, a pares i mares. Però, aviat es va contemplar la possibilitat d'enfocar-la des d'un vessant més educatiu i ampliar la donació a tots els alumnes o, més concretament, als que ja havien complert els 18 anys, edat mínima per poder esdevenir donant. Des de fa uns anys la jornada de donació és una activitat més que figura dins el calendari escolar del centre i, per tant, tot l'alumnat la té totalment present, fins i tot, els més petits, que tot i no poder donar sang, treballen a classe la importància de la donació.

Concretament, els delegats i subdelegats de les classes d'estudis professionals i universitaris són els qui s'impliquen de forma més activa en tot el procés, ja que assumeixen la respon-

**LA JORNADA ÉS UNA ACTIVITAT MÉS QUE FIGURA DINS EL CALENDARI ESCOLAR**

sabilitat de donar a conèixer la jornada als seus companys. La seva tasca s'accentua, sobretot, just després de les vacances de Nadal, quan se'ls convoca a una sessió informativa, on una tècnica del Banc de Sang i Teixits els explica els principals requisits per poder donar i els aclareix qualsevol dubte que puguin tenir. Posteriorment, penjaran un pòster informatiu a l'aula, repartiran fulletons, posaran un vídeo explicatiu, respondran a les preguntes dels seus companys i, finalment, faran el recompte de les persones que volen donar. Són dies



L'equip de Banc de Sang i Teixits atenent els donants a la sala de professors del centre

de treball intens per aconseguir que tot funcioni.

La jornada es realitza, concretament, el segon dijous després de la tornada de vacances de Nadal. Enguany, va tenir lloc el dijous 15 de gener. A mesura que es va apropant el dia clau, es fan recordatoris i s'insisteix, en especial, en aquelles classes on hi ha pocs alumnes que s'han ofert. "Hi ha alumnes que són força espontanis, de seguida tenen clar que volen donar. D'altres, els fa més respecte, tenen por", explica Anna Sarriàs, coordinadora general de l'Insti-

tut Politècnic Sant Ignasi-Sarrià. "També n'hi ha que potser sí que donarien, però no ho poden fer, perquè estan prenent alguns tipus de medicació o han fet un viatge recent pel qual s'han hagut de vacunar", aclareix Sarriàs. En qualsevol cas, cal tenir present que, fins i tot, aquests alumnes acaben exercint un paper clau ja que animen a companys seus a apuntar-se a la donació.

Sens dubte, els alumnes són els protagonistes de la jornada, però també hi participen personal del centre, familiars i alguns exalumnes. Xavier Mendoza és membre del personal que, a més, de ser donant habitual, explica que "gestiono la publicitat de la campanya, convoco els delegats i acompanyo els donants en la donació". La participació a la jornada també està oberta a pares i mares. De fet, coincidint amb el període de vacances de Nadal, totes les famílies reben cada any una carta del director del centre, on se'ls convida a donar sang. "Els pares i les mares acostumen a donar a primera hora del matí o a última hora de la

tarda quan surten de treballar i vénen a recollir els seus fills i, aleshores, fins i tot, els veus estirats a la llitera en companyia dels seus fills petits, amb completa naturalitat" comenta Anna Sarriàs. El personal aprofita sobretot el migdia i també abans de començar la jornada laboral. En qualsevol cas, sempre fan grans esforços per donar sang. La professora Mercè Tusell és una habitual, tot i definir-se com una perso-

na que planifiquen diversos torns i es cita els donants a unes hores concretes. "És important afinar per no allargar l'espera, perquè sinó hi ha gent que es pot posar nerviosa, especialment els qui donen per primer cop", diu Sarriàs. La donació té lloc a la sala de juntes on hi caben aproximadament 15 lliteres i la veritat és que el dia de la donació estan continuament ocupades. Un cop finalitzada l'extracció, a tots els donants se'ls lliu-

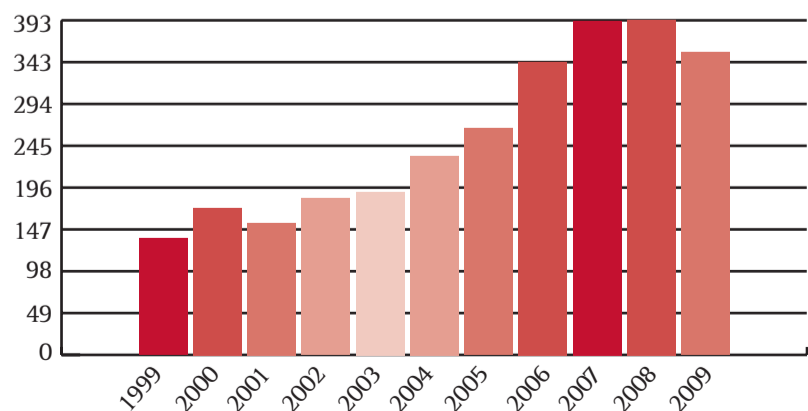
**L'ESCOLA LLIURA, A MÉS DE L'OBSEQUI HABITUAL, UNA ROSA VERMELLA A TOTS ELS DONANTS**

na aprensiva. Explica que "mentre estic estirada, per distreure'm parlo molt i dic tonteries. Al costat sempre tinc algun alumne que se sorprèn per la meua actitud i em tranquil·litza".

El dia abans de la donació totes les persones implicades en l'organització de la campanya enllesteixen els darrers preparatius. Tenint en compte que la jornada s'iniciarà a les vuit del matí i acabarà a les vuit de la tarda, sense descans al migdia,

ra, a més de l'obsequi habitual de Banc de Sang, una rosa vermella. En la jornada d'aquest any, 355 persones es van oferir per donar sang, i d'aquestes van tenir lloc 311 extraccions efectives, 118 de les quals eren de persones que donaven per primer cop. Sens dubte, l'anècdota la va protagonitzar un alumne que aquell mateix dia complia 18 anys i venia amb el seu DNI per demostrar-ho. Volia celebrar el seu aniversari donant sang.

## Oferiments de sang al llarg de les successives campanyes a l'escola



# Una pràctica convertida en tradició

Els treballadors de Cirsa estan ja habituats a què dos cops a l'any –abril i novembre– tingui lloc a la seva empresa una campanya de donació de sang. L'èxit és sempre rotund: hi ha una mitjana de 130 oferiments, dels quals 120 esdevenen donacions efectives. I, fins i tot, sempre n'hi ha que pertanyen a donants que s'estrenen en aquesta pràctica



**Mónica Infante i Marta Hernández,**  
DUIs de l'empresa del Servei Mèdic de Cirsa

“Val la pena perquè en poques hores aconseguim moltes bosses de sang”

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

Va ser fa 9 anys. Quan l'equip actual vam arribar al Servei Mèdic, vam decidir posar en marxa una sèrie d'actuacions. Una d'elles va ser la jornada de donació de sang. Tenint en compte el volum de treballadors amb què compta la nostra empresa, ens va semblar especialment interessant.

## Com valoreu el desenvolupament de la jornada?

Molt intensa! La veritat és que no parem: trucant el personal que hi participa, entrant i sortint de la unitat mòbil, buscant més voluntaris... Gairebé sempre ens ocupa dos dies de la nostra feina, durant els quals el ritme és intens. Però, la veritat és que quan veus els resultats val la pena!

## Quines actuacions es duen a terme els dies previs a la jornada per atraure donants?

Utilitzem el correu electrònic, la intranet, les notes i els cartells informatius que pengem als *office*, etc. Però, el cert és que els dies previs, el que millor funciona és el de boca en boca, i aprofitar qualsevol consulta que un treballador ens faci, pel motiu que sigui, per incloure'l a la llista.

## Expliqueu-nos alguna anècdota que hagi tingut lloc durant la realització de la campanya

Uf! N'hi ha moltes! Hi ha el qui sap que per motius de pes no podrà, però sempre ho intenta i el veus menjant més del compte els dies previs. També hi ha el qui sempre es mareja, però tot i així repeteix. La veritat és que té molt de mèrit! I, fins i tot, algú ens ha arribat a preguntar si pot donar dos cops durant el mateix dia.

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

Que no és tan complicat. A més de l'avantatge que suposa el fet de no haver-se de desplaçar fora del lloc de treball, si el volum de treballadors de l'empresa és considerable és molt gratificant, ja que en poques hores s'aconsegueixen moltes bosses de sang que després serviran per molt!

## Àngels Monrós,

Departament de Comptabilitat

“Valoro sobretot la comoditat de tenir-ho a mà”



## Havia donat sang alguna vegada? Si és així, per què va començar a donar sang?

Sí. Fa més o menys uns quinze anys que sóc donant. La primera vegada va ser per un problema familiar mèdic. Ens van demanar si era possible que els familiars donéssim, i així vaig començar.

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

Ha estat molt positiva. Valoro, sobretot, la comoditat de tenir-ho a mà. Així ja no tens l'excusa dels horaris o la manca de temps, un problema habitual.

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

Suposo que, a vegades, no es dona per falta d'informació. Però jo diria a la persona que no ha donat mai que no és, en absolut, ni dolorós ni traumàtic. A més, saps que en algun lloc hi haurà una persona que agrairà el teu gest.

## Francesc Prat,

Dep. d'Enginyeria de Fabricació

“Demà podem ser nosaltres qui necessitem sang”



## Des de quan dona sang?

Des de fa 20 anys. Vaig començar arran d'un reclam per manca de sang que va fer Mútua de Terrassa del grup sanguini A+. Al poc temps encara em vaig sensibilitzar més a causa de la greu malaltia de la meva germana, que necessitava sovint que li fessin transfusions. Des d'aleshores dono entre tres i quatre cops l'any.

## La donació va afectar la seva jornada laboral?

De cap manera. De fet, agraeixo, en especial, les facilitats que suposa el que vinguin amb la unitat mòbil i no et calgui desplaçar-te.

## Què li diria a una persona que no hagi donat mai sang?

Que si compleix amb els requisits que es demanen, que no s'ho pensi. És una manera més de ser solidari. Tots hauríem de fer l'esforç de donar-ne avui, ja que demà potser serem nosaltres qui en podrem necessitar.

## Josep Manel Hurtado,

Departament d'R+D

“Els equips que ens atenen ho fan tot molt fàcil”



## Dóna sang de forma periòdica?

Porto donant sang des que sóc major d'edat. La primera vegada que ho vaig fer va ser per curiositat i també perquè la meva mare em va inculcar de molt petit que era quelcom important. A més, el nostre grup sanguini és l'universal.

## Creu que és una bona idea l'hàbit de la seva empresa d'organitzar periòdicament jornades de donació?

I tant que sí! Així no haig de pensar en quan va ser l'última vegada que vaig donar sang i em puc despreocupar totalment d'aquest tema. A més, els equips que ens atenen són gent molt agradable i fan que sigui tot molt fàcil.

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

Que sempre hi ha gent que necessita sang i que, realment, no costa res contribuir en una causa que és realment noble i universal.

DES DE FA TEMPS L'EMPRESA CIRSA ORGANITZA JORNADES DE DONACIÓ DOS COPS A L'ANY

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

## Perfil de l'empresa

Fundada el 1978, Cirsa és una multinacional pionera en l'aplicació de sistemes innovadors que han revolucionat tots els àmbits del sector del joc, l'oci i l'entreteniment. Cirsa Gaming Corporation és un dels líders mundials en l'activitat del joc i l'oci i

la primera companyia espanyola del sector. Pertany al grup empresarial NORTIA Corporation, que engloba un segon holding, Nortia Services, en les activitats de serveis. NORTIA Corporation compta amb 350 empreses, una plantilla de més de 15.000 empleats, i té presència en més de 70 països.

# Les Beques Hemagenia

Possibiliten estades de professionals iberoamericans de la medicina transfusional al Banc de Sang i Teixits

Hemagenia és un grup de cooperació estable entre professionals del Banc de Sang i Teixits i de bancs de sang i centres de transfusió de països iberoamericans per intercanviar coneixements i experiències. En el marc de les activitats del grup, es va desenvolupar la iniciativa d'impulsar una línia de beques de capacitació per fer possible l'estada de professionals de la Medicina transfusional de l'Amèrica Llatina per les diverses àrees de treball del Banc de Sang i Teixits de Catalunya.

## ELS OBJECTIUS

L'objectiu d'aquestes beques, que aquest 2009 han arribat a la segona edició, és rebre formació en aspectes relacionats amb l'organització i gestió dels bancs de sang: Hemodonació, Transfusió, Immu-

nohematologia i Teixits, i Teràpia Cel·lular.

Les ajudes per a una formació puntual van dirigir-se a professionals sanitaris iberoamericans relacionats amb la medicina transfusional que vulguin realitzar una estada de curta durada (5 setmanes) al Banc de Sang i Teixits de Catalunya.

## ELS CONTINGUTS

La formació està organitzada en 5 mòduls de continguts d'una setmana cadascun: Hemodonació i Transfusió; Immunohematologia; Hemovigilància; Teràpia cel·lular i tissular, i Organització i Gestió d'un Banc de Sang (el model del BST).

La dotació de les beques inclou el bitllet d'avió des del punt de sortida fins a Barcelona (anada i tornada), allotjament i manutenció durant el període de formació i materials formatius del curs.

## PROCÉS DE SELECCIÓ DELS CANDIDATS

Una Comissió Científica designada pel Banc de Sang i Teixits de Catalunya és l'encarregada de realitzar la selecció dels candidats. La Comissió es guia per criteris d'idoneïtat del candidat respecte a les seves necessitats de formació i l'impacte que aquesta pot tenir al lloc de treball específic que desenvolupa.

**L'OBJECTIU DE LES BEQUES ÉS FORMAR EN ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DELS BANCS DE SANG**



Les beques van dirigides a professionals sanitaris iberoamericans relacionats amb la medicina transfusional

## L'entrevista



**Carmen Yánez,** beneficiària de la primera edició de les Beques Hemagenia

“Tornaria a repetir l'experiència, sens dubte”

**Carmen Yánez, cap del Servei de Donació i Afèresi del Banc Municipal de Sang del Districte Capital de Caracas, a Veneçuela, valora molt positivament l'experiència d'haver rebut la Beca Hemagenia.**

### Per què vas sol·licitar la Beca Hemagenia?

La Gerència de la meva institució i la doctora Christiane Saltiel, directora del Banc Municipal de Sang i membre del grup Hemagenia, em va proposar com a candidata per obtenir la beca. Tot i que ja tenia referències de la tasca que es porta a terme des del Banc de Sang i Teixits de Catalunya i coneixia els avenços

que aquesta institució ha aportat a la Medicina Transfusional, tenia molt interès en constatar de primera mà com es va desenvolupar el procés de centralització dels bancs de sang de Catalunya realitzat pel BST.

### Què va suposar per a tu la Beca Hemagenia?

L'experiència va ser molt positiva. L'amplitud temàtica del programa que comprèn la Beca Hemagenia em va permetre, no només cobrir les expectatives que tenia en adquirir coneixements i destreses a l'àrea de la Medicina Transfusional (promoció de la donació voluntària de sang i teixits, col·lecta de sang, fraccionament de components sanguinis...), sinó també observar in situ com es du a terme el programa d'hemovigilància de Catalunya i com treballa tot l'equip del BST en un marc de gestió de qualitat. A més, també vaig poder observar el funcionament del Banc de Teixits, una activitat inèdita al meu país.

### En què va consistir la formació que vas rebre al Banc de Sang i Teixits de Catalunya?

Durant la primera setmana vaig conèixer les àrees de Màrqueting, Control de Gestió i Sistemes d'Informació. Després vaig assistir, com a convidada pel BST, a la 50a reunió anual de l'Associació Espanyola d'Hematologia i Hemoteràpia a Múrcia. I, posteriorment, durant quatre setmanes vaig realitzar estades professionals amb

“EN TOT MOMENT EM VAIG SENTIR MOLT BEN REBUDA AL BANC DE SANG I TEIXITS”

la presència d'un tutor assistencial a les àrees d'Hemodonació i Transfusió, Immunobiologia transfusional i diagnòstica, banc de teixits i Teràpia cel·lular.

### Tornaries a repetir l'experiència?

Sens dubte. En tot moment em vaig sentir molt ben rebuda. Sempre estaré agraïda a tot el personal del BST, que van dedicar el seu temps i la seva experiència en la meva formació professional.

## La segona edició

La segona edició de les beques de col·laboració Hemagenia ja ha escollit la persona guanyadora: Margine Judith Gutiérrez Téllez, subdirectora tècnica del Centro Nacional de Sangre de Managua (Nicaragua).

En aquesta edició, s'han presentat un total d'11 candidatures dels països següents: Uruguai, Xile, Argentina, Colòmbia, Nicaragua, Veneçuela i Panamà.

# Un dia a l'equip mòbil

Anem a conèixer quina és l'activitat d'un dia a l'equip mòbil, des que la unitat surt del Banc de Sang i Teixits a primera hora del matí fins que torna al vespre. Aquest és el pas a pas d'una campanya

## 1. Preparació del material i sortida de la unitat mòbil del BST

A primera hora del matí, tot el material necessari per al procés de donació de sang (cotó, sabó, desinfectant, guants...) es col·loca en caixes metàl·liques o de plàstic. I es carrega a les camionetes o als autobusos que es desplaçaran fins al lloc de la donació.



## 2. Arribada de la unitat mòbil al lloc de donació

Quan es parla d'unitats mòbils, cal distingir entre dos conceptes. En primer lloc, les camionetes, que és el vehicle que s'utilitza quan el BST es desplaça fins a una entitat que li reserva una de les seves sales per dur a terme les donacions. Aquí, l'equip s'encarrega de traslladar tot el material guardat a la camioneta (lliteres, caixes...) i l'instal·la a la sala específica. Per exemple, la fotografia de la part esquerra correspon al procés de donació que es du a terme a la Clínica Cima.

I, en segon lloc, els autobusos, que són els vehicles que utilitza el BST quan es desplaça fins a un lloc on no disposa de sala. Aquí, les lliteres estan instal·lades dins el propi vehicle. La fotografia de la banda dreta és de l'autobús desplaçat al Mercat de la Florida a L'Hospitalet de Llobregat.



## 3. Procés de la donació de sang

L'equip de la unitat mòbil està format per un xofer i un metge, de forma obligatòria, i per dos o tres professionals d'infermeria, un/a administratiu/va, en funció de la previsió de donants que hi hagi. L'horari de la campanya és variable, tot i que un horari estàndard podria ser de 9/10 hores fins a les 13/14 hores del matí. I a la tarda, de 17 a 21 hores. Però a l'estiu, l'horari s'adapta a la vida que porta el donant i a la tarda canvia: de 18 a 22 hores. Pel que fa al procés de donació, es segueixen els mateixos passos que en un centre fix:

- Qüestionari i obtenció de les dades personals.

- Reconeixement mèdic: el metge pren el pols i la pressió sanguínia, i fa una petita prova per descartar que es tingui anèmia.

- Extracció.
- Refrigerari.



Clínica Cima



Autobús al Mercat de la Florida, a L'Hospitalet de Llobregat

## 4. Recollida del material i tornada al BST

Al vespre, la camioneta o l'autobús tornen al Banc de Sang i Teixits. Aquí, la sang dels donants es posa en unes gàbies i es trasllada a la unitat de fraccionament de l'Hospital de la Vall d'Hebron. Dos cops al dia hi ha un trasllat. Per exemple, si la sang arriba al Banc de Sang a les 10 de la nit,

aproximadament entre les 11 i les 12 ja està en marxa cap a la Vall d'Hebron.

Pel que fa a les caixes que contenen el material utilitzat en el procés de donació, o bé es deixen a la camioneta per al dia següent, o es descarreguen per reomplir-les amb el material que sigui necessari.



## Els elements particulars

En el cas de la donació interna, el donant va a l'hospital a una sala. En canvi, els equips mòbils es desplacen fins al lloc on està el donant: fàbriques, instituts, col·legis, associacions, parròquies, etc. D'altra banda, i a diferència dels centres fixos, a les unitats mòbils no es poden fer ni plasmaferesis ni autotransfusions. En canvi, els equips mòbils són molt útils per als donants de panell. Es tracta de persones que tenen un fenotip, un tipus de sang especial, és a dir, un subgrup d'un grup sanguini poc comú. La sang d'aquests donants, que té una identificació especial, s'utilitza per a proves de laboratori. I per no haver de citar expressament aquestes persones perquè vagin a donar sang en un centre fix, quan la unitat mòbil es desplaça al seu poble se'ls avisa perquè acudeixin a l'autobús.

# Com afecta el colesterol, la diabetis i l'hepatitis A a la donació de sang?

És habitual que donants diabètics o que han patit l'hepatitis A o, simplement, que pateixen uns nivells de colesterol elavats o tenen més de 65 anys, es plantegin si poden ser donants. En les següents línies aclarim aquests dubtes

Els criteris que els bancs de sang utilitzen per acceptar una persona com a donant de sang, tenen dos objectius: la seguretat del donant i la seguretat del receptor. En el primer cas, es tracta d'identificar les persones que es poden veure afectades negativament per l'extracció d'aproximadament

ens referirem a quatre situacions especials: l'augment del colesterol, la diabetis, l'hepatitis A i l'edat.

## L'AUGMENT DEL COLESTEROL

L'augment del colesterol (hipercolesterolemia), no contraindica la donació de sang perquè la salut dels

pacient, no es produeix un increment significatiu de la seva xifra de colesterol, perquè aquests 250 ml de plasma queden diluïts en els 3 - 5 litres de sang del receptor. Únicament no podran donar sang aquells donants en què l'excés de colesterol hagi produït altres malalties com l'infart de miocardi.

## LA DIABETIS

La diabetis o increment de la concentració de glucosa en la sang, contraindica la donació de sang únicament si el donant es controla amb insulina o pateix malalties associades com, per exemple, alteracions greus de la circulació arterial. L'extracció de 450 ml de sang podria provocar alteracions en el correcte control de la glucosa en sang. Aquells malalts que únicament es controlen amb dieta i medicaments orals poden donar sang sense cap perill.

## L'HEPATITIS A

Els malalts d'hepatitis A tenen el virus en la sang durant un molt curt període de temps just abans de l'aparició dels símptomes de la malaltia (cansament, coloració groga de la pell). Un cop han desaparegut els símptomes i sobretot després de la curació de la malaltia, no hi ha presència de virus en la sang i, en conseqüència, no existeix cap risc de transmissió als receptors de transfusions de sang. En conseqüència, aquelles persones que hagin estat diagnosticades d'hepatitis A podran donar sang transcorreguts 6 mesos de la seva curació.

En canvi, en els casos de les hepatitis B i C, no tots els malalts fan una curació espontània i alguns continuen presentant vi-



Les persones diagnosticades d'hepatitis A poden donar sang transcorreguts 6 mesos de la seva curació

## NOMÉS NO PODEN DONAR AQUELLES PERSONES EN QUÈ L'EXCÉS DE COLESTEROL HAGI PRODUÏT ALTRES MALALTIES

450 ml de sang. Quan parlem de seguretat del receptor, ens referim a la necessitat d'assegurar, en la mesura del possible, que els components sanguinis procedents d'una donació no provocaran complicacions en el malalt que rep la transfusió. En ambdós casos, cal regir-se sempre per criteris de màxima prudència, ja que per sobre de tot està la seguretat dels donants i dels receptors. Amb aquesta perspectiva,

donants i dels receptors no es veu afectada. Malgrat això, quan en el banc de sang s'identifica una unitat de plasma amb una coloració excessivament blanquinosa per la presència de greixos és separada i destruïda per evitar el seu ús. Aquesta també és una mesura de màxima prudència, ja que si administrem una unitat de plasma (aproximadament 250 ml) d'un donant amb hipercolesterolemia a un



En la donació sempre s'apliquen criteris de màxima prudència

rus a la sang després que hagin desaparegut els símptomes de la malaltia. Per aquest motiu, tot i que es fan els tests preceptius, aquestes persones no poden donar sang.

## TENIR MÉS DE 65 ANYS

Tenir més de 65 anys no suposa no poder tornar a donar sang en tots els casos. Les persones que presenten un bon estat general de salut i que han donat sang de forma regular al llarg de la seva

vida, poden donar sang passada aquesta edat, si el professional que els atén ho considera convenient. En qualsevol cas, preval el criteri mèdic.

**ELS CRITERIS QUE ELS BANCOS DE SANG UTILITZEN PER ACCEPTAR UNA PERSONA COM A DONANT DE SANG, TENEN DOS OBJECTIUS: LA SEGURETAT DEL DONANT I LA SEGURETAT DEL RECEPTOR**

# Les teràpies cel·lulars avançades

La teràpia cel·lular i la medicina regenerativa són vies vàlides per proporcionar solucions terapèutiques a patologies que encara no tenen tractament

Les teràpies cel·lulars són un recurs de la medicina que, emprant cèl·lules, intenta guarir teixits malmesos. El primer avanç en aquest sentit va ser el trasplantament de medul·la òssia, que implicava tècniques molt simples. A mesura que la tecnologia es va fent més

avancada, pot suposar avanços per millorar el nivell de vida dels ciutadans. "Per exemple, aconseguir que un cartílag o una articulació deixin de ser artròsics a través de cèl·lules implantades que generin l'efecte de tornar a aquell teixit la seva funcionalitat", explica Joan García,

miocardi, que moltes vegades comporten la mort. "També hi ha d'altres supòsits, com persones que tenen mala circulació en una extremitat perquè no els arriba el reg sanguini. Si poguéssim trobar algun tractament per canalitzar el problema, potser es podria salvar l'extremitat. O després dels trasplantaments, si es poguessin controlar les infeccions mitjançant l'activació específica del sistema immunològic, també suposaria una millora important en la qualitat de vida dels pacients, afirma García.

En definitiva, el futur de les teràpies cel·lulars avançades passa per trobar la clau de la regeneració cel·lular perquè els teixits humans que no es regeneren per si mateixos, ho aconseguixin amb l'ajut extern esmentat anteriorment, i així, proporcionar solucions terapèutiques a situacions patològiques que avui dia no tenen tractament.

## ETAPA D'INVESTIGACIÓ

Actualment, "estem en una etapa de profunda recerca", destaca Joan García. I afegeix que hi ha indicis que fan que valgui la pena continuar investigant, perquè els resultats preliminars apunten a una possible eficàcia de les cèl·lules com a medicaments. A més, "estem en un moment molt dolç a Espanya", comenta, perquè hi ha una voluntat tant per part del Govern central com de les administracions autonòmiques

## DES DE LES INSTITUCIONS PÚBLIQUES HI HA VOLUNTAT PER DESENVOLUPAR I GENERAR MEDICAMENTS CEL·LULARS

complexa i s'aconsegueix conèixer millor les cèl·lules, aquestes poden ser manipulades (modificar-les, fer-les créixer, activar-les...), per aplicar-les en un elevat nombre de patologies, en el que es coneix com teràpies cel·lulars avançades.

## TRACTAMENT DE PATOLOGIES INCURABLES

La investigació en teràpies cel·lulars, amb la realització d'assajos clí-

director de la Divisió de Teràpies Avançades del Banc de Sang i Teixits. També poden ser d'utilitat en casos que van de fractures complexes a malalties neurològiques o degeneratives.

D'altra banda, les teràpies cel·lulars han d'ajudar a trobar tractaments adreçats no només a millorar la qualitat de vida, sinó també a salvar la vida de les persones. Per exemple, en problemes com cardiopaties o infarts de



Joan García és el director de la Divisió de Teràpies Avançades del BST



El futur de les teràpies cel·lulars avançades passa per trobar la clau de la regeneració cel·lular

de promocionar la investigació amb cèl·lules mare i la seva aplicació. Pel que fa a la resta de països europeus, es pot afirmar que Espanya és un dels estats capdavanters en teràpies cel·lulars avançades.

## EL PAPER DEL BANC DE SANG I TEIXITS

L'objectiu de la creació de la Divisió de Teràpies Avançades al Banc de Sang i Teixits és produir medicaments cel·lulars amb qualitat farmacèutica. En la seva aposta per les noves tecnologies, col·labora amb el Grup d'Enginyeria Cel·lular i Tissular de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i rep el suport del Ministeri de Ciència i Innovació.

Pel que fa a les teràpies de medicina regenerativa, el Banc de Sang i Teixits ha posat en marxa dos projectes. En primer lloc, el MEDCEL (Medicaments Cel·lulars), que té com a finalitat generar

medicaments cel·lulars útils en trasplantaments, infeccions i regeneració de diversos teixits de l'aparell locomotor. I, en segon lloc, el TISUMED, que busca crear productes terapèutics útils en la regeneració de teixits, com el cartílag articular, l'os, teixits oculars i pell, per exemple.

## PERSPECTIVES DE FUTUR

Tot procés d'investigació d'un medicament passa per diverses fases: hipòtesi, demostració, assaig clínic i implantació. I des que hi ha una hipòtesi fins que s'arriba a la fase d'implantació poden passar ben bé de 8 a 10 anys. "Ara com ara, estem en un punt intermig, és a dir, tenim hipòtesis demostrades amb animals, però ens falta l'assaig clínic amb humans", afirma Joan García, que preveu que en un termini de 4-5 anys es podran obtenir productes a nivell de les patologies de gran

impacte social. D'aquesta manera, el Banc de Sang i Teixits es marca com a repte contribuir a apropar al màxim nombre possible de persones les noves teràpies cel·lulars capaces de millorar les seves malalties cròniques i degeneratives. "I si cal traspasar fronteres i estendre els medicaments a d'altres països, es farà", afegeix García.

**L'OBJECTIU DEL BANC DE SANG I TEIXITS ÉS PRODUIR MEDICAMENTS CEL·LULARS AMB QUALITAT FARMACÈUTICA**

# Diagnòstic precoç gràcies a ser donant de sang

## Carta d'una donant

“He estat donant de sang durant molt temps, sempre que venia la unitat mòbil al meu poble, tres vegades a l'any. Aleshores creia que la meva recompensa era simplement la satisfacció d'ajudar els altres. Però la meva recompensa va ser el diagnòstic precoç d'un mieloma múltiple quiescent, un tipus de càncer hematològic. El 21 de juliol passat vaig rebre la publicació *Donar*, la revista dels donants. Hi vaig llegir un article sobre la plasmafèresi (donació de plasma), que explica en què consisteix aquest procés, les aplicacions terapèutiques que té i els diferents productes que es poden elaborar a partir d'aquesta matèria primera. A més, hi ha una relació dels centres on es pot fer aquest tipus de donació. Vaig trucar a l'Hospital Clínic i em van donar cita per al 24 de juliol. L'experiència –una punció igual que per a la donació de sang, que no és dolorosa– i la recuperació van ser immediates.

Les anàlisis que em van realitzar, a part de les determinacions habituals de cada donació (hepatitis B, hepatitis C, virus de la sida, sífilis i grup sanguini), van ser de proteïnes totals, immunoglobulines i proteïnograma. El 5 d'agost em van trucar de l'esmentat hospital i em van dir que havien de repetir-me l'anàlisi per confirmar uns resultats. El dia 14, un metge de donació interna de l'Hospital de la Vall d'Hebron em va citar per comunicar-me els resultats. Es van succeir un munt de proves, fins que el 16 d'octubre em van diagnosticar mieloma múltiple quiescent. Gràcies al fet de ser donant de plasma, una troballa casual en el proteïnograma ha propiciat un diagnòstic precoç”.

**Pilar Conesa Montañés**  
Martorell

**Entrevista a  
Pilar Conesa,  
49 anys**

**“EL GRAN BENEFICIARI DE LA DONACIÓ DE SANG ÉS UN MATEIX”**

**Sempre has estat donant de sang habitual?**

I tant. Des de fa un munt d'anys. També era donant de medul·la òssia. No em costava cap esforç ni cap dolor, sinó tot el contrari, podia ajudar una altra persona.

**Quan vas llegir l'article sobre la plasmafèresi a la revista *Donar*, què vas pensar?**

Que podia fer aquest tipus de donació perquè tenia temps. No em suposava cap inconvenient perdre un matí o una tarda. Jo sempre feia les donacions de sang quan la unitat mòbil venia al meu poble, Martorell. Per a la plas-



Gràcies a la donació de plasma, la Pilar Conesa ha rebut un diagnòstic precoç

mafèresi, has d'anar a un centre fix. Vaig trucar a l'Hospital Clínic i em van citar per al 24 de juliol.

**Uns dies després de la plasmafèresi, et van dir que t'havien de repetir l'anàlisi.**

Sí, estava molt angoixada. Però els metges no em van deseparar ni un sol moment. Em van fer un munt de proves fins que a l'octubre em van donar el diagnòstic: mieloma múltiple quiescent.

**En què consisteix aquesta malaltia?**

És un tipus de càncer a la

sang. Quiescent significa que durant un temps és asimptomàtic. Cada 3-5 mesos se'm fan controls i, a mesura que vagin apareixent els símptomes, rebré els tractaments pertinents.

**El diagnòstic precoç ha estat clau.**

Evidentment. Com que s'ha detectat en una fase molt inicial (grau 1), l'afectació mai serà la mateixa que si s'hagués diagnosticat en una fase avançada (grau 3). En un primer moment se'm va caure el món a sobre, però si ho miro positivament, gràcies al di-

agnòstic precoç puc viure amb unes millors condicions que una altra persona que no hagi tingut la mateixa sort.

**Creus que aquesta ha estat la teva recompensa per haver donat sang durant tants anys?**

No. Tots els donants, ja sigui de manera conscient o inconscient, pensem que algú es beneficiarà de la nostra acció. Ara me n'adono que el gran beneficiari de la donació de sang és un mateix. Jo no he fet res en comparació al que ha suposat per a mi aquest acte.

## Alguns comentaris dels nostres donants

### CONSULTA MÈDICA

Estic prenent antihistamínics perquè m'han detectat al·lèrgia. Puc donar sang?

**Emma Ramos Gimeno**

Rebuda per correu electrònic

Extracte de la resposta d'Atenció al Client

“Els antihistamínics no exclouen de la donació, excepte quan hi ha l'antecedent d'una reacció al·lèrgica medicamentosa en el darrer any. Com que habitualment els antihistamínics es recreen per rinitis o molèsties locals poc importants, no crec que hi hagi cap problema per anar a donar”.

### UNES CONDICIONS MÉS CONFORTABLES

Seria bo que es pogués donar sang en una aula condicionada on els donants tinguessin intimitat, sense estar a la vista de tothom. A més, seria convenient que les condicions fossin més confortables, quant a temperatura, ja que al vestíbul de la facultat hi fa força fred.

**David Garrido Moraleja**

Rebuda a través d'un full de suggeriments

Extracte de la resposta d'Atenció al Client

“Els tècnics de promoció del Banc de Sang i Teixits pacten amb els responsables de la universitat els horaris i la ubicació de les campanyes per tal de fer de la donació un acte còmode, senzill i ràpid.

No obstant, en algunes ocasions, la pròpia infraestructura de la universitat o la disponibilitat d'espais fa que la campanya s'hagi d'ubicar finalment als vestíbuls.

Volem disculpar-nos per les molèsties ocasionades i agrair els seus comentaris, que farem arribar a la persona responsable amb l'objectiu de millorar el servei”.

### DONAR SANG A LA FEINA

La meua parella i jo no donem sang el mateix dia perquè tenim cura del nostre fill de 2 anys i volem assegurar-nos que un de nosaltres està sempre en “perfectes condicions” per estar per ell. Normalment, donem al centre fix de l'Hospital de la Vall d'Hebron.

Fa un parell de mesos però, vaig tenir l'oportunitat de poder donar sang al meu lloc de treball. La iniciativa va ser un encert, i s'hi van apuntar un gran nombre de treballadors. Per tant, el meu suggeriment és que aquesta campanya es repeteixi i, fins i tot, que s'instauri com a mínim un cop a l'any.

**Mònica Oms Escoba**  
Barcelona

Rebuda a través d'un full de suggeriments

Extracte de la resposta d'Atenció al Client

“El Banc de Sang i Teixits disposa d'un departament de Promoció que s'encarrega de l'organització i la planificació de campanyes de donació de sang per tot el territori. En el cas de la campanya que comenta, volem dir-li que la persona que gestiona aquesta àrea ha parlat amb els responsables de la seva empresa per organitzar una col·lecta anual”.

# Barcelona, seu del Dia Mundial del Donant de Sang 2010

En l'última edició de *Donar*, informàvem que ens havíem proposat que Barcelona acollís els actes del "Dia Mundial del Donant de Sang 2010". A partir d'aquí ens vam posar tots a treballar i, finalment, ho hem aconseguit

Entre tots els agents involucrats vam preparar un extens dossier amb un bon contingut, on bàsicament explicàvem que la ciutat de Barcelona, i també la resta de Catalunya, ha consolidat un model de captació de donants basat en l'associacionisme i la promoció de la donació com un gest de solidaritat, responsabilitat i civisme.

Aquest dossier es va entregar el dia 13 d'abril a la seu de la Creu Roja Internacional a Ginebra. El dia 24 d'abril, a Ginebra, el director general de Recursos Sanitaris, David Elvira, va fer la defensa de la proposta, sent aquest el resultat: Barcelona serà la seu del Dia Mundial del Donant de Sang 2010. Amb aquest anunci es reconeix el lideratge estatal i internacional de Catalunya en la promoció de la donació de sang.

La ciutat de Barcelona ha estat escollida la seu del Dia Mundial del Donant de Sang de l'any 2010. La decisió es va prendre en el marc d'una reunió, que va tenir lloc a Ginebra, entre les quatre agències promotores del Dia Mundial que són: Creu Roja Internacional i Mitja Lluna Roja, la Federació Internacional de Donants de Sang, la Societat Internacional de Transfusió Sanguínia, l'Organització Mundial de la Salut i una delegació de la candidatura de Barcelona 2010, formada pel director general de Recursos Sanitaris del Departament de Salut, David Elvira; el president de la Federació Catalana de Donants de Sang, Marc Ibars; el president i el vicepresident de la Federación Española de Donantes de Sangre, Martín Manceñido i Pascual Segovia; i la coordinadora d'associacions de Banc de Sang i

Teixits, Oti Ragull. Aquesta candidatura compta amb el ple suport del Ministeri de Sanitat i Política Social. L'anunci es farà oficial, a nivell internacional, durant el Dia Mundial del Donant de Sang 2009, que aquest any se celebra a Melbourne, Austràlia.

Com ja hem comentat, Barcelona ha consolidat un model de captació de donants basat en l'associacionisme i la promoció de la donació com un gest de solidaritat, responsabilitat i civisme. El compromís dels ciutadans i el dinamisme de les associacions converteixen la capital catalana en la portaveu idònia per transmetre l'agraïment mundial als donants. El Dia Mundial del Donant de Sang se celebra, cada any el 14 de juny, com a mostra de reconeixement als donants de sang de tot el món. També es pre-



Els membres de la delegació que va defensar la candidatura de Barcelona 2010 a Ginebra



World Blood Donor Day  
"Celebrating the Gift of Blood" 14 JUNE



Portada de la sol·licitud presentada per proposar Barcelona com a seu del Dia Mundial del Donant de Sang

tén retre homenatge a les entitats i associacions que fomenten i promoció de la donació de sang. El 14 de juny ha estat designat per l'Assemblea Mundial de la Salut com a commemoració de l'accés universal a sang segura mitjançant la donació voluntària i no remunerada.

La consellera de Salut de la Generalitat de Catalunya, Marina Geli, destacava, en una trobada amb els donants de sang, la fortalesa del sistema català de gestió de donants. És un model únic al món, una xarxa d'una capillaritat extraordinària en la qual hem anat creixent, cada vegada amb més estabilitat i sense fer cap crida a la donació. La sòlida tradició associacionista de la donació de sang a Catalunya s'ha consolidat com un model organitzatiu exemplar, tot un referent nacional i internacional, i així ens ha estat reconegut.

## ASSOCIACIONS DE DONANTS DE SANG

El projecte anomenat "Proposta de reorganització de

la donació de sang i plasma a Catalunya", consistent en la creació d'Associacions de Donants de Sang per comarques, està en la seva recta final i aquest mateix any s'haurà assolit totalment.

Aquest any portem constituïdes 10 associacions de donants de sang:

- Associació de Donants de Sang de l'Alta Ribagorça
- Associació de Donants de Sang del Maresme
- Associació de Donants de Sang de l'Anoia
- Associació de Donants de Sang del Solsonès
- Associació de Donants de Sang de Barcelona
- Associació de Donants de Sang de l'Alt Penedès
- Associació de Donants de Sang del Montsià
- Associació de Donants de Sang del Berguedà
- Associació de Donants de Sang del Vallès Occidental
- Associació de Donants de Sang del Baix Ebre

Queden per constituir les següents associacions:

- Associació de Donants de Sang dels Pallars

## EL DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG SE CELEBRA CADA ANY EL 14 DE JUNY

- Associació de Donants de Sang del Bages

La Federació d'Entitats de Donants de Sang de Catalunya vol aprofitar aquest espai de la revista *Donar* per agrair a totes aquestes associacions de donants de sang, el seu treball, l'esforç i la il·lusió que posen en la seva feina, que es veu reflectit amb el resultat de les donacions i l'atenció personalitzada als donants.

## Marc Ibars

President de la Federació d'entitats de donadors de sang de Catalunya

# Viure de forma saludable

Mantenir una dieta equilibrada i fer exercici físic són indicadors d'un bon estat de salut

Actualment, es disposa de suficient evidència com per afirmar que, més enllà de modes o costums, practicar activitat física i seguir un patró alimentari equilibrat constitueix la base per mantenir una bona salut, així com per prevenir moltes malalties cròniques. D'altra banda, un dels requeriments bàsics per donar sang és presentar un bon estat general de salut.

Quan es parla d'activitat física no es fa referència implícita a la pràctica d'un esport, sinó al fet de

mantenir una quotidianitat activa, com per exemple, caminar, utilitzar les escales sempre que sigui possible, practicar un oci no sedentari, etc. Arguments semblants podríem aplicar a l'hora de plantejar què s'entén per alimentació saludable. Res a veure amb la necessitat d'una cuina cara i sofisticada. El nostre model mediterrani d'alimentació constitueix un patró basat en la varietat d'aliments i en la senzillesa culinària, reconegut internacionalment com a paradigma de saludable.

## PER A TOTA LA VIDA

Un aspecte important d'aquests consells és que són aplicables a totes les etapes de la vida, si bé, en cada grup cal establir certes especificitats per adequar determinades indicacions.

En les etapes de creixement, infància i adolescència, una activitat física regular i/o la pràctica d'un esport combinades amb una alimentació adequada permetran mantenir uns patrons de creixement òptims, a més de consolidar



la salut futura per a edats posteriors.

En l'etapa d'adults, un estil de vida saludable permet gaudir d'un bon estat de salut, així com mantenir els factors de prevenció d'un elevat nombre de malalties. La salut permet viure amb plenitud aquesta llarga etapa de la nostra vida, en la qual se solen con-

solidar els projectes personals i professionals.

En l'envelliment, una bona alimentació i la pràctica tan habitual com sigui possible d'activitat física constitueixen el fonament d'un envelliment saludable o satisfactori, és a dir, aquell que podríem entendre com un procés d'adaptació a unes noves circumstàncies personals i socials, però que

han de ser viscudes amb absoluta plenitud, tant des del punt de vista físic com mental.

El principal objectiu d'una bona política de prevenció i promoció de la salut és l'anticipació, pensant en els problemes molt abans que n'apareguin les conseqüències negatives, que sovint poden ser irreversibles o parcialment subsanables.



## Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

# PAAS

Més de 50 activitats en quatre àmbits: educatiu, sanitari, comunitari i laboral.

Entre elles:

- ✓ Revisió gratuïta de les programacions de menús escolars.
- ✓ Promoció de l'ús de les escales.
- ✓ Projecte AMED de restaurants promotors d'alimentació mediterrània.

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

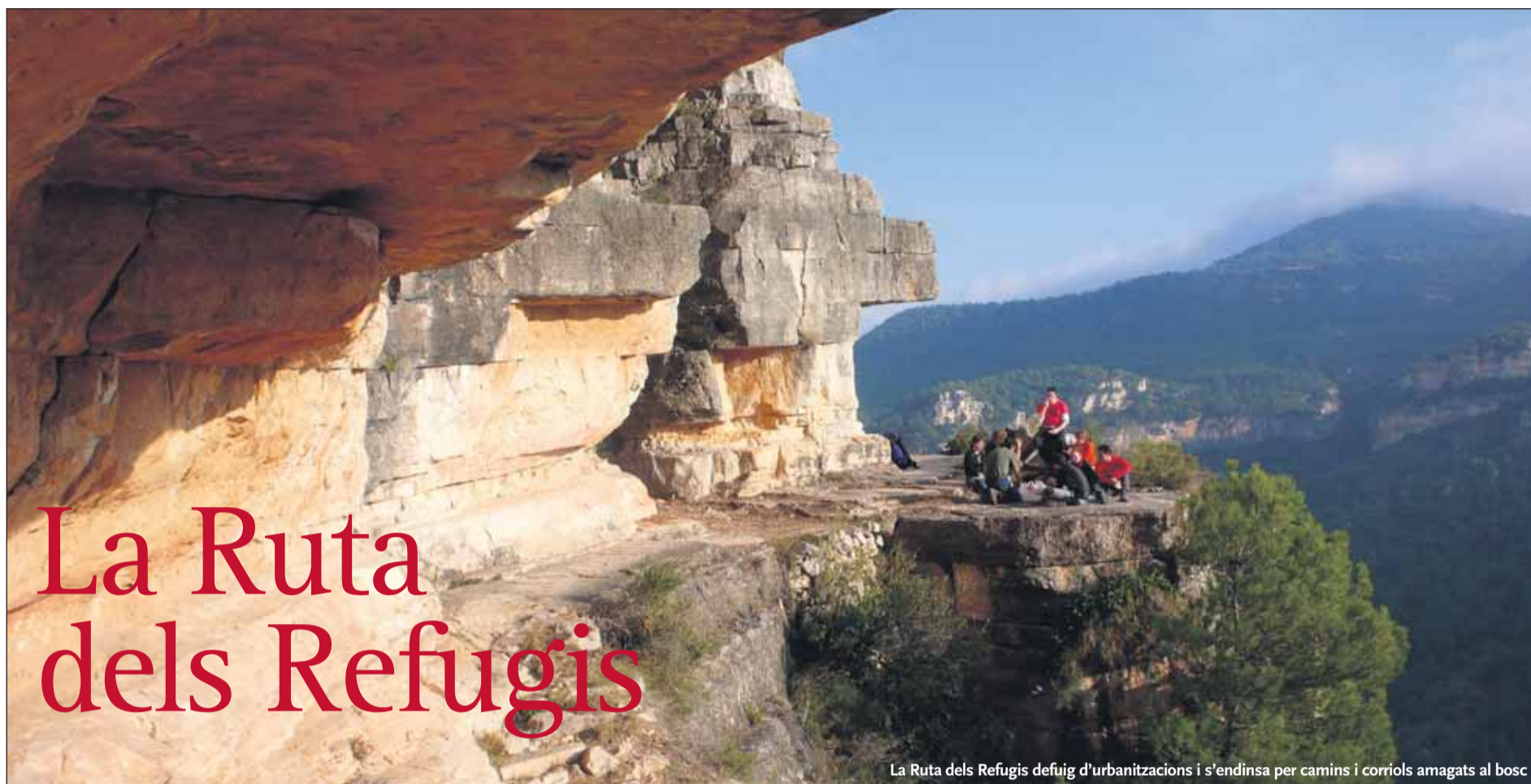


Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Per a més informació:



[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)



# La Ruta dels Refugis

La Ruta dels Refugis defuig d'urbanitzacions i s'endinsa per camins i corriols amagats al bosc

En temps de crisi i estrès, us proposem una alternativa econòmica i saludable per conèixer una part de la Serralada Prelitoral tarragonina, menys popular i massificada que d'altres punts del Principat però no per això amb menys atractius i sorpreses naturals

Amb 80 km senyalitzats i uns 5.000 m de desnivell acumulat, La Ruta dels Refugis ens permetrà, tot caminant per les serres de pedra calcària del Montsant i les muntanyes de Prades, recórrer bells indrets de l'Alt Camp, Baix Camp i el Priorat, a més de divisar magnífiques panoràmiques de les Planes de Lleida, el mar

i, a la llunyania, els Pirineus. L'alçada mitjana de la ruta és de 800 m i el 99% del recorregut es desenvolupa per senders i pistes no asfaltades. L'itinerari passa per les petites poblacions d'Albarca, Mont-ral, l'Albiol, Siurana i Cornudella de Montsant, a més del poble abandonat de la Mussara, però en tot moment

defuig d'urbanitzacions i s'endinsa per camins i corriols amagats al bosc, per barrancs i rius d'aigua fresca, per la vora de masos i pobles abandonats, petites vies ferrades que ens facilitaran algun pas costerut i, fins i tot, per una foradada natural.

## UN MUNT DE REFUGIS

Malgrat que la ruta es troba senyalitzada amb franges grogues i blaves, cal parar atenció en alguns trams on aquestes costen de veure o són gairebé inexistentes. Per tant, és imprescindible dur un mapa de la zona per evitar que ens desorientem i perdem.

Un dels atractius de la ruta és que, tot i la seva llargària, ens permet diverses alternatives a l'hora de realitzar-la, gràcies als refugis que queden perfectament distribuïts al llarg del recorregut. Així doncs, podem fer-la tranquil·lament en quatre dies, en dos caps de setmana, en tres dies, en un

parell o, fins i tot, per als més preparats i competitius, existeix la modalitat de 24 hores.

Hi ha dos punts en els quals a l'itinerari circular queden properes l'anada i la tornada. En aquests punts hi ha la possibilitat de fer enllaços i així escurçar la ruta, augmentant encara més les diverses variables per planificar el recorregut. D'aquesta manera, la ruta pot tenir dos subcircuitos: un de 27 km a l'alçada de Siurana i un de 56 km a l'alçada de la Mussara.

La proposta que des d'aquí us recomanem ens permetrà realitzar tot el recorregut d'una manera assequible en quatre etapes, compensades pel que fa a distància i desnivell i així poder pernoctar en un refugi al final de cada etapa.

## ETAPES

**1. Siurana – refugi de L'Albarca:** 11 km.  
Desnivell: +780 m, -670 m.  
Durada: 4h 15 min.  
Punts d'aigua: Cornudella

de Montsant, Ermita de Sant Joan del Codolar.

**2. Refugi de L'Albarca – Refugi de La Mussara:** 25 km.

Desnivell: +800 m, -650 m.  
Durada: 7h 35 min.

Punts d'aigua: Barranc de la Gritella, Barranc dels Gorgs.

**3. Refugi de La Mussara – Mont-Ral – L'Albiol – Refugi de La Mussara:** 25 km.

Desnivell: +800 m, -800 m.

Durada: 8h.

Punts d'aigua: Mont-Ral, riu Glorieta, Font Major, Font del Roure, Barranc de les Tosques.

**4. Refugi de La Mussara – Siurana:** 16 km.

Desnivell: +400 m, -700 m.  
Durada: 4h 50 min.

Punts d'aigua: riu Siurana. Cal informar-se als punts d'inici de les etapes de l'estat dels punts d'aigua, ja que és possible que en èpoques de sequera o forta calor estiguin secs.

## Fitxa tècnica

**Situació:** Alt Camp, Baix Camp i Priorat (Tarragona)

**Dificultat:** mitja-alta

### Allotjament:

**Albarca:** refugi Montsant del Centre Excursionista de Tarragona. Tel. 977054118 / 660660721

**La Mussara:** refugi La Mussara de la Diputació de Tarragona. Tel. 629750484

**Mont-Ral:** refugi Musté Recasens del Centre de Lectura de Reus. Tel. 977846100

**Siurana:** refugi Ciríac Bonet del Centre Excursionista de Catalunya. Tel. 977821337

**Cornudella de Montsant:** refugi Climbing-Planet. Tel. 977821513

**Com arribar-hi:** per anar a Siurana, punt d'inici del recorregut proposat, cal arribar a Tarragona i després a Reus. A continuació, agafar la carretera direcció Falset i abans d'arribar-hi desviar-nos cap a Cornudella de Montsant. A la sortida del poble, carretera a la dreta que arriba a Siurana.

**Cartografia:** LA RUTA DELS REFUGIS. Serra de Montsant. Muntanyes de Prades. Editorial Piolet. Escala 1:25.000.

**Més informació:** [www.larutadelsrefugis.com](http://www.larutadelsrefugis.com)



La ruta passa per bells indrets de la Serralada Prelitoral tarragonina

ELOI VILA, PERIODISTA I ESCRIPTOR



“L'agulla  
no fa mal”

Amb només 38 anys, Eloi Vila s'ha convertit en una cara coneguda per als telespectadors catalans. Des de fa cinc temporades el podem veure cada tarda al programa *El Club*. La seva passió pel periodisme la comparteix amb la literatura. De fet, acaba de publicar *L'any del senyor*, una novel·la d'aventures

**Com values el teu pas pel programa *El Club*?**

Malgrat les energies que hi has de dedicar, la possibilitat de poder fer un programa diari en directe és fantàstic. Pots pensar idees per a temes i reportatges, i fer-les realitat. Quan això es fa i, a més, hi ha un bon resultat d'audiència, és molt gratificant.

**Com a periodista, què en penses de la qualitat dels nostres mitjans?**

No crec que es facin les coses malament, just el contrari. Cal valorar el fet de tenir uns mitjans propis que poden explicar allò que passa a casa nostra i, encara més important, és que ho puguin fer en la nostra pròpia llengua.

**Aquesta temporada acaba *El Club*. Quins plans tens per després?**

La veritat és que tinc ganes de parar una mica i pensar. No sé realment què faré, tot i que tinc diferents projectes, alguns d'ells dins el món editorial.

**De fet, fa poc has publicat la teva primera novel·la, *L'any del senyor*. Des de quan te-**

**nies previst debutar en el camp de la literatura?**

Des de sempre he estat un apassionat de la lectura i de l'escriptura, però fins fa poc no va sorgir la possibilitat que una editorial publicés aquesta novel·la. La veritat és que està anant molt bé, portem ja tres edicions i, fins i tot, m'han proposat d'escriure un altre llibre.

**Com definiries la història de *L'any del senyor*?**

Se situa al segle X, quan al monestir de Ripoll, hi havia una biblioteca amb només uns seixanta llibres, mentre que a Còrdova, hi havia setanta biblioteques. A la novel·la contraposo aquests dos móns: el de Ripoll, amb una societat que tot just s'està construint, i l'esplendor de la Còrdova califal, amb una societat del tot avançada. Es tracta d'una novel·la d'aventures i d'intrigues.

**Part de la història passa a Ripoll. Per algun motiu?**

El meu pare és de Camprodon i hi he anat sovint, sobretot atret pel monestir de Ripoll. Contemplant-lo se m'obre tot un món d'imagi-

**“PROBABLEMENT SI TINGUÉSSIM MÉS TEMPS, SERÍEM MÉS FELIÇOS I TAMBÉ MÉS SOLIDARIS”**

nació. És un escenari literari molt potent.

**A part del periodisme i la literatura, quines altres aficions tens?**

El futbol! Hi he jugat tota la vida, m'apassiona. Sempre m'ha atret moltíssim, i no només pel joc, sinó per tot el que implica de càrrega emocional i sentimental. No hi ha res que generi les situacions que genera el futbol. Crec que és un dels grans invents que s'han fet mai, és un fenomen únic.

**Què canviaries del món?**

No aniria massa lluny. Canviaria el nostre dia a dia. Estem immersos en una rutina estressant que ens dificulta poder pensar com millorar aquest món. Probablement, si tinguéssim més temps, seríem més feliços i també més solidaris, perquè podríem pensar més en els altres.

**Has donat sang alguna vegada?**

Sí, i tant! Sóc donant de

sang i de plaquetes des de fa temps. Aprofito quan tinc el Banc de Sang a prop: a les instal·lacions de TV3 o al meu poble. Vaig començar a donar arran d'un trasplantament de fetge que li van fer a la meua mare.

**Què li diries a la gent que no dona sang?**

Que l'agulla no fa mal i que fan un gran favor a persones que la necessiten. A més, des del Banc de Sang t'ho posen molt a l'abast. Més d'un cop han vingut a TV3 i ho fan tot molt fàcil.

**Diga'ns una frase perquè la gent s'animi a donar?**

“No tingueu por”. De vegades, em trobo amb gent que hi és reticent, per por. Jo els diria que, en realitat, és molt agradable i, fins i tot, pot resultar relaxant. Mentre fas la donació estàs una estona molt tranquil, perquè estàs estirat durant uns deu minuts, pensant en les teves coses. I, després, et trobes molt a gust amb tu mateix.

**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



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Més informació a: [www.bancsang.net](http://www.bancsang.net)