

**SunCoast Blood Centers**  
**Sarasota, FL**

**DONOR EDUCATION**

**Risks of Post Donation Iron Deficiency**

**Thank you for coming to donate blood.**

We care about your health and want you to know that donating blood reduces iron stores in your body. In many people, this has no effect on their health. However, in some people, particularly younger women and frequent donors of either gender, blood donation may remove most of the body's iron stores. We want you to understand these issues more clearly.

**What happens to me during a blood donation?**

Red blood cells are red because of the way iron is carried in hemoglobin, a protein that brings oxygen to the body. Therefore, the removal of red blood cells during blood donation also removes iron from your body. The impact of this iron loss on your health varies among donors.

**How does blood donation affect iron stored in my body?**

Iron is needed to make new red blood cells to replace those you lose from donation. To make new red blood cells, your body either uses iron already stored in your body or uses iron that is in the food you eat. Many women have only a small amount of iron stored in their body, which is not enough to replace the red blood cells lost from even a single donation. Men have more iron stored in their body. However, men who donate blood often (more than two times per year) may also have low iron stores.

**Does the blood center test for low iron stores in my body?**

No, the blood center tests your hemoglobin but not your iron stores. Hemoglobin is a very poor predictor of iron stores. **You may have a normal amount of hemoglobin and be allowed to donate blood even though your body's iron stores are low.**

**How may low iron stores affect me?**

There are several possible symptoms associated with low iron stores. These include fatigue, decreased exercise capacity, and pica (a craving to chew things such as ice or chalk). In addition, having low iron stores may increase the possibility of having a low hemoglobin test, preventing blood donation.

**What can I do to maintain my iron stores?**

While eating a well-balanced diet is important for all donors, simply eating iron-rich foods **may not** replace all the iron lost from blood donation. Taking multivitamins with iron or iron supplements either prescribed or over the counter (from a drugstore) may help replace iron lost. Iron supplements vary in name and proportion of iron within the tablet/caplet. The most effective dose, type of iron supplement, and length of treatment are currently being studied. Current recommendations range from one typical multivitamin with iron (19 mg iron) to elemental iron caplets (45 mg iron) for six weeks to three months. Your physician or pharmacist may be able to assist you in deciding what dose, type, and duration of iron supplement to choose.

**Why doesn't a single big dose of iron replace what I lose during the donation?**

Because people have a limit in iron absorption (ie, 2-4 mg/day), taking iron in larger doses for a shorter period may not lead to better absorption (and may result in more side effects). The overall goal is to replace, over 1 to 3 months, 200-250 mg of iron lost during donation.

**Where can I get additional information?**

*Individual blood centers should complete this paragraph. They may wish to refer donors to a local expert, or a local website. There are also established internet sites with expertise that may be helpful for donors, including [www.anemia.org](http://www.anemia.org)*

**Prepared by the AABB Interorganizational Task Force on Donor Hemoglobin Deferrals**

*SunCoast Blood Centers*  
*Sarasota, FL*

**EDUCACIÓN AL DONANTE**

**Riesgos de Deficiencia de Hierro Después de la Donación**

**Gracias por venir a donar sangre.**

Nos importa por su salud y queremos que sepan que la donación de sangre reduce las reservas de hierro en su cuerpo. En muchas personas, esto no tiene ningún efecto sobre su salud. Sin embargo, en algunas personas, especialmente las mujeres más jóvenes y los donantes frecuentes de uno u otro sexo, la donación de sangre puede eliminar la mayor parte de las reservas de hierro del organismo. Queremos que entienda esto con mayor claridad.

**¿Qué sucede durante una donación de sangre?**

Los glóbulos rojos son de color rojo debido a la forma de hierro se realiza en la hemoglobina, una proteína que lleva oxígeno al cuerpo. Por lo tanto, la eliminación de las células rojas de la sangre durante la donación de sangre también elimina el hierro de su cuerpo. El impacto de esta pérdida de hierro en su salud varía entre los donantes.

**¿Cómo afecta a la donación de sangre el hierro almacenado en el cuerpo?**

El hierro es necesario para producir nuevos glóbulos rojos para reemplazar los que pierde desde la donación. Para producir nuevas células rojas de la sangre, su cuerpo o bien utiliza el hierro ya almacenada en su cuerpo o utiliza el hierro que se encuentra en los alimentos que consume. Muchas mujeres tienen sólo una pequeña cantidad de hierro almacenado en el cuerpo, que no es suficiente para reemplazar las células rojas de las sangres perdidas de incluso una sola donación. Los hombres tienen más hierro almacenado en su cuerpo. Sin embargo, los hombres que donan sangre con frecuencia (más de dos veces al año) pueden también tener bajas reservas de hierro.

**¿El banco de sangre realiza pruebas para reservas bajas de hierro en el cuerpo?**

No, el banco de sangre chequea su nivel de hemoglobina, pero no sus reservas de hierro. La hemoglobina es un pobre indicador de las reservas de hierro. Es posible que tenga una cantidad normal de hemoglobina y se le permita a donar sangre a pesar de las reservas de hierro del cuerpo ser bajas.

**¿Cómo pueden reservas bajas de hierro afectarme?**

Hay varias posibles síntomas asociados con bajas reservas de hierro. Estos incluyen fatiga, disminución de la capacidad de ejercicio y pica (un deseo de masticar cosas tales como hielo o tiza). Además, bajas reservas de hierro puede aumentar la posibilidad de tener una prueba de hemoglobina baja, impidiéndole donar de sangre.

**¿Qué puedo hacer para mantener mis reservas de hierro?**

A pesar de que comer una dieta bien equilibrada es importante para todos los donantes, sólo comiendo alimentos ricos en hierro es suficiente para sustituir a todo el hierro perdido de la donación de sangre. Tomar multivitaminas con hierro o suplementos de hierro, ya sea prescritos o sin receta (de la farmacia) puede ayudar a reemplazar el hierro perdido. Los suplementos de hierro varían en nombre y proporción de hierro dentro de la tableta/cápsula. Se están estudiando actualmente la dosis más efectiva, el tipo de suplemento de hierro, y la duración del tratamiento. Las recomendaciones actuales varían entre un suplemento multivitamínico con hierro (19 mg de hierro) a capsula de hierro elemental (45 mg de hierro) durante seis semanas a tres meses. Su médico o farmacéutico puede ser capaz de ayudarlo a decidir cuál es la dosis, el tipo y la duración del suplemento de hierro para elegir.

**¿Por qué no una sola dosis de hierro grande reemplaza lo que pierdo durante la donación?**

Debido a que las personas tienen un límite en la absorción de hierro (es decir, 2-4 mg/día), la ingestión de hierro en grandes dosis durante un período más corto no conduce a una mejor absorción (y puede dar lugar a más efectos secundarios). El objetivo general es reemplazar, durante 1 a 3 meses, 200-250 mg del hierro perdido en donación.

¿Dónde puedo obtener información adicional?

Bancos de sangre individuales deben completar este párrafo. Se pueden referir los donantes a un experto local, o un sitio web local. También funcionan los sitios de Internet con experiencia que pueden ser útiles para los donantes, incluyendo [www.anemia.org](http://www.anemia.org)

Preparado por el Grupo de Trabajo Interinstitucional AABB en Diferimiento de Donantes por Hemoglobina