

# Los deportistas también pueden dar sangre

La donación no tiene por qué perjudicar el rendimiento físico de los atletas

CARLOS ARRIBAS - Madrid - 12/06/2007

Hasta ahora, la aparición en una misma frase de las palabras "deportista", "donación" y "sangre" sólo podía significar que se hablaba de dopaje, de prácticas de transfusión autóloga u homóloga utilizadas ilegalmente por algunos deportistas de resistencia para mejorar el transporte de oxígeno de su organismo y, así, su rendimiento. Sin embargo, una investigación en cuyo título figuran esas tres palabras acaba de ser recompensada con el premio de medicina deportiva que anualmente concede la Universidad de Oviedo. Y no precisamente porque hable de dopaje. "No, nuestra mayor preocupación, nuestro punto de partida, es que España, junto a Portugal, viaja en el furgón de cola en la lista de países por número de donaciones de sangre", explica Ricardo Mora, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha, que ha dirigido el proyecto. "En nuestro país el número total de donaciones anuales es de

1.600.000, unas 32 por cada 1.000 habitantes, mientras que se considera que un país es autosuficiente si su número de donantes de sangre se encuentra entre 40 y 60 por 1.000 habitantes".

Según los investigadores, uno de los sectores de población menos propenso a donar sangre es el de deportistas jóvenes, que tienen asumida la creencia de que la pérdida de sangre influye negativamente en el rendimiento. "Los deportistas tienen miedo a donar, dado que donando una unidad (450 ml) pierden alrededor del 10% de toda su sangre circulante [la fórmula para conocer los mililitros de sangre que tiene una persona es multiplicar su peso en kilos por 70] esa pérdida se traduce linealmente en una pérdida del 10% de su capacidad aeróbica, ya que a menos sangre menos transporte de oxígeno a los músculos", explica Mora. "Y, además, en los bancos de sangre no se informa ni se explica a los deportistas cómo puede afectar la donación a su actividad ni qué tipo de ejercicio pueden hacer ni cuándo".

Por eso, para conocer los efectos de donar una unidad de sangre en la termorregulación y la respuesta cardiovascular al ejercicio, Mora y sus compañeros sometieron a ocho sujetos jóvenes y sanos a una hora de ejercicio en el tapiz rodante dos días antes y dos horas, dos días y siete días después de donar.

La conclusión no es tan catastrófica como podían prever los deportistas. Aunque el organismo tarda unos 21 días en recuperar los glóbulos rojos perdidos, a los dos días de la donación ya ha recuperado la casi totalidad del líquido, plasma, perdido. "Donar una unidad hace subir, además,

dos grados la temperatura corporal, por lo que se debería recomendar, en verano, no hacer ejercicio hasta dos días después de la donación", dice Mora.

"Ahora bien, en invierno no hay ningún problema. Así que creemos que un deportista no pierde nada por donar dos o tres meses antes de una competición: su capacidad aeróbica no sufrirá merma. E incluso puede que mejore. Creemos que la donación puede hacer incrementar a largo plazo el hematocrito de la persona hasta en un 3%, con lo que lograría una mejora importante en su rendimiento. Pero esto es el asunto de nuestra próxima investigación".