

introdurre il ferro mancante  
migliora la vita,  
fa recuperare energia,  
dinamismo e migliora  
il nostro aspetto fisico

il ferro introdotto  
alcune volte  
non è sufficiente  
le donne ne possono  
essere carenti

una alimentazione ricca di  
ferro è fondamentale  
nell'adolescenza,  
in gravidanza,  
e durante l'allattamento!

prevenire l'anemia sideropenica  
per aumentare la produttività

i flussi mestruali abbondanti o frequenti  
sono la causa più frequente della  
carenza di ferro

la caduta dei capelli, la fragilità  
delle unghie, la screpolatura  
degli angoli labiali, l'irritabilità,  
sono molto spesso dovuti ad  
una carenza di ferro

per una salute di...ferro  
previeni l'anemia  
sideropenica

molte donne, pur avendo una carenza di ferro  
o un'anemia continuano a svolgere una intensa  
attività lavorativa. Reintegrare le riserve di ferro  
mancante è obbligatorio!

se curi la carenza di  
ferro puoi diventare  
donatrice di sangue  
piastrine e plasma

informare, consigliare, diffondere  
quale siano le buone norme dietetiche  
è utile per prevenire l'anemia  
sideropenica

la mancanza di ferro  
rende le donne meno attive,  
svogliate, disattente,  
stanche, affaticate

l'adspem fidas  
accanto alle donne  
per prevenire  
l'anemia  
sideropenica

solo con buoni valori di ferro si  
può avere una vita di relazione  
regolare e intensa!

le donne sono importanti!  
...la loro salute  
prima di ogni cosa!

**adspem** · FIDAS ·

Associazione Donatori di Sangue per il Paziente Emopatico  
ADPSEM FIDAS - Reggio Calabria  
c/o SIT - Azienda Ospedaliera  
"Bianchi Melacchino Morelli"  
Tel/Fax: 0965.397465; 338.5250461; 339.3519450  
e-mail: adspemdonna@email.it

progetto grafico di Claudia Barone

Progetto Donna  
Screening per la prevenzione  
dell'Anemia sideropenica



Azienda Ospedaliera  
Bianchi Melacchino Morelli



Provincia di Reggio Calabria  
Consigliera di Parità  
Assessorato alle Politiche Sociali



## "L'ADSPERM FIDAS PER LE DONNE"

"L'importanza della donazione del sangue e la tutela della salute delle donne"

L'Adspem Fidas in collaborazione con l'Assessorato alle politiche Sociali della Provincia di R.C., l'Ufficio della Consigliera di Parità della Provincia di R.C., l'Azienda Ospedaliera Bianchi Melacrino Morelli, i medici trasfuzionisti del SIT, i medici ematologi, realizza un progetto di prevenzione dell'anemia sideropenica e promuove la donazione del sangue, piastrine e plasma.

La necessità sempre più frequente di ricorrere alle trasfusioni di sangue piastrine e plasma per la cura di alcune gravi malattie e il non sufficiente numero di donatori determina una costante carenza di sangue nella nostra città e provincia. Da una attenta analisi dei dati a disposizione della nostra associazione è emerso che, nella nostra provincia, il numero delle donatrici di sangue, piastrine e plasma è nettamente inferiore a quello degli uomini.

Da tali considerazioni emerge la necessità di informare le donne sul proprio reale stato di salute e nello stesso tempo avvicinarle alla donazione di sangue "personalizzata".

### OBBIETTIVO GENERALE:

Accrescere il numero dei donatori di sesso femminile. Informarle sull'importanza vitale, in alcune patologie, di un gesto semplice come la donazione di sangue, piastrine e plasma.

### OBBIETTIVO SPECIFICO:

Permettere a un rilevante numero di donne, prima di diventare donatrici, di conoscere meglio il proprio stato di salute, sottoponendole gratuitamente a uno screening generale di emocromo, ferritina e sideremia, in considerazione dell'elevata incidenza di anemia sideropenica nelle donne in età fertile.

Le destinatarie dello screening sono donne comprese nella fascia di età dai 18 ai 50 anni.

## ANEMIA SIDEROPENICA

Il deficit di ferro può determinare anemia sideropenica, molto frequente nelle donne in età fertile.

L'anemia sideropenica, cioè la riduzione dell'emoglobina, determina una sintomatologia conseguente alla ridotta ossigenazione dei tessuti.

L'anemia compare quando c'è un bilancio alterato tra il ferro assorbito e quello perso. Le perdite possono essere fisiologiche (flussi mestruali) oppure causate da un alterato assorbimento, da una dieta povera o da perdite patologiche.

Durante l'accrescimento, gravidanza e l'allattamento si può determinare un aumentato bisogno del ferro e possono svilupparsi anemie.

L'esordio dell'anemia sideropenica è quasi sempre insidioso e la sintomatologia sfumata e graduale.

Il paziente, in genere, si adegua a un lento instaurarsi del ridotto valore di emoglobina. La problematica è spesso sconosciuta, per cui l'incidenza è sottostimata. La conseguenza principale è l'anemia ovvero una riduzione dell'emoglobina con una ridotta ossigenazione dei tessuti.

I sintomi più frequenti sono:

- pallore
- astenia
- tachicardia

I problemi derivanti da tale patologia sono:

- ridotta capacità lavorativa
- bassa resistenza agli sforzi
- ridotta capacità fisica
- calo della produttività
- demotivazione nei rapporti interpersonali
- scarsa capacità mnemonica e di concentrazione

Le iniziative indirizzate alla ricerca di nuovi donatori costituiscono in genere un ottimo mezzo per monitorare la salute dei cittadini.

## DONAZIONI PERSONALIZZATA

Accanto alla donazione di sangue intero, è possibile effettuare una tipologia di donazione detta *aferesi*, che permette di far donare in maniera selettiva globuli rossi, piastrine e plasma. Attraverso questa procedura si ottengono prodotti di altissima qualità e efficienza terapeutica *in rapporto alle caratteristiche di ciascun donatore, tutelandone al massimo la salute ed ottimizzando la quantità e qualità degli emocomponenti donati.*

L'idoneità alla donazione viene comunque valutata, caso per caso, dal medico trasfuzionista a tutela del donatore e del ricevente.

Questo è particolarmente *importante per le donatrici* che possono donare sangue intero al massimo due volte l'anno. Le donne in età fertile, essendo più soggette alla carenza di ferro, risultano essere più idonee alla donazione di plasma e piastrine da aferesi.

Questi due componenti, infatti, al pari dei globuli rossi, sono considerati *presidi terapeutici salvavita*, poiché in alcune patologie di grave complessità clinica (emorragie da trauma, da carenza dei fattori della coagulazione e malattie oncematologiche) l'utilizzo di questi emocomponenti è fondamentale, in quanto non sono sostituibili con farmaci.

La donazione di sangue piastrine e plasma è un atto di civiltà e solidarietà concreta che ogni cittadino dovrebbe compiere per contribuire ad alimentare un patrimonio collettivo di cui tutti potrebbero avere bisogno.