

# **DONACIÓN DE SANGRE**

## **REQUISITOS PARA DONAR:**

- \* PESAR MÁS DE 50 KILOS
- \* SER MAYOR DE EDAD
- \* GOZAR DE BUENA SALUD
- \* NO ACUDIR EN AYUNAS

La SANGRE ES UN "MEDICAMENTO" VITAL QUE NO SE PUEDE FABRICAR NI COMPRAR.

- Entre donación y donación se debe respetar un plazo mínimo de 2 meses. Los hombres pueden donar sangre 4 veces al año; las mujeres 3 veces al año.
- Antes de donar, un médico le examinará para determinar si puede hacerlo. De este modo, donar no implica riesgo para su salud. En este proceso está incluido un pequeño análisis de sangre para descartar una posible anemia.
- Una donación de sangre dura 15 minutos; 15 minutos que pueden salvar una vida.
- Todo el material que se utiliza en el proceso de donación de sangre es estéril y de un solo uso.
- Tras la donación, la sangre se repone con la ingestión de alimentos, especialmente de líquidos y un leve descanso. Estos alimentos estarán a disposición del donante en el lugar de donación.

**AVISO:** El día de la donación no se puede hacer deporte