

RECOMENDACIONES PREDONACIÓN



1

**Estar
hidratado**

2

**No estar en
ayunas.**

3

**Dormir muy
bien.**

RECOMENDACIONES PREDONACIÓN

**1**

Evite
consumir
alimentos
altos en
grasas

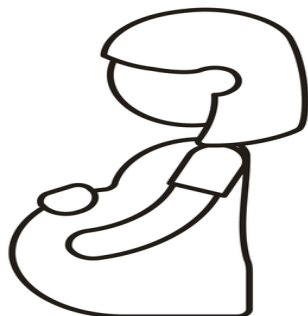
2

Evite **fumar**
desde al
menos **una**
hora antes de
la donación

3

No haber
tomado
antibiótico en
los últimos **14**
días

RECOMENDACIONES PREDONACIÓN

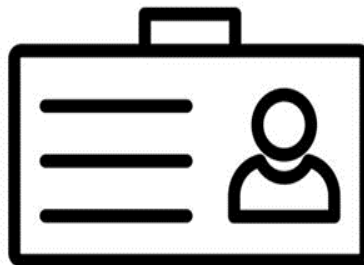


**No estar
Embarazada**

**No haber
abortado
dentro 6
meses previos
a la donación.**

**No Estar
lactando.**

RECOMENDACIONES PREDONACIÓN

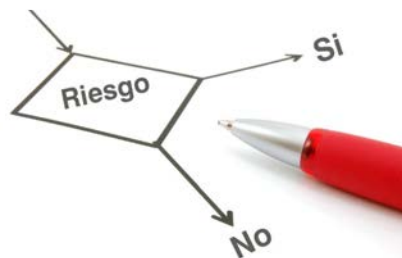


Usar una **camisa con mangas** que se puedan remangar.

Portar un **documento de identificación** con foto

Sentirse bien de salud **en las últimas dos semanas.**

RECOMENDACIONES PREDONACIÓN



No haber
tenido **cirugías
mayores** en los
últimos **6**
meses.

No tener
relaciones
sexuales de
riesgo.

Acatar las
recomendacion
es entregadas
por el
profesional.

RECOMENDACIONES PREDONACIÓN



Los **hombres** pueden donar sangre total cada tres meses y las **mujeres** cada cuatro meses.

Tener **edad** de 18 a 65 años.

Pesar más de **50 kg**

RECOMENDACIONES POSDONACIÓN



NotiBanalsa es una estrategia de información del Comité Técnico del Banco Nacional de Sangre - Autores: Ricardo Ávila-De la Haza, Hernán Argente-Bérringer

1

Se recomienda esperar **cuatro horas** antes de ingerir **bebidas alcohólicas**.

2

Se recomienda esperar al **menos dos horas** para fumar **cigarrillos**.

3

Continúa con las **comidas** que realizas normalmente en las **cantidades y horarios habituales**.

RECOMENDACIONES POSDONACIÓN

¿Qué comer después de donar sangre?

**1**

**Carnes rojas,
Hígado, Pescado,
Huevos.**

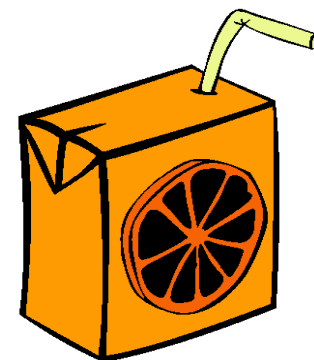
**2**

**Frutos secos que
son una buena
fuente de
vitaminas y
minerales.**

**3**

**Legumbres,
verduras de
color verde
oscuro como
las espinacas,
habichuelas.**

RECOMENDACIONES POSDONACIÓN

**1**

Permanecer en
reposo **15 minutos** después
de realizar la
donación.

2

No haga
movimientos bruscos.

3

Tome el refrigerio
y espere que el
personal del
banco de sangre
lo evalúe y le
autorice retirarse.

RECOMENDACIONES POSDONACIÓN

**1**

No conduzca vehículos en la **media hora** siguiente a la donación.

2

No hagas esfuerzos ni cargues peso con el brazo para evitar **hematomas**.

3

Si presenta **hematoma (moretón)** en el lugar de la punción **coloque hielo inmediatamente** y consulte con el Banco de Sangre.

RECOMENDACIONES POSDONACIÓN

**1**

Si presenta Sangrado:

Presiona inmediatamente con un algodón o gasa y mantén elevado el brazo

3 – 5 min mínimo sin dejar de presionar.

**2**

Si presenta dolor en el sitio de la punción:

Tome solamente acetaminofén (si no es alérgico), no consuma otro analgésico diferente.

**3**

Si presenta Mareo o sensación de desmayo:

Debes sentarte o recostarte en ese momento y levantar las piernas por lo menos de 15 a 20 minutos.



En cualquier de estos casos consulta al personal del Banco de Sangre

RECOMENDACIONES POSDONACIÓN



¿Con **qué**
Rehidratarme?

**Agua, Jugos,
agua de coco y
Sopas.**

¿Con **Cuanto**
Rehidratarme?

**1,5 a 2 litros de
agua**

¿Hasta **Cuando**
Rehidratarme?

3 días