



Centro de Hemoterapia y Hemodonación
de Castilla y León

Requisitos para Donar Sangre

Los requisitos para donar sangre son:

Gozar de una buena salud y además,

- Tener más de 18 años
- Pesar como mínimo 50 Kg.
- No padecer ni haber padecido enfermedades transmisibles por la sangre (hepatitis B, C, SIDA...)

Periodicidad en las donaciones sanguíneas

Los hombres puedan donar un máximo de 4 veces al año y las mujeres 3 veces al año y entre cada donación de sangre total tiene que pasar un mínimo de 2 meses.

Si después de donar desarrolla síntomas de alguna enfermedad, rogamos nos lo comunique lo antes posible.

En cualquier momento puede invalidar su donación si desea que su sangre no sea utilizada. Para ello debe comunicarlo a la mayor brevedad posible al equipo médico en el lugar de la donación o en el teléfono 900405060. Le garantizamos absolutamente la confidencialidad

Si tiene alguna duda o problema, no dude en llamar y pida hablar con un miembro del equipo médico o de enfermería.

Estas recomendaciones tratan de contribuir a que su donación sea un acto seguro, confortable y gratificante para usted.

Muchas gracias por su colaboración

Teléfono de información: **900 40 50 60**

www.centrodehemoterapiacyl.es



Consejos al Donante de Sangre

Recomendaciones ANTES de la Donación

- No se debe acudir a donar sangre en ayunas y después de una comida copiosa hay que esperar al menos dos horas.
- Comunique al personal sanitario si ha realizado esfuerzo físico prolongado o si se encuentra muy nervioso.
- Informe de si va a realizar:
 - Esfuerzos físicos mantenidos.
 - Conducir vehículos pesados, autobuses, conducir durante un periodo largo de tiempo.
 - Realizar trabajos en altura.
 - Manipular máquinas o útiles peligrosos.

Ya que, de no poder evitar realizar este tipo de actividades, sería necesario aplazar su donación.

Recomendaciones DURANTE la Donación

Con motivo de la donación se pueden producir pequeños inconvenientes, muchos de ellos se deben a los lógicos “nervios” por el desconocimiento de lo que nos va a suceder.

Le recomendamos:

- No se ponga nervioso, respire normalmente.
- Si nota algún cambio, como sensación de calor, sudoración, etc., no dude en comunicárselo a la persona que le atiende.



Recomendaciones DESPUÉS de la Donación

- Una vez finalizada la donación se deberá comprimir sobre el lugar de la punción con el brazo extendido durante **5** minutos para evitar la aparición de hematomas.
- Mantenga el apósito que se le ha colocado durante **4** horas. Evite realizar esfuerzos o cargar pesos con el brazo en el que se encuentra la punción, ya que la mayoría de las veces los hematomas se producen por el incumplimiento de esta recomendación.
- Después de la donación le ofreceremos un refrigerio, que tiene por objeto observarle, por si surge algún pequeño inconveniente hasta pasados 15 minutos aproximadamente.

Durante las horas siguientes a la donación:

- No haga cambios bruscos de posición, ya que podría tener sensación de mareo. Si esto le sucede, tumbese o siéntese con la cabeza entre las rodillas.
- Procure beber líquidos abundantes (agua, zumos, leche,...).
- Evite las bebidas alcohólicas y procure no fumar durante las dos horas siguientes a la donación.
- Si empieza a sangrar por el lugar del pinchazo, eleve el brazo por encima de la cabeza y aplique una presión suave y continua durante 10 ó 15 minutos.
- Puede reanudar su actividad habitual después de media hora, si se encuentra bien. Sin embargo, debe evitar realizar esfuerzos físicos intensos durante el resto del día.

