

# TU SANGRE ES VIDA y no se puede fabricar

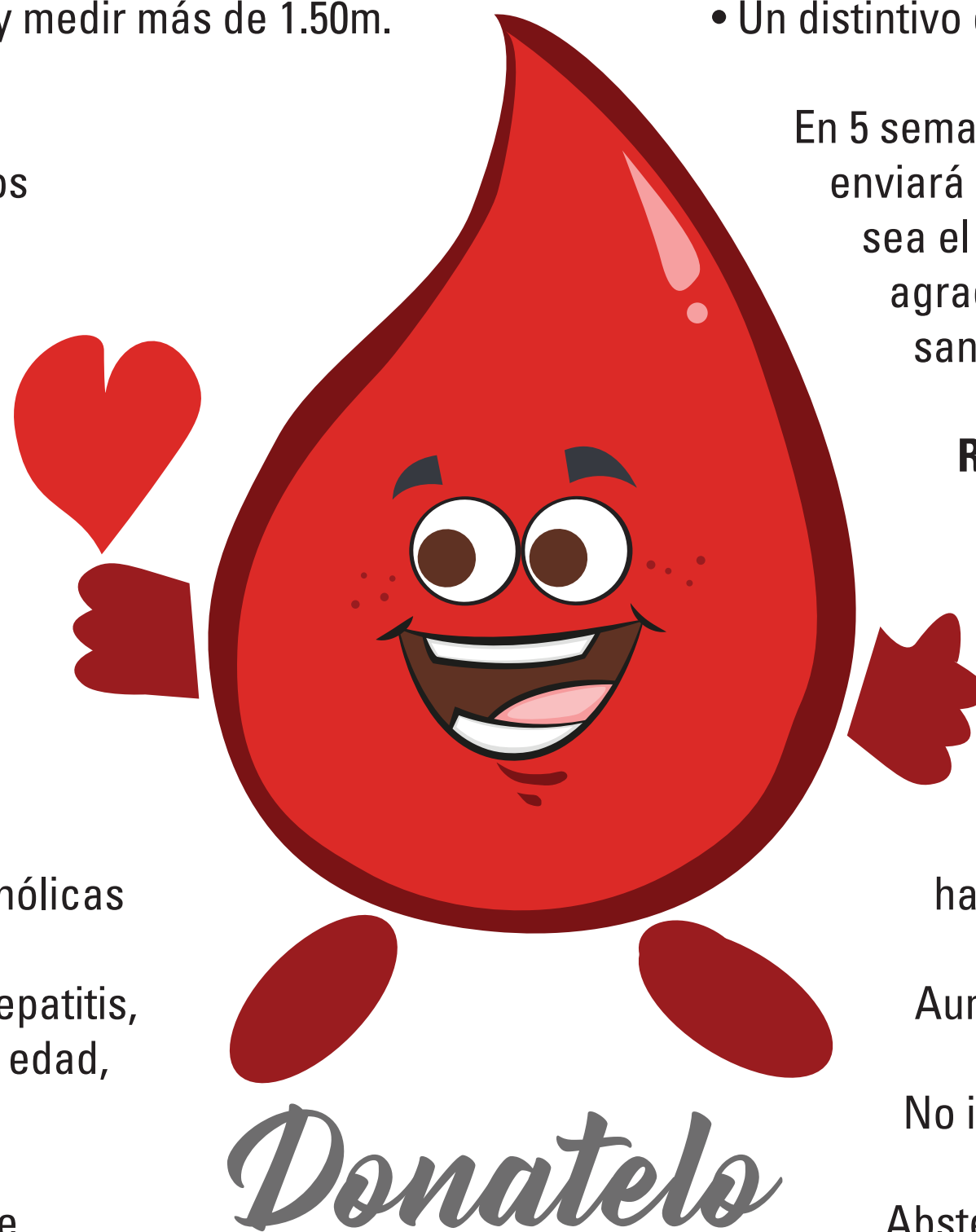
¿Sabías que en la Ciudad de México se necesitan alrededor de 1,000 donaciones diarias?



CRUZ ROJA MEXICANA

## SI QUIERES DONAR SANGRE, NECESITAS:

- Identificación oficial con fotografía
- Estar clínicamente sano (no padecer gripa, ni cuadros infecciosos agudos, diabetes o hipertensión)
- Estar entre los 18 y 65 años de edad
- Tener un peso mayor a 50kg. y medir más de 1.50m. de estatura
- 72 hrs. libres de medicamentos
- Mujeres, NO embarazadas o lactando
- Si tienes tatuajes, perforaciones o estuviste bajo tratamiento de acupuntura; debió haber transcurrido un año después de habértelos practicado para poder donar
- 48 hrs. libres de bebidas alcohólicas
- En caso de haber padecido hepatitis, si fue antes de los 10 años de edad, **Si puedes donar**
- El ayuno es de 6 horas libre de grasas (Se recomienda no ir completamente en ayunas, puedes ingerir fruta, cereal, yoghurt, verduras, te, café, gelatina (solo ingerir alimentos que no contienen grasa y en cantidades moderadas)
- No tener vacunas recientes (un mes de su aplicación)



E) Si eres considerado apto para donar, se te extraerán 435 cc de tu sangre, que equivalen a la décima parte de tu volumen total sanguíneo.

## EN AGRADECIMIENTO A TU DONACIÓN SE TE PROPORCIONARÁ:

- Un refrigerio
  - Un diploma
  - Un distintivo de solapa

En 5 semanas posteriores a tu donación se enviará al domicilio o a la empresa, según sea el caso, en sobre cerrado una carta de agradecimiento con el resultado de grupo sanguíneo y factor RH.

## RECOMENDACIONES DESPUÉS DE DONAR SANGRE:

Evita realizar actividades físicas o esfuerzos excesivos por el transcurso del día.

Sigue con la alimentación habitual.

Aumenta la ingesta de líquidos.

No ingerir bebidas alcohólicas.

Abstenerse de fumar, en un periodo mínimo de 3 horas

Evita asolearte y estar en lugares cerrados o sin ventilación.

En caso de ser conductor, no se debe manejar en un lapso de una hora después de la donación.

Al subir y bajar escaleras hazlo pausadamente.

## EL PROCEDIMIENTO ES EL SIGUIENTE:

A) Se te entregará un folleto informativo, en el que tú mismo determinarás si cubres los requisitos para donar.

B) Se tomarán tus datos generales.

C) Se te practicará un examen médico.

D) Se tomarán unas gotas de tu sangre para realizar una pequeña prueba de anemia.

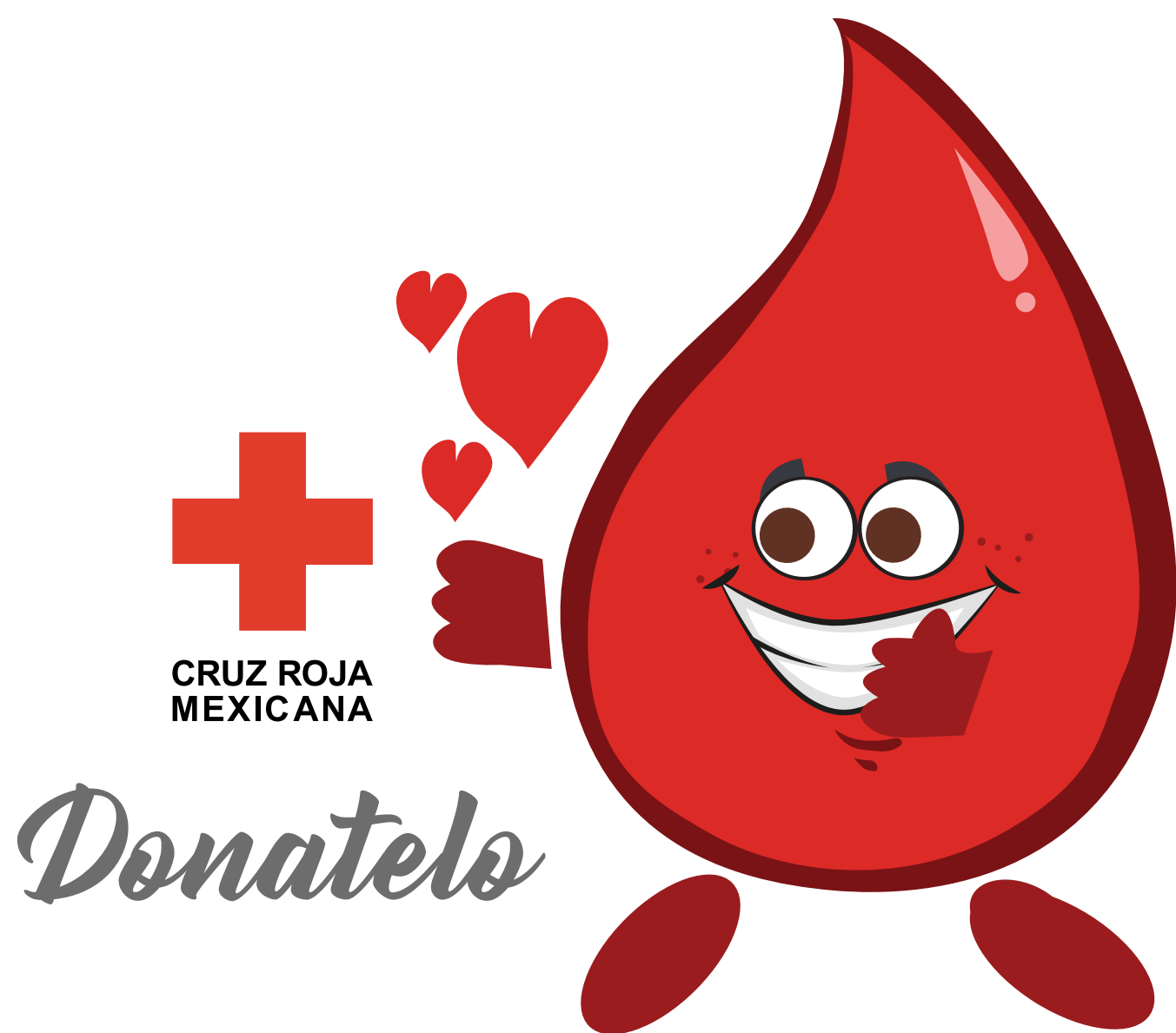
**CRUZ ROJA MEXICANA DELEGACIÓN CIUDAD DE MÉXICO  
CENTRO DE SANGRE**

**Benito Pérez Galdós No. 139 Col. Morales Polanco  
(Entre Av. Ejército Nacional y Homero)**

**(55) 5557-5122, Correo: sangre@cruzrojadf.org**

# TU SANGRE ES VIDA y no se puede fabricar

¿Sabías que en la Ciudad de México se necesitan alrededor de 1,000 donaciones diarias?



## ALGUNAS VENTAJAS DE LA DONACIÓN:

Conocerás tu grupo sanguíneo y factor Rh

En caso de necesitar sangre para ti o para tus familiares (directos), la Cruz Roja apoyará a los donadores altruistas, esto de acuerdo a su capacidad y previa solicitud médica (solo con validez de un año contando a partir de la fecha de tu donación).

Contar con el personal altamente capacitado para atender a donadores.

Tener la seguridad de que la sangre donada será aprovechada en beneficio de quien la necesite.

Lo más importante, la satisfacción de que con tu sangre salvaras muchas vidas.

## ¿EXISTE ALGÚN RIESGO DE CONTAGIO?

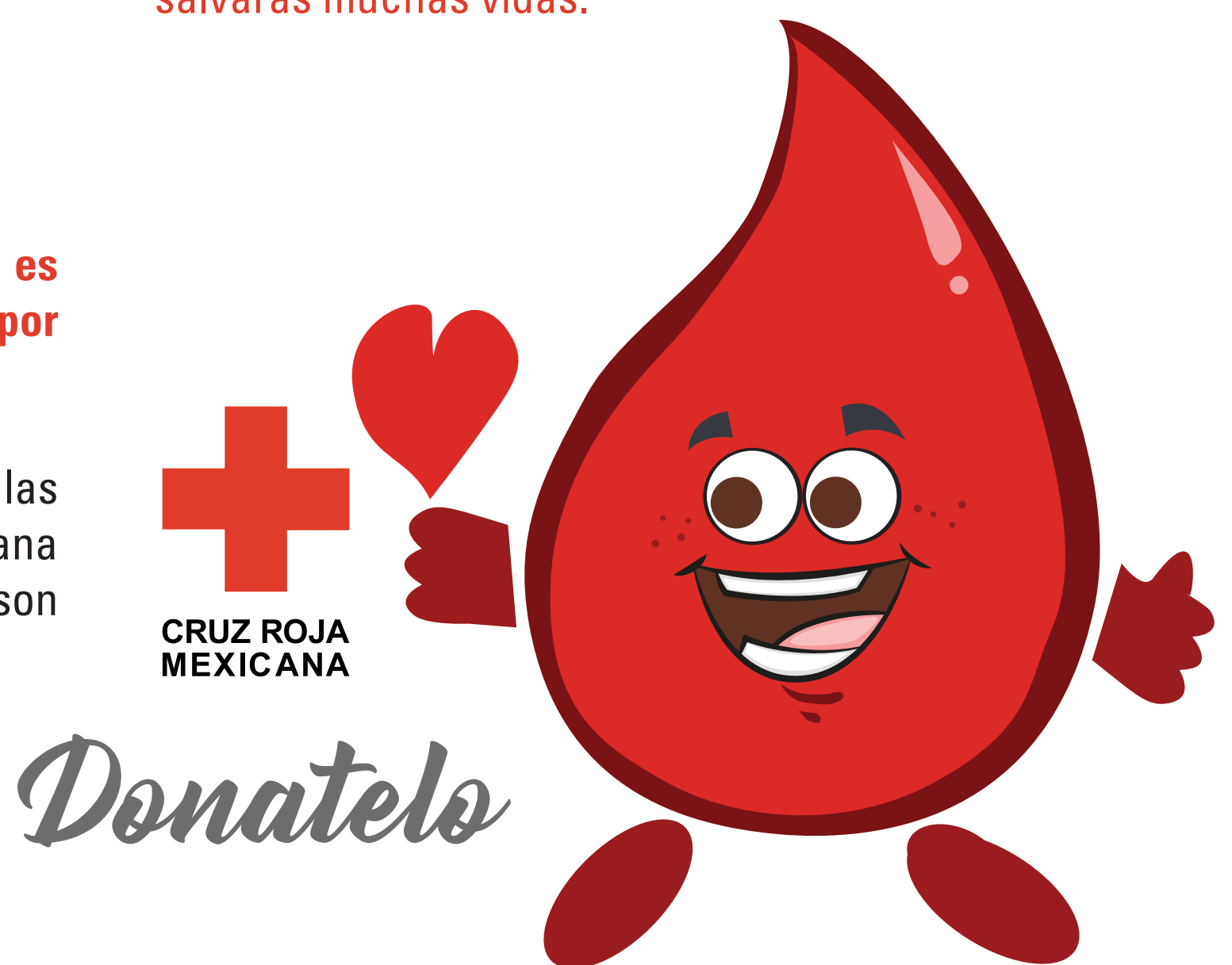
**El material utilizado por la Cruz Roja Mexicana es totalmente nuevo, estéril, individual y desechable, por lo que no hay ningún riesgo de contagio.**

Y sólo las personas que se encuentren bajo las condiciones que especifica la Norma Oficial Mexicana (NOM-253-SSA-2012) de la Secretaría de Salud son quienes realizan la donación.

## AL DONAR SANGRE:

- No experimentarás molestia
- No subirás ni bajaras de peso
- No te debilitarás
- No existen riesgo de contagiarse de ninguna enfermedad

El volumen total de la sangre que se donó se recuperará en un período de 24 hrs y los componentes en 42 días sin atacar la salud del donante



**CRUZ ROJA MEXICANA DELEGACIÓN DISTRITO FEDERAL  
CENTRO DE SANGRE**

Benito Pérez Galdós No. 139 Col. Morales Polanco  
(Entre Av. Ejército Nacional y Homero)  
(55) 5557-5122, Correo: sangre@cruzrojadf.org