



¿Has pensado alguna vez qué pasa con tu sangre cuando donas?

Salva vidas. Así dicho suena increíble pero es cierto. Cada vez que donas sangre estás dando la posibilidad de vivir a otras personas. Y cuando ese milagro tiene lugar, todos tus problemas desaparecen. Pruébalo. Verás como ayudar a los demás sienta muy bien. A ti, a ellos.

La sangre es un elemento básico en el sistema sanitario. Se utiliza cada día y tiene vida limitada, por lo que las necesidades de sangre son constantes.

## Objetivo

Bolsas  
diarias

300

en Canarias



## DONAR SANGRE ES UN ACTO VOLUNTARIO, RESPONSABLE Y ALTRUISTA

### Requisitos básicos

+18  
-65  
Tener entre 18 y 65 años



Presentar un buen estado de salud general



No estar embarazada



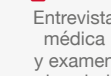
Pesar 50 Kg o más



1\_ Rellenar un cuestionario



2\_ Entrevista médica y examen de salud



3\_ Extracción de sangre

¿En qué consiste la donación de sangre?



4\_ Descanso y refrigerio

### ¿CUÁNTAS VECES AL AÑO PUEDES DONAR?

3 veces al año

4 veces al año

### Antes de donar



Beber abundantes líquidos (sin alcohol)



No acudir en ayunas



Evitar comidas copiosas una hora y media antes de donar

### Después de donar



Si sangra no se preocupe, eleve el brazo y presione sobre la zona



No realizar esfuerzos físicos importantes (durante el día de la donación)



Beber abundante líquido (en las siguientes 24 h)



No fumar (hasta 1h mín.)



No tomar alcohol (hasta 4 h después)