



# Sangre total

## CONSEJOS PARA UNA DONACIÓN SEGURA

### CONDICIONES PARA LA DONACIÓN

Recuerda que solo puedes donar si:

- ☺ Tienes **entre 18 y 65 años**.
  - ☺ Pesas más de **50 kilos**.
  - ☺ Dispones de un **documento** de identificación.
  - ☺ Tienes **buena salud**.
  - ☺ Evitas **prácticas de riesgo** para la salud: drogadicción, relaciones sexuales múltiples (homosexuales o heterosexuales), alcoholismo crónico.
  - ☺ Tu **pareja** tampoco mantiene las citadas prácticas de riesgo.
  - ☺ Han pasado cuatro meses tras una intervención quirúrgica o la aplicación de un tatuaje, piercing o cualquier otra circunstancia que conlleve perforación en la piel (consulta al personal cualificado del centro).
  - ☺ Han pasado al menos **dos meses** desde la anterior donación: los hombres pueden donar sangre cuatro veces al año, las mujeres tres.
- En cualquier caso, antes de donar, **el personal sanitario te examinará** para determinar si puedes hacerlo **sin riesgo para tu salud**. El proceso implica:
- ☺ Un pequeño análisis de sangre, para descartar una posible anemia.
  - ☺ La toma de la presión arterial y el pulso.
  - ☺ Consulta de peso.

### CONSEJOS

**COME ANTES Y DESPUÉS:** tienes que comer algo en las dos horas anteriores a la donación. Igualmente, es importante la ingesta de alimentos y líquidos tras la donación (permite la recuperación de la sangre). Tras la donación, te proporcionaremos un refrigerio.

**DESCANSA:** debes permanecer en el lugar de recuperación el tiempo que te indique el personal, siguiendo sus instrucciones en todo momento.

**NO BEBAS / NO FUMES:** no ingieras alcohol ni fumes tras la donación.

**RESPETA LOS TIEMPOS:** si tienes una profesión o afición que comporte riesgo o esfuerzo físico (pilotos, conductores profesionales, deportistas, etc.) espera al menos 12 horas hasta la vuelta a la actividad.

**VIGILA E INFORMA:** si tras la donación o en los días posteriores ocurriera o tuvieras noticia de algún acontecimiento o situación que pudiera comprometer la seguridad de la sangre donada, deberás notificarlo al Banco de Sangre y Tejidos de Aragón.

### DEBES SABER

- ☺ **Una donación de sangre dura entre 15 y 20 minutos.**
- ☺ **Todo el material que se utiliza en el proceso es estéril y de un solo uso.**
- ☺ **Analizamos tu sangre para detectar la posible presencia de Hepatitis B, Hepatitis C, VIH, HTLV-I/II y Sífilis y, según circunstancias epidemiológicas, para la enfermedad de Chagas y el Paludismo. En caso de detectar alguna anomalía analítica te informaremos debidamente de la alteración y de la conducta a seguir.**
- ☺ **Puedes retirarte o autoexcluirte en cualquier fase de la donación.**