



• Tomar abundantes líquidos y no exponerse al sol en las siguientes 48 horas.

- No tomar bebidas alcohólicas ni fumar durante 24 horas.
- Evita subir o bajar escaleras e inclinarte de manera brusca, ya que puedes perder la conciencia y sufrir una caída.
- En las siguientes dos horas evita visitar a tu paciente y usa preferentemente el elevador.
- Observa el sitio de punción en busca de enrojecimiento, calor o salida de líquido, no apliques pomadas y avisa al banco de sangre.
- Si de las pruebas de laboratorio que se realizaron a tu sangre se necesita corroborar con una segunda muestra se te notificará por teléfono.



Si presentas dolor de cabeza, dificultad para respirar, agitación, cansancio, sensación de fiebre o fiebre y alteración en el sentido del gusto u olfato en los siguientes 7 días, comunícalo al Banco de Sangre.

NO PONGAS EN PELIGRO A NADIE

La hepatitis o el VIH pueden enfermar a quien recibe sangre contaminada.

Contesta honestamente

DEBO AUTOEXCLUIRME

1. Si he tenido relaciones sexuales de riesgo:

- Si me han pagado por sexo y/o he tenido relaciones sexuales de riesgo (con trabajadoras (es) sexuales y/o mujeres/hombres desconocidos).
- Si he tenido varias parejas sexuales en el último año.
- Si he tenido relaciones sexuales sin usar condón (con otra persona que no es mi pareja).

2. Si uso drogas.



GUÍA PARA MARCAR EL TALÓN DE AUTOEXCLUSIÓN

En ocasiones puedes sentirte comprometido a donar sangre para algún familiar o amigo, y no puedes decirle que posiblemente tu sangre no es segura.

No te preocupes; lo único que te pedimos es que llenes el talón que te daremos en cualquier momento de la donación y lo coloques en el buzón de donadores.

TALÓN DE AUTOEXCLUSIÓN

Etiqueta de donante:

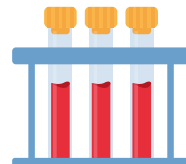
 **MI SANGRE:**

Sí es segura NO es segura

SÍ ES SEGURA: NO tienes prácticas de riesgo.

NO ES SEGURA: TIENES prácticas de riesgo (ver columna anterior).

Recoge tus resultados de laboratorio el día siguiente a la donación de las 10:00 a 13:00 horas lunes a domingo (excepto días festivos)



RECUERDA QUE LA SANGRE NO SE COMPRA NI SE VENDE



HORARIO:

PARA DONACIÓN DE SANGRE:

Lunes a domingo
a las 06:00 horas.

Limitado a necesidades Institucionales.

PARA DONACIÓN DE PLAQUETAS:

Lunes a viernes
a las 06:00 horas.

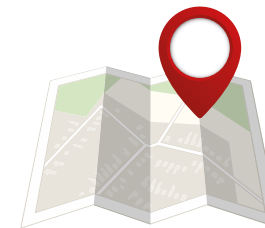
IMPORTANTE: Se requiere *solicitar cita* mínimo una semana antes de donar, personalmente o por teléfono, en un horario de 11:00 a 14:00 horas.

Contacto



55 5573-2911

Extensiones
22311, 22313 y 22318 a 22320



Juan Badiano 1,
Alcaldía Tlalpan
Ciudad de México, C.P. 14080
(Periférico Sur y Viaducto Tlalpan)

Elaboró:
LLM, YOU, LCR AAMD, RFGG, CMO y
COMUNICACIÓN SOCIAL.
Fecha de elaboración Marzo 2021
(Actualizado Julio 2021)



BANCO DE SANGRE



DONAR ES VIDA

REGRESA COMO DONANTE ALTRUISTA

CERTIFICADO ISO 9001-2015

¿QUÉ ES LA SANGRE?



Es un líquido (plasma) que contiene glóbulos rojos, plaquetas y otros componentes necesarios para la vida. Los adultos tenemos 4 a 6 litros de sangre.

¿CÓMO SE HACE LA DONACIÓN DE SANGRE?

A través de una punción en la vena del pliegue en el brazo, se extraen 450 mililitros de tu sangre con equipo nuevo, estéril y desechable.



¿CÓMO SE HACE LA DONACIÓN DE PLAQUETAS Y GLÓBULOS ROJOS?

Por medio de la punción de una vena del donante se extrae sangre hacia una máquina que separa las plaquetas o los glóbulos rojos en bolsas especiales, y el resto de la sangre se regresa al donante.

Todo el equipo de tubos y bolsas que se utiliza es nuevo, estéril y de un sólo uso.

Estos procedimientos duran entre 30 y 120 minutos.



EFFECTOS SECUNDARIOS

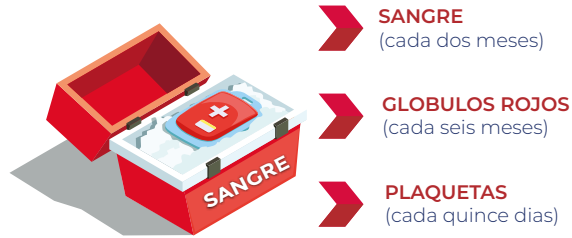
Durante la donación puedes tener mareo, náusea, sensación de frío, hormigueo en labios y nariz que se acentúan si hay nerviosismo.



AVISA inmediatamente si presentas alguna molestia durante la donación.



¿QUÉ PUEDES DONAR?



- **SANGRE** (cada dos meses)
- **GLOBULOS ROJOS** (cada seis meses)
- **PLAQUETAS** (cada quince días)



¿QUÉ NECESITAS PARA DONAR?

- Identificación oficial** (INE, pasaporte, cédula profesional o licencia de conducir).
- Tener** entre 18 y 65 años.
- Pesar** más de 50 kg.
- Haber** dormido más de 6 horas y tener ayuno solo de 8 horas.
- Evitar** consumir grasas y derivados de la leche 24 horas antes de donar.
- No haber** ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.
- No haber** tomado antibiótico en los últimos 7 días u otros medicamentos como aspirina en los últimos 5 días.
- No haber** tenido contacto con pacientes de COVID-19 en el último mes.
- No haberte** aplicado vacunas en el último mes (COVID-19, tétanos, rubéola, sarampión e influenza) o en el último año (rabia y hepatitis B).
- No haberte** realizado tatuaje, acupuntura o perforaciones en el último año.
- No tener** algún proceso infeccioso (gripa, diarrea o lesiones en la piel).
- No haber** padecido Dengue, Zika, Chikungunya o COVID-19 en los últimos 3 meses (si requieriste hospitalización, no puedes donar en 1 año).
- Gozar** de un buen estado de salud.
- Si eres** diabético o hipertenso con tratamiento, dependerá de la valoración médica.
- Si has** tenido convulsiones debes avisar al médico.
- Contar con** esquema completo de vacunación contra Covid-19.

MUJERES:

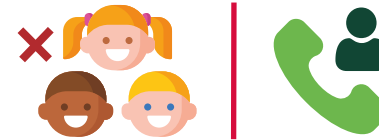


- No estar embarazada** o lactando, o haber tenido más de cuatro embarazos.
- Si estás menstruando**, dependerá de tu prueba de laboratorio y valoración médica que se te acepte como donante.



OTROS:

- Evita** donar el mismo día del procedimiento de tu paciente.
- Asegura el tiempo** necesario para la donación.
- Preséntate con cubrebocas** sin filtro, cabello recogido, camisa de manga corta, sin fajas, anillos, pulseras, reloj y zapato bajo.
- Evita traer** niños y ten a la mano un contacto de emergencia.



ANTES DE LA DONACIÓN



- Se te entregará un **documento de consentimiento informado**, historia clínica y un cuestionario COVID-19.
 - Se te realizará una **entrevista** en el área de recepción donde tomarán tu fotografía y huella digital. Estos datos quedan resguardados por LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES (DOF26-01-2017).
 - Deberás **lavarte las manos y los brazos** como se te indique.
 - Se te **tomará** la presión arterial, temperatura, peso, talla, y se hará valoración de tus venas.
- Nota:** Si tu cita para donar plaquetas fue por teléfono, el día del procedimiento se valorará tu vena y si **NO** es adecuada **NO** podrás realizar la donación.

5. Se te hará una punción en el dedo para saber si hay anemia, o exceso de grasa o glucosa en la sangre.

6. Se te hará una valoración médica para saber el estado general de tu salud y definir si estás en condiciones para donar.

7. Debes tomar un jugo de la colación que te proporcionan en la recepción.



8. Si te detectan grasa alta, puedes regresar 48 a 72 horas después. No olvides tomar mucha agua y suspender alimentos grasos.

DURANTE LA DONACIÓN

- Se toman muestras** para biometría hemática completa, tipo de sangre, y pruebas de Hepatitis B y C, Sífilis, Chagas, y VIH.
- Es importante que sigas las instrucciones del personal** del Banco de Sangre, conserves la calma y no movilices tu brazo puncionado. Al finalizar la donación ingiere tu colación completa.



Evita usar tu celular.

DESPUÉS DE LA DONACIÓN ES IMPORTANTE

- Permanecer en la sala de espera 30 minutos.** Notificar en recepción si tienes que ir al sanitario o si tienes alguna molestia.
- Permanecer en la sala de espera 45 minutos** antes de conducir tu automóvil.
- En las primeras 2 horas guardar reposo** e ingerir un desayuno completo.
- Conservar la venda del brazo** por lo menos 2 horas.
- Evitar subir escaleras**, cargar cosas pesadas, hacer ejercicio o deportes en las próximas 36 horas.

