

¿QUÉ ES LA SANGRE?

Es un tejido compuesto por glóbulos rojos, plaquetas y otros compoente necesarios para la vida. Los adultos tenemos aproximadamente de 4 a 6 litros de sangre.

¿COMO SE HACE LA DONACIÓN DE SANGRE?

Es un proceso donde se extraen de 405 a 450 mililitros de tu sangre, a través de una punción en la vena previamente seleccionada con un equipo nuevo, estéril y desechable.



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

Se utiliza una máquina con equipo de bolsas y tubos estériles, nuevos y de un solo uso. El donante se conecta al equipo por medio de una punción en la vena. La sangre llega al equipo donde se separan las plaquetas o los glóbulos rojos y el resto de la sangre se regresa al donante estos procedimientos duran entre 30 y 120 minutos.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Durante la donación de sangre, y plaquetas o glóbulos rojos puedes llegar a presentar mareo, náusea, sensación de frío, hormigueo en labios y nariz que se acentúan si estás nervioso:

Avisa inmediatamente.

La recuperación será paulatina sin afectar las actividades de tu vida diaria.

DEBES SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DEL PERSONAL DE SALUD

¿QUE NECESITAS PARA DONAR?

- **Tener** entre 18 y 65 años
- **Pesar** más de 50 kg.
- **Haber** dormido más de 6 horas y ayuno solo de 8 horas.
- **Presentarse con** camisa de manga corta, sin fajas y zapato bajo.
- **Evitar** consumir grasas y derivados de la leche 24 horas antes de donar.
- **Identificación oficial con fotografía** (IFE, pasaporte, cedula profesional, licencia de conducir).
- **No haber** tomado antibiótico en los últimos 7 días u otros medicamentos como aspirina en los últimos 5 días.
- **No tener** algún proceso infeccioso (gripa, diarrea o lesiones en la piel).
- **No haber padecido** Dengue, Zika o Chikungunya
- **No estar** embarazada o lactando.
- **No** más de 4 embarazos.
- **No haber** ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.
- **No haberte** aplicado vacunas durante el último mes (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.
- **Si estas** menstruando dependerá de tu prueba de laboratorio y valoración médica.
- **Si eres** Diabético o Hipertenso (presión alta) con tratamiento dependerá de la valoración médica.
- **EVITA** donar el mismo día del procedimiento de tu paciente.
- Disponer del tiempo necesario para la donación.

GOZAR DE UN BUEN ESTADO DE SALUD

¿QUÉ PUEDO DONAR?

SANGRE

(cada dos meses)

GLOBULOS ROJOS

(cada seis meses)

PLAQUETAS

(cada quince días)

VENA IDEAL PARA DONAR



VEN ACOMPAÑADO DE UN FAMILIAR QUE NO DONE Y

EVITA TRAER NIÑOS

ANTES DE LA DONACIÓN:

Se te entregará un documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO e HISTORIA CLÍNICA

- * Se te realiza 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 DOF 26-01-2017**
- * Se toma presión arterial, temperatura, peso, talla y valoración de venas.
- * 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.



4

- * Se realiza una punción en el dedo para saber si hay anemia, exceso de grasa o glucosa en la sangre.
- * Se hace una valoración médica para saber el estado general de tu salud y definir si estás en condiciones para donar.



Valoración médica

SI HAS PADECIDO CONVULSIONES DEBES AVISAR AL MÉDICO

- * Debes tomar un jugo de la colación que te proporcionan en la recepción.
- * **Si te detectan exceso de grasa, puedes regresar de 48 a 72 horas. No olvides tomar mucha agua y suspender alimentos grasosos.**

DURANTE LA DONACIÓN

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

EVITA USAR TU CELULAR



DESPUES DE LA DONACIÓN ES IMPORTANTE

- ◆ Permanecer en la sala de espera 30 minutos y notificar en recepción si tienes que ir al sanitario o si tienes alguna molestia.
 - ◆ En las primeras dos horas guardar reposo e ingerir un desayuno completo. Continuar con tu dieta y tomar abundantes líquidos en las siguientes 48 horas.
 - ◆ Conservar la venda del brazo por lo menos 2 horas y no levantes objetos pesados en las siguientes 48 horas.
 - ◆ Evita subir escaleras, cargar cosas pesadas, hacer ejercicio o deporte en las próximas 36 horas.
 - ◆ Permanecer en sala de espera 45 minutos antes de conducir tu automóvil.
- EVITAR SUBIR O BAJAR ESCALERAS E INCLINARTE DE MANERA BRUSCA, YA QUE PUEDES PERDER LA CONCIENCIA Y SUFRIR UNA CAÍDA.**
- ◆ En las siguientes 24 horas no deberas fumar ni tomar bebidas alcohólicas durante 24 horas .
 - ◆ No exponerse al sol directamente.
 - ◆ En las siguientes 2 horas evita visitar a tu paciente y usa preferentemente el elevador.
 - ◆ Observar en el sitio de punción enrojecimiento, calor o salida de liquido, no aplicar pomadas y notificar al banco de sangre.
 - ◆ Notificar al Banco de Sangre en caso de fiebre o signos de infección en las siguientes 24 a 48 horas.
 - ◆ Si de las pruebas de laboratorio que se realizaron a tu sangre se necesita corroborar una segunda muestra se te notificara por teléfono.

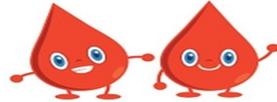
NO PONGAS EN PELIGRO A NADIE

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

Contesta honestamente

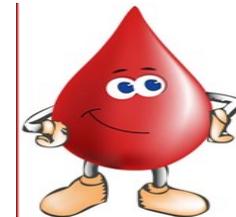
DEBO AUTOEXCLUIRME:

¿Si he tenido relaciones sexuales de riesgo?



¿Si me han pagado por sexo o he tenido relaciones sexuales de riesgo con trabajadoras (es) sexuales , parejas casuales y/o mujeres/hombres desconocidos?

¿Si he tenido varias parejas sexuales en el último año?



¿Si uso drogas?

¿Si he tenido relaciones sexuales sin usar condón con otra persona que no es mi pareja?



GUÍA PARA MARCAR EL TALÓN DE AUTOEXCLUSIÓN

En ocasiones te puedes sentir comprometido a donar sangre para algún familiar o amigo y no puedes decirles 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.

TALON DE AUTOEXCLUSIÓN	
Etiqueta de donante:	
MI SANGRE:	
1	<input type="radio"/> SI es segura
2	<input type="radio"/> NO es segura

- 1.-SI ES SEGURA.- NO tienes prácticas de riesgo.
- 2.-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 am. a 13:00 pm. horas de lunes a domingo (excepto días festivos).

RECUERDA QUE LA SANGRE NO SE COMPRA NI SE VENDE

HORARIO: DONACIÓN DE SANGRE:

- Lunes a Domingo a partir de las 06:30 a 9.30 hs AM
- LIMITADO A CINCUENTA FICHAS**

DONACIÓN DE PLAQUETAS :

- Lunes a Viernes de 7 a 9 am
- Importante: Requiere solicitar cita mínimo una semana antes de donar personalmente o por teléfono en horario de 11:00 a 15 horas

Fecha de elaboración. Marzo 2017
Elaboro: LLM, YOU,LCR,CMO,AMMD,RFGG



INSTITUTO NACIONAL
DE CARDIOLOGÍA
IGNACIO CHAVEZ

BANCO DE SANGRE
CERTIFICADO ISO 9001-2015

INFORMACIÓN PARA LOS
DONANTES DE SANGRE
Y SUS COMPONENTES



DONA SANGRE
SEGURA Y
AYUDA A SALVAR VIDAS

**REGRESA COMO
DONANTE ALTRUISTA**

Juan Badiano N° 1 Zona de Hospitales Del.
Tlalpan (Periférico Sur y Viaducto)
Teléfono: 55-73-29-11
Ext: 1401, 1271, 1468 y 1480