

¿QUÉ ES LA SANGRE?

Es un tejido compuesto por glóbulos rojos, plaquetas y otros componentes 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 450 mililitros de tu sangre, a través de una punción en la vena del pliegue en el brazo, con un equipo nuevo, estéril y desechable.



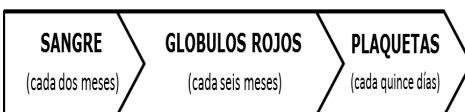
¿CÓMO SE HACE LA DONACIÓN DE PLAQUETAS Y GLOBULOS ROJOS?

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

¿QUÉ PUEDO DONAR?



VENA IDEAL PARA DONAR

¿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 cubrebocas sin filtro, cabello recogido, camisa de manga corta, sin fajas, sin anillos, sin pulseras, sin reloj y zapato bajo.**
- **Evitar** consumir grasas y derivados de la leche 24 horas antes de donar.
- **Identificación** oficial con fotografía (INE, 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, Chikungunya y COVID-19 en los últimos 3 meses (si requirió hospitalización no puede donar en 1 año).
- **No haber tenido contacto con pacientes de COVID-19 en el último mes.**
- **No estar** embarazada o lactando.
- **No** más de cuatro embarazos.
- **No haber** ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.
- **No haberte aplicado vacunas durante 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.
- **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

USO

CORRECTO DE CUBREBOCAS



ANTES DE LA DONACIÓN

1. Se te entregará un documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO, HISTORIA CLÍNICA y un cuestionario COVID-19.
2. 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 (DOF26-01-2017)
3. Deberás lavarte las manos y los brazos como se te indique.



4. 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.



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

EVITA TRAER NIÑOS Y TEN A LA MANO UN CONTACTO DE EMERGENCIA.

SI HAS PADECIDO CONVULSIONES DEBES AVISAR AL MÉDICO

- * Debes tomar un jugo de la colación que te proporcionan en la recepción.
- * Si te detectan grasa alta, 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 y no moviles tu brazo puncionado y al finalizar la donación ingiere tu colación completa.

EVITA USAR TU CELULAR



- ♦ **Avisa inmediatamente si presentas alguna molestia durante la donación.**
- ♦ Se realizará desinfección del área de donación entre cada donante.



DESPUES DE LA DONACIÓN ES IMPORTANTE

- ◆ Permanece en la sala de espera 30 minutos y notifica en recepción si tienes que ir al sanitario o si tienes alguna molestia.
- ◆ En las primeras 2 horas debes guardar reposo e ingerir un desayuno completo. Continúa con tu dieta y toma abundantes líquidos en las siguientes 48 horas.
- ◆ Conserva 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 deportes en las próximas 36 horas.
- ◆ Permanece en sala de espera 45 minutos antes de conducir tu automóvil.

EVITA SUBIR O BAJAR ESCALERAS E INCLINARTE DE MANERA BRUSCA, YA QUE PUEDES PERDER LA CONCIENCIA Y SUFRIR UNA CAÍDA.

- ◆ No tomar bebidas alcohólicas ni fumar durante 24 horas .
- ◆ No exponerse al sol.
- ◆ 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 notifica al banco de sangre.
- ◆ Si de las pruebas de laboratorio que se realizaron a tu sangre se necesita corroborar una segunda muestra se te notificará por teléfono.

◆ **Notifica al Banco de Sangre en caso de dolor de cabeza, fiebre, dificultad para respirar, agitación, cansancio, sensación de fiebre o fiebre en los siguientes 7 días.**

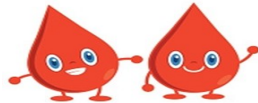
NO PONGAS EN PELIGRO A NADIE

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

Contesta honestamente

DEBO AUTOEXCLUIRME:

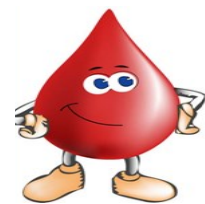
¿Si he tenido relaciones sexuales de riesgo?



¿Si me han pagado por sexo 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 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.

TALÓN DE AUTOEXCLUSIÓN

Etiqueta de donante:

MI SANGRE:

- 1 SI es segura
2 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 a 13:00 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 las 6:00 am.
Limitado a necesidades Institucionales.

DONACIÓN DE PLAQUETAS :

- Lunes a viernes a las 6:00 am.
- Importante: Requiere solicitar cita mínimo una semana antes de donar personalmente o por teléfono en horario de 11:00 a 14:00 horas.

Fecha de elaboración: Marzo 2021
Elaboro: LLM, YOU, LCR, AAMD, RFGG, CMO.



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: 22311, 22313, 22318, 22319, 22320