

# GRACIAS POR SALVAR VIDAS

Cómo cuidarse después de donar



## DESPUÉS DE DONAR:

---

### Por 2 HORAS

Evite fumar

### Por 6 HORAS

- Manténgase bien hidratado
- Evite hacer ejercicio y levantar objetos pesados
- Trate de no sobrecalentarse (es decir, no tomar duchas calientes ni sol directo)
- Evite estar de pie durante mucho tiempo

### Por 8 HORAS

Evite consumir alcohol

**Si tiene alguna pregunta después de la donación, se siente mal o cree que su unidad de sangre no debe usarse por algún motivo, llámenos al [insertar teléfono] (todas las llamadas son confidenciales)**

---

DONE. MARQUE ME GUSTA. COMPARTA: [FACEBOOK.COM/EXAMPLE](https://www.facebook.com/example) AND ON SOCIAL MEDIA.

COMPARTA SU EXPERIENCIA CON FAMILIARES, AMIGOS Y EN LAS REDES SOCIALES