

# Preparándose para su donación de sangre



# 1

## Antes de la donación

El día antes de la donación, haga una comida abundante, manténgase bien hidratado y duerma bien por la noche. 3 horas antes de la donación, coma un refrigerio salado y beba 750 ml de agua.

# 2

## Durante la donación

¡Relájese y diviértase! Cruce las piernas, apriete la parte interna de los muslos y estire los tobillos, y repita (esto se llama "tensión muscular aplicada") para mantenerse seguro y cómodo durante la donación. ¡Cuéntenos si se siente ansioso!



# 3

## Después de la donación

Descanse en el centro de donación, y coma y beba algo; mantenga el vendaje durante al menos 2 horas; no haga ejercicio ni levante objetos pesados; evite el alcohol y el tabaco.

# 4

## Llámenos si...

No se siente bien, se desmaya o tiene alguna pregunta sobre su salud y seguridad después de la donación. También infórmenos si necesita discutir de manera confidencial las respuestas de su cuestionario/entrevista por cualquier motivo.



# 5

## Coordine su próxima visita

Verifique cuándo es elegible para donar nuevamente y, si es posible, programe otra fecha para salvar aún más vidas. Coma muchos alimentos ricos en hierro (como huevos, espinacas, carne) para reemplazar el hierro perdido en la donación.

# ¡Gracias por su regalo que salva vidas!