



Recomendaciones después de donar

Antes de irse

Tome el refrigerio y espere a que el personal del Banco de Sangre lo evalúe y autorice su retiro. Así podrá continuar con sus actividades normales.



Ingiera su alimentación habitual y aumente el consumo de líquidos durante las siguientes 24 horas.

No fume en las siguientes 4 horas, ni ingiera bebidas alcohólicas durante las 12 horas posteriores a la donación.



Evite lugares con aglomeraciones, poco ventilados, así como exponerse al sol o temperaturas elevadas de forma prolongada.

Evite por 24 horas hacer ejercicio o hacer alguna actividad donde requiera fuerza extrema.

Evite conducir en la media hora siguiente a la donación.





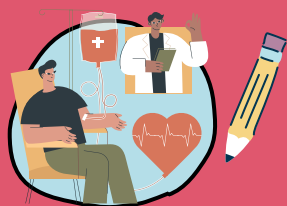
No realice durante las 24 horas posteriores a la donación, tareas en altura o manipulación de instrumentos cuyo mal uso pueda ser peligroso para su integridad y la de otras personas.

Mantenga la banda adhesiva por 3 horas. Si el sitio de venopunción sangra, levante el brazo y haga presión de 5 a 10 min. Si presenta hematoma en el lugar de punción coloque hielo inmediatamente y consulte al Banco de Sangre.



Si presenta mareo, debe acostarse, elevar los pies e incrementar la ingesta de líquidos. Si persisten los síntomas debe comunicarse con el Banco de Sangre.

Si en los 3 días posteriores a la donación presenta gripa, tos, fiebre o algún malestar general, debe avisar al Banco de Sangre para hacer el respectivo seguimiento a los componentes obtenidos.



¡Recuerda!

La donación de sangre la pueden realizar los **hombres cada 3 meses** y las **mujeres cada 4 meses**.

Si después de haber salido del Banco de Sangre decide que su sangre no debe ser utilizada para un paciente, por favor infórmenos inmediatamente o dentro de las 24 horas posteriores a su donación.



604 3227090 ext. 4145 - 4387



310 8424883



grios@vid.org.co



Cl. 78b # 75-21

Síguenos en:



www.cardiovid.org.co

@CardioVid @nicacardioVid