

Prepárese para su donación

5 DÍAS ANTES DE SU DONACIÓN:

- Evitar ingesta de medicamentos como aspirina y antiinflamatorios. Consulte dando **clíc aquí** (exclusivo para donación de plaquetas).
- Es preferible (no obligatorio) programar una cita vía telefónica para acudir a donar.

24 A 48 HORAS ANTES DEL DÍA DE DONACIÓN:

- Ingesta de alimentos: sin grasas, huevo o lácteos. Si durante su valoración se encuentra grasa en su sangre, puede no ser apto para donación ese día. Consulte las “recomendaciones nutricionales” dando **clíc aquí**.
- Descanse suficiente la noche previa a su donación. No más de 12 horas de vigilia.
- Hidratación: ingerir líquidos (lácteos no) a lo largo del día, presentarse sin consumo de alcohol (en exceso) y sin haber realizado ejercicio intenso (más del habitual).

EL DÍA DE SU DONACIÓN:

- Requiere ayuno de **4 horas**, no más de 12 horas.
- Desayunos sugeridos:
Si usted no acostumbra cenar, pero desea acudir temprano a donar, puede consumir jugo de fruta natural con pan tostado, pan, galletas o sándwich (los embutidos son permitidos excepto chorizo y longaniza por la cantidad de grasas).
No consuma grasas, huevo ni lácteos. Consulte las “recomendaciones nutricionales” dando **clíc aquí**.
En caso de no tomar jugo de frutas, por la cantidad de azúcar, puede rebajar el jugo (media parte de jugo por media de agua simple o mineral)
Una a 2 horas antes:
Agua, jugo, té y café son permitidos (evite agregar leche o sustitutos de crema).
Puede consumir frutas (varias, una no es suficiente), evite agregar lácteos.
Todo puede consumirse sin que esto afecte su proceso de donación.
- Acudir con ropa cómoda, holgada, zapato de piso y de preferencia playera de manga corta:
Estas condiciones agilizan el proceso de atención.
Se sentirá más cómodo en su estancia en el Banco de Sangre
- **Antes de acudir a donar realice la lectura de:**
Requisitos de donación dando **clíc aquí**. Así usted detectará si será apto o no para realizar la donación y si su sangre es segura para el paciente que la recibirá.
Si durante la revisión de requisitos usted detecta que no es candidato a donar, puede apoyar a su conocido o familiar de otras formas:
Compartiendo la información con amigos o conocidos y ampliando de esa forma la red de donadores que se está necesitando.
Lo importante es asegurar que la sangre donada es de personas completamente sanas (sin prácticas de riesgo).
- “Enfermedades transmisibles por transfusión” consulte información dando **clíc aquí**. Le ayudará a entender cuán importante es tener un estilo de vida saludable, y como eso ayuda a proteger al paciente que recibirá su sangre, el cual no se contagiará con ninguno de los agentes infecciosos mencionados gracias a que la sangre que recibe viene de una persona completamente sana.

Gracias por cuidar a nuestros pacientes. Lo esperamos.

Banco de Sangre Médica Sur
Teléfonos: 55 5424 7200 exts. 4210 y 3907

Horarios de atención
Lunes a viernes 07:30 – 14:00 hrs.
Sábado, domingo y días festivos de 08:00 – 15:00 hrs.

Ubicación del Banco de Sangre:
Sótano, Torre de Hospital Médica Sur

Puente de Piedra 150 Col. Toriello Guerra,
Tlalpan, CDMX.

