

**SER DONANTE  
NO PASA DE MODA**  
DONA SANGRE, SALVA 3 VIDAS

Hipster YUPPIE  
PUNK



## **SE NECESITA TU SANGRE**

# **TE ESPERAMOS**

**¿Qué necesito para donar sangre?**

- Estar bien de salud
- Pesar más de 50 kg.
- Tener entre 18 y 65 años
- Acudir con DNI

**No acudir en ayunas y beber líquidos antes de la donación**

Nos puedes encontrar en: [www.centro-transfusión.san.gva.es](http://www.centro-transfusión.san.gva.es)



**Donantes de sangre alicante**



**@GVAdonasang**

# INFORMACIÓN PARA LOS DONANTES DE SANGRE

## ANTES DE LA DONACIÓN

**No** debe acudir en ayunas (realice una comida ligera) y tome líquidos abundantes antes de la donación.

## DURANTE LA DONACIÓN

Esté tranquilo y respire normalmente. Se encuentra al cuidado de profesionales sanitarios.

## DESPUÉS DE LA DONACIÓN

Una vez finalizada la donación el personal sanitario le indicará los cuidados de la zona de punción y el momento de abandonar la camilla.

Le será ofrecido un pequeño refrigerio y mientras será observado por el personal sanitario durante 15 minutos aproximadamente. No abandone el lugar de colecta si no se siente bien.

Durante las 6 horas siguientes a la donación:

Realice un estilo de vida saludable.

Procure beber abundantes líquidos:

agua, zumo, refrescos, leche, etc.

No realice esfuerzos físicos importantes.

*Disfrute de la satisfacción que produce este acto tan generoso y solidario en el que acaba de salvar vidas.*