

# 8 consejos

Finalizada la donación, deje el brazo extendido unos minutos y **presione ligeramente el lugar de la punción** para evitar un sangrado posterior. Retire el apósito del brazo después de unas horas.

**Permanezca con nosotros unos minutos** después de donar: repose y tome el refrigerio que le daremos. De este modo, recuperará parte del volumen de líquido que acaba de dejar en la donación.

**Si nota alguna molestia indíquese al personal sanitario.**

Si está fuera del local de donación y se **siente mareado o débil, mantenga la calma** y recuéstese elevando ligeramente las piernas.

Es aconsejable **esperar**, al menos, 30 minutos tras la donación **antes de conducir** cualquier vehículo.

**Evite las bebidas alcohólicas y no fume**, al menos, durante las dos horas siguientes a la donación.

**Beba más líquidos que de costumbre** en las 12 horas siguientes.

Durante las horas siguientes a la donación de sangre, **evite realizar esfuerzos físicos, cargar pesos, practicar deportes o trabajos intensos.**

Si se encuentra bien, puede **continuar su trabajo** o actividad habitual.

## Es importante

En general, la donación de sangre es bien tolerada. Alguna persona puede experimentar, durante o después de la donación, sensación de mareo. Ante cualquier incidencia consulte con nosotros. No dude en llamarnos (**tel. gratuito 900 100 828**).



**Donar sangre es un acto responsable**

## Autoexclusión

Su donación de sangre tiene como fin ayudar a un paciente a recuperar la salud. Es fundamental que aporte toda la **información** que le solicita el médico de ADOS en la entrevista de salud previa a la donación.

Si **después de donar** recuerda alguna cuestión importante de su salud o hábitos de vida que aconsejen **no utilizar su donación de sangre**, contacte de inmediato con nosotros para informar. También si tiene fiebre o cualquier problema de salud en los días posteriores a la donación.

Es importante que nos informe si recuerda haber consumido alguna vez drogas por vía intravenosa, si tiene de forma habitual distintas parejas sexuales, si mantuvo relaciones sexuales con personas de riesgo de las que desconoce sus hábitos sexuales o si padece hepatitis B, C o SIDA usted o su pareja.

Aseguramos la absoluta **confidencialidad** de la información que nos traslade.



**Consejos para después de donar sangre**

**#sumateanuestroequipo**