

Si ya has cumplido los 18
hazte donante de sangre

    
efectodonacion.com

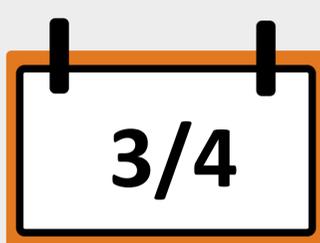
¿QUIÉN PUEDE DONAR SANGRE?



Entre **18 y 65** años
Más de **50 kg** de peso
Buen estado de **salud**
No estar embarazada

¿CON QUÉ FRECUENCIA?

Hombres: 4 veces al año
Mujeres: 3 veces al año
Intervalo mínimo:
60 días entre donaciones



¿Y SI TENGO TATUAJES O PIERCINGS?



Sí, puedes donar sangre
pero debes dejar pasar 4
meses desde que te lo hiciste

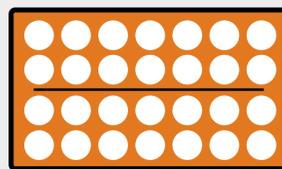
¿Y SI TENGO LA REGLA?



Si te encuentras bien,
Sí puedes donar sin problema

¿Y SI ESTOY TOMANDO ANTICONCEPTIVOS?

Sí puedes donar, los
anticonceptivos no interfieren
en la donación



¿Y SI ESTOY ENTRENANDO?



Antes de donar: descansa un
poco, come algo e hidrátate bien
y puedes donar sangre sin
problema

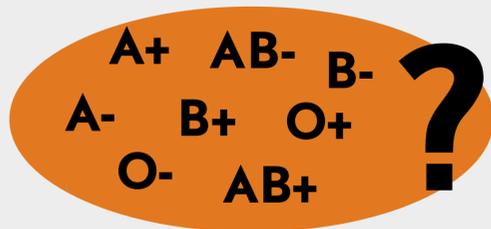
Después de donar: evita el
ejercicio físico en las horas
siguientes para evitar mareos

¿Y SI FUMO?

Deberías dejarlo,
pero **Sí** puedes donar, el
tabaco no afecta a la donación



¿Y SI NO SÉ CUÁL ES MI GRUPO SANGUÍNEO?



No te preocupes, la sangre
donada es analizada para
determinar el grupo sanguíneo
Recuerda que **TODOS** los grupos
sanguíneos son necesarios

¿QUÉ NECESITO PARA DONAR?

Ganas de ayudar,
tu DNI y pedir cita.
Infórmate en
efectodonacion.com

