

### Centros de donación

¿Quieres ser un donante altruista de sangre? Contamos con 9 Centros de Donación, encuentra el más cercano:



- Los Mochis, Sinaloa
- Uruapan, Michoacán
- Torreón, Coahuila
- Irapuato, Guanajuato
- Tapachula, Chiapas
- Reynosa, Tamaulipas
- Ciudad de México
- Tijuana, Baja California

### Requisitos



Presentar una identificación oficial con fotografía



Estar clínicamente sano (no padecer gripa, ni cuadros infecciosos agudos, diabetes o hipertensión).



72 hrs. Libres de medicamentos.



48 hrs. Libres de bebidas alcohólicas.



El ayuno es de 6 hrs. Libre de grasas (alimentos sin grasa y en cantidades moderadas).



No tener vacunas recientes (un mes de su aplicación).



Tener entre 18 y 65 años de edad.



Tener un peso mayor a 50 Kg. y medir más de 1.50 m. de estatura.



Que haya transcurrido un año después de haberte hecho un tatuaje, perforación o acupuntura.



En caso de haber padecido hepatitis, si fue antes de los 10 años de edad.

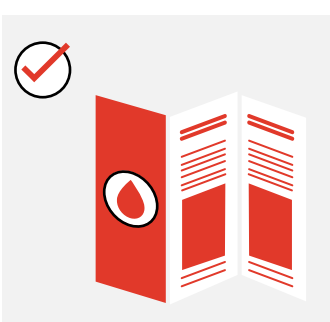


No estar embarazada o en periodo de lactancia.



Si tienes dudas, acércate al centro de donación más cercano a ti.

### ¿Qué debo hacer para donar?



**Paso 1:** Se te entregará un folleto informativo, en el que tú mismo determinarás si cubres los requisitos para donar.



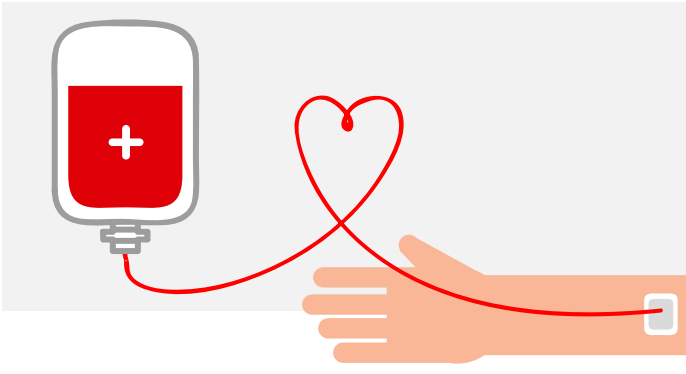
**Paso 2:** Se tomarán tus datos generales.



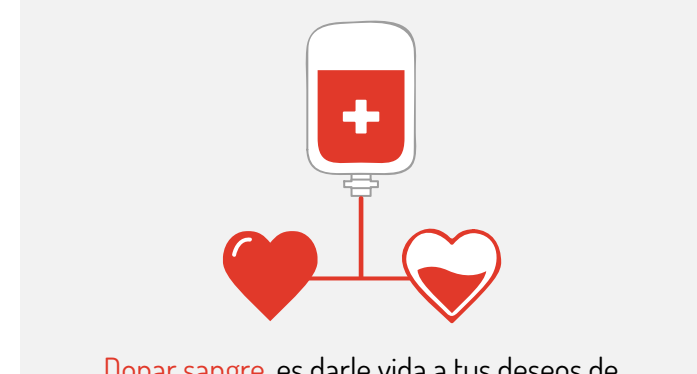
**Paso 3:** Se te practicará un examen médico para saber si puedes donar.



**Paso 4:** Se tomarán unas gotas de tu sangre para realizar una pequeña prueba de anemia.



**Paso 5:** Si eres apto para donar, se te extraerán 435 cc de tu sangre, equivalente a la décima parte de tu volumen total sanguíneo.



Donar sangre, es darle vida a tus deseos de ayudar. Harás algo que de corazón ayudará a salvar vidas.

### ¿Qué hacer después de donar sangre?



Evita realizar actividades físicas o esfuerzos excesivos por el transcurso del día.



Sigue con la alimentación habitual.



Aumenta la ingesta de líquidos.



No ingieras bebidas alcohólicas.



Abstente de fumar, en un periodo mínimo de 3 horas.



Evita asolearte y estar en lugares cerrados o sin ventilación.



En caso de ser conductor, no se debe manejar en un lapso de 1 hora después de la donación.



Al subir y bajar escaleras hazlo pausadamente.



Tu donación puede salvar hasta 3 vidas

### ¿Existe algún riesgo de contagio?

El material utilizado por la Cruz Roja Mexicana es totalmente nuevo, estéril, individual y desechable, por lo que **no hay ningún riesgo de contagio**. Y sólo las personas que se encuentren bajo las condiciones que especifica la norma oficial mexicana (NOM-253-ssa-2012) de la secretaría de salud son quienes realizan la donación

Al donar sangre:

- No experimentarás malestar.
- No subirás ni bajarás de peso.

El volumen total de la sangre que se donó, se recuperará en un periodo de 24 hrs. Y los componentes, en 42 días sin afectar la salud.