de la donación:

Bebe líquidos.

No te retires la curita hasta pasadas 4h. Si el punto de punción sangra, presiona sobre la curita y mantén el brazo en alto entre 5 y 10 min.

No fumes en los siguientes 30 min después la donación.

¡GRACIAS POR DONAR VIDA!

Centro de donación de sangre DONAVIDA

Próxima cita:

_____

Por favor contáctenos al 386-5358 o 6748-4528 si piensas que tu sangre no debería ser trasfundida, o si has desarrollado alguna enfermedad, especialmente una infección; esto puede afectar la seguridad de la sangre que has donado. Ten a mano el número de la unidad donada o danos el número de ID con el que te registrarte.

Resultados de tu examen físico

Unidad #	
Peso: kg	
Pulso l/min	
Presión Sanguínea mmHg	
Hemoglobina gr/dL	

www.donavidapanama.org

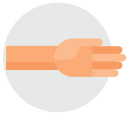
TODO LO QUE DEBES HACER
DESPUÉS DE DONAR

DONA vida

¡Gracias por contribuir a salvar vidas!

Por tu salud y bienestar es importante que sigas las siguientes recomendaciones después de donar sangre.

Inmediatamente después



Mantén el brazo en reposo.

Come algún snack mientras estés descansando una vez finalizado el proceso.

Asegúrate de que la siguiente comida sea abundante.

Evita subir y bajar escaleras

Si estás mareado...

- Asegúrate que te sientes bien antes de dejar el centro de donación.
- Siéntate y baja la cabeza, o acuéstate manteniendo la cabeza más baja que el resto del cuerpo.
- No conduzcas el auto mientras el mareo persista.

Durante las primeras 12 horas

- No manejes maquinaria pesada.
- No conduzcas autobuses o taxis (si trabajas en tripulalción de vuelo, debes esperar 72 horas).
- No subas andamios o muchas escaleras.
- Evita bucear, hacer paracaidismo o levantar pesas.

Durante las primeras 24 horas

- Bebe abundante líquido para reponer el líquido extraído.
- No consumas bebidas alcohólicas.
- Evita estirar y/o levantar con fuerza el brazo con el que has donado.
- Ocasionalmente, puede salirte un hematoma.
- Si aparece antes de 24h, debes aplicar frío (bolsa o un paquete frío) durante 10-15 min. No apliques este frío directamente sobre la piel, ya que el hielo en contacto directo con la piel puede llegar a quemar.

Después de 24 horas

- Si el hematoma aparece después de 24h desde que donaste, debes aplicar calor sobre el brazo al menos una vez al día durante 30min. El hematoma deberá desaparecer en 2-3 semanas.
- Si te salen hematomas en otra parte del cuerpo sin haberte lastimado, te desmayas o tienes malestar general después de donar, por favor llámanos **al 386-5358.**