

## **INSTRUCCIONES PARA DESPUÉS DE LA DONACIÓN DE SANGRE**

1. No se retire antes de ser dado de alta por un miembro del personal.
2. Ingiera el refrigerio enseguida con la ficha o vale que le entregará el técnico. Si se siente mareado, vuelva inmediatamente al Banco de Sangre.
3. Si se siente bien puede volver a su actividad normal pero no asuma trabajos pesados ni ejercicios hasta que no haya tomado su desayuno.
4. No levante objetos pesados ni use excesivamente el brazo con el que donó, durante varias horas. Podría sangrar o formarse un hematoma (moretón).
5. Si se presenta un hematoma o moretón en el lugar de la punción, coloque hielo. Puede tardar 7 días hasta desaparecer el hematoma.
6. No quite el apósito hasta pasadas 4 horas. Si sangra en el sitio de punción, eleve el brazo y aplique presión durante 5 a 10 minutos. Si le duele, tome analgésicos. Si duele más de 48 horas, concurra a nuestro Servicio o a un médico clínico.
7. Los esfuerzos le pueden provocar mareos, náuseas, dolor de cabeza; si ello ocurre, siéntese y coloque su cabeza entre las rodillas o acuéstese con los pies elevados.
8. Ingiera abundantes líquidos no alcohólicos.
9. Si fuma, no lo haga por una hora, después de la donación.
10. La extracción de sangre se realiza con material descartable (de único uso), por lo tanto es imposible cualquier tipo de contagio.
- 11. Si usted, dentro de los 7 días posteriores a la donación, contrae cualquier tipo de enfermedad o desarrolla fiebre, avísenos, ya que en ese caso, cuando donó sangre, usted podría haber estado en período de incubación. Por la misma razón, le rogamos nos notifique si Ud. contrae Hepatitis o VIH o HIV dentro del año de haber donado sangre.**
12. Ud. puede donar sangre a los 2 meses sin detrimento de su salud.
13. Ud. será notificado si alguno de los análisis que se le efectuaron resultasen reactivos, por el médico del Servicio, en forma personal.
14. Si Ud. quiere conocer su grupo sanguíneo o el resultado de sus análisis, puede solicitarlos personalmente a las 24 horas de su donación.

**Muchas gracias por su donación.**

Ref.: Grupo del Mercosur. Reunión de Consenso sobre Selección de Donantes en Bancos de Sangre. Revista Argentina de Transfusión 1999; 25: 312. Modificado CEMIC Oct 2010