

Recomendaciones para después de donar Sangre

No debes

- ✓ No fumes ni bebas alcohol en las próximas dos horas.
- ✓ No cojas peso con el brazo con el que has donado.
- ✓ No te quites la presión sobre el punto de punción en al menos una hora.
- ✓ Evita ejercicios violentos.
- ✓ Evita las piscinas sobre todo si estas solo.
- ✓ Evita realizar trabajos peligrosos.

Con precaución

- ✓ No te abrigues mucho.
- ✓ Si estas en ambientes cargados toma frecuentemente el fresco.
- ✓ Si te sangra el punto de punción, no te alarmes, hazte presión con un algodón o gasa y levanta el brazo por encima de la cabeza.
- ✓ Si te sientes mareado, tumbate con las piernas en alto.

Puedes

- ✓ Toma más liquido que de costumbre (café, refrescos, agua etc.)
- ✓ Haz tu vida de forma habitual teniendo en cuenta las recomendaciones dadas.
- ✓ Te esperamos en la próxima donación.
- ✓ La recomendación más importante:

“CUÉNTALO A LOS DEMAS”

Gracias por tu acto de solidaridad con otros seres humanos

