



• **Tomar abundantes líquidos** y no exponerse al sol en las siguientes 48 horas.

- **No tomar bebidas alcohólicas** ni fumar durante 24 horas.
- **Evita subir o bajar escaleras** e inclinarte de manera brusca, ya que puedes perder la conciencia y sufrir una caída.
- **En las siguientes dos horas evita** visitar a tu paciente y usa preferentemente el elevador.
- **Observa el sitio de punción** en busca de enrojecimiento, calor o salida de líquido, no apliques pomadas y avisa al banco de sangre.
- **Si de las pruebas de laboratorio** que se realizaron a tu sangre se necesita corroborar con una segunda muestra se te notificará por teléfono.



Si presentas dolor de cabeza, dificultad para respirar, agitación, cansancio, sensación de fiebre o fiebre y alteración en el sentido del gusto u olfato **en los siguientes 7 días, comunícalo al Banco de Sangre.**

NO PONGAS EN PELIGRO A NADIE

La hepatitis o el VIH pueden enfermar a quien recibe sangre contaminada.

Contesta honestamente

DEBO AUTOEXCLUIRME

1. Si he tenido **relaciones sexuales de riesgo**:

- Si me han pagado por sexo y/o he tenido relaciones sexuales de riesgo (con trabajadoras (es) sexuales y/o mujeres/hombres desconocidos).
- Si he **tenido varias parejas sexuales** en el último año.
- Si he tenido relaciones sexuales **sin usar condón** (con otra persona que no es mi pareja).

2. Si uso drogas.



GUÍA PARA MARCAR EL TALÓN DE AUTOEXCLUSIÓN

En ocasiones puedes sentirte comprometido a donar sangre para algún familiar o amigo, y no puedes decirle que posiblemente tu sangre no es segura.

No te preocupes; lo único que te pedimos es que llenes el talón que te daremos en cualquier momento de la donación y lo coloques en el buzón de donadores.

TALÓN DE AUTOEXCLUSIÓN

Etiqueta de donante:

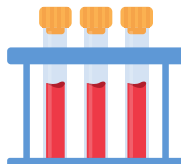
 **MI SANGRE:**

SÍ es segura **NO** es segura

SÍ ES SEGURA: **NO** tienes prácticas de riesgo.

NO ES SEGURA: **TIENES** prácticas de riesgo (ver columna anterior).

Recoge tus resultados de laboratorio el día siguiente a la donación de las **10:00 a 13:00 horas** **lunes a domingo** (excepto días festivos)



RECUERDA QUE LA SANGRE NO SE COMPRA NI SE VENDE



HORARIO:

PARA DONACIÓN DE SANGRE:

Lunes a domingo a las 06:00 horas.

Limitado a necesidades Institucionales.

PARA DONACIÓN DE PLAQUETAS:

Solicitar cita presencial o telefónica de Lunes a Domingo de 11:00 a 14:00 horas.

Contacto

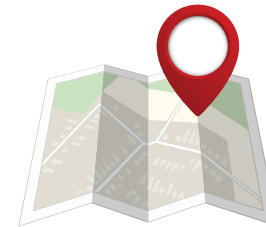


55 5573-2911

EXTENSIONES

- 22313** Cita de plaquetas
- 22318** Trabajo Social de Banco de Sangre
- 22319** Recepción e informes Banco de Sangre

Horario de Atención de **10:00 a 13:00 hrs.**



Juan Badiano 1,
Alcaldía Tlalpan
Ciudad de México, C.P. 14080
(Periférico Sur y Viaducto Tlalpan)

Elaboró:
LLM, YOU, LCR AAMD, RFGG, CMO y
COMUNICACIÓN SOCIAL.
Fecha de elaboración Marzo 2021
(Actualizado Marzo 2024)



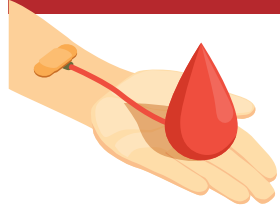
BANCO DE SANGRE



DONAR ES VIDA

**REGRESA
COMO DONANTE ALTRUISTA**

¿QUÉ ES LA SANGRE?



Es un líquido (plasma) que contiene glóbulos rojos, plaquetas y otros componentes necesarios para la vida. Los adultos tenemos 4 a 6 litros de sangre.

¿CÓMO SE HACE LA DONACIÓN DE SANGRE?

A través de una punción en la vena del pliegue en el brazo, se extraen 450 mililitros de tu sangre con equipo nuevo, estéril y desechable.



¿CÓMO SE HACE LA DONACIÓN DE PLAQUETAS Y GLÓBULOS ROJOS?

Por medio de la punción de una vena del donante se extrae sangre hacia una máquina que separa las plaquetas o los glóbulos rojos en bolsas especiales, y el resto de la sangre se regresa al donante.

Todo el equipo de tubos y bolsas que se utiliza es nuevo, estéril y de un sólo uso.

Estos procedimientos duran entre 30 y 120 minutos.



EFFECTOS SECUNDARIOS

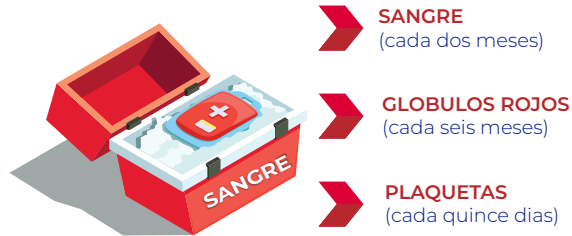
Durante la donación puedes tener mareo, náusea, sensación de frío, hormigueo en labios y nariz que se acentúan si hay nerviosismo.



AVISA inmediatamente si presentas alguna molestia durante la donación.



¿QUÉ PUEDES DONAR?

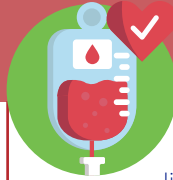


SANGRE
(cada dos meses)

GLOBULOS ROJOS
(cada seis meses)

PLAQUETAS
(cada quince días)

¿QUÉ NECESITAS PARA DONAR?



- Identificación oficial** (INE, pasaporte, cédula profesional o licencia de conducir).
- Tener** entre 18 y 65 años.
- Pesar** más de 50 kg.
- Haber** dormido más de 6 horas y tener ayuno solo de 8 horas.
- Evitar** consumir grasas y derivados de la leche 24 horas antes de donar.
- No haber** ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.
- No haber** tomado antibiótico en los últimos 7 días u otros medicamentos como aspirina en los últimos 5 días.
- No haber** tenido contacto con pacientes de COVID-19 en el último mes.
- No haberte** aplicado vacunas en el último mes (COVID-19, tétanos, rubéola, sarampión e influenza) o en el último año (rabia y hepatitis B).
- No haberte** realizado tatuaje, acupuntura o perforaciones en el último año.
- No tener** algún proceso infeccioso (gripa, diarrea o lesiones en la piel).
- No haber** padecido Dengue, Zika, Chikungunya o COVID-19 en los últimos 3 meses (si requieriste hospitalización, no puedes donar en 1 año).
- Gozar** de un buen estado de salud.
- Si eres** diabético o hipertenso con tratamiento, dependerá de la valoración médica.
- Si has** tenido convulsiones debes avisar al médico.
- Contar con** esquema completo de vacunación contra Covid-19.

MUJERES:

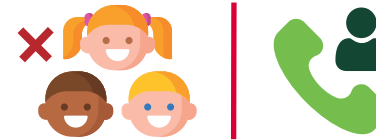


- No estar embarazada** o lactando, o haber tenido más de cuatro embarazos.
- Si estás menstruando**, dependerá de tu prueba de laboratorio y valoración médica que se te acepte como donante.



OTROS:

- Evita** donar el mismo día del procedimiento de tu paciente.
- Asegura el tiempo** necesario para la donación.
- Preséntate con cubrebocas** sin filtro, cabello recogido, camisa de manga corta, sin fajas, anillos, pulseras, reloj y zapato bajo.
- Evita traer** niños y ten a la mano un contacto de emergencia.



ANTES DE LA DONACIÓN



- Se te entregará un **documento de consentimiento informado**, historia clínica y un cuestionario COVID-19.
 - Se te realizará una **entrevista** en el área de recepción donde tomarán tu fotografía y huella digital. Estos datos quedan resguardados por LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES (DOF26-01-2017).
 - Deberás **lavarte las manos y los brazos** como se te indique.
 - Se te tomará la presión arterial, temperatura, peso, talla, y se hará valoración de tus venas.
- Nota:** Si tu cita para donar plaquetas fue por teléfono, el día del procedimiento se valorará tu vena y si **NO** es adecuada **NO** podrás realizar la donación.

5. Se te hará una punción en el dedo para saber si hay anemia, o exceso de grasa o glucosa en la sangre.

6. Se te hará una valoración médica para saber el estado general de tu salud y definir si estás en condiciones para donar.

7. Debes tomar un jugo de la colación que te proporcionan en la recepción.



8. Si te detectan grasa alta, puedes regresar 48 a 72 horas después. No olvides tomar mucha agua y suspender alimentos grasos.

DURANTE LA DONACIÓN

- Se toman muestras** para biometría hemática completa, tipo de sangre, y pruebas de Hepatitis B y C, Sífilis, Chagas, y VIH.
- Es importante que sigas las instrucciones del personal** del Banco de Sangre, conserves la calma y no movilices tu brazo puncionado. Al finalizar la donación ingiere tu colación completa.



Evita usar tu celular.

DESPUÉS DE LA DONACIÓN ES IMPORTANTE

- Permanecer en la sala de espera 30 minutos.** Notificar en recepción si tienes que ir al sanitario o si tienes alguna molestia.
- Permanecer en la sala de espera 45 minutos** antes de conducir tu automóvil.
- En las primeras 2 horas guardar reposo** e ingerir un desayuno completo.
- Conservar la venda del brazo** por lo menos 2 horas.
- Evitar subir escaleras**, cargar cosas pesadas, hacer ejercicio o deportes en las próximas 36 horas.

