

*Las extracciones en los
Centros Educativos de
Murcia se desarrollan
entre los meses de
Octubre y Mayo*

*Recuerda que la sangre no se puede
fabricar y sólo se puede obtener de las
donaciones voluntarias.*

**NO ESPERES A QUE SE
PRODUZCA UNA SITUACION
DE EMERGENCIA**

**Punto fijo de donación
más próximo:**
Centro Regional de Hemodonación
Ronda de Garay, s/n.
de lunes a viernes y
de 8:30 a 20:30 horas
Teléfono: 968 34 19 90



**Centro de
Hemodonación**

C/. Ronda de Garay, s/n • 30003 Murcia
Tel. 968 341 990

Correo electrónico:
crh@carm.es



**¿Vas a dejar
que se les
vaya la
vida?**



**¡Tu sangre puede
salvar a 3 personas!**

Consejos para una buena donación

ANTES

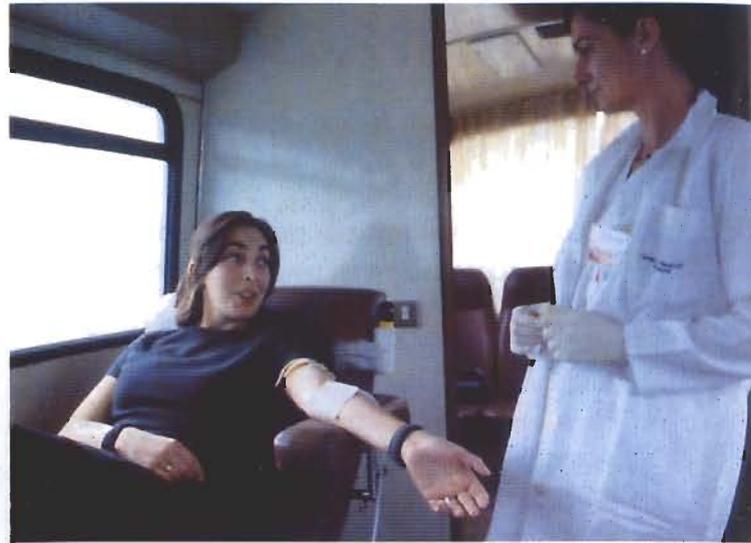
- Procura venir con ropa desahogada y de poco abrigo.
- Recuerda que debes venir desayunado.
- Si es la primera vez, tranquilízate, estás en manos de profesionales que te aclararán cualquier duda. No sientas temor a la donación, ya que ésta es bien tolerada por tu organismo.

DURANTE

- Mientras estás donando evita mirar hacia los lados, hazlo siempre al frente.
- Abre y cierra la mano de forma suave, quédate relajado.
- Deja el brazo extendido después de donar durante 10 minutos, ejerciendo una suave presión sobre el lugar de la punción para que no se produzca hematoma.
- Levántate lentamente cuando el personal sanitario te lo indique, pues debes quedarte con nosotros de 10 a 20 minutos antes de marcharte.

DESPUES

- No te abrigues inmediatamente, hazlo en el momento de salir a la calle.
- Te ofreceremos un refrigerio. Sobre todo toma líquidos ni muy fríos ni muy calientes. Durante las próximas horas bebe más de lo habitual.
- Come moderadamente para evitar sobrecargas gástricas, procura no tomar alcohol ni fumar en las dos horas siguientes a la donación.
- Si notas calor o malestar, tumbate o siéntate con la cabeza entre las rodillas. Estos síntomas son más de tipo emocional, que originados por la propia extracción y carecen de gravedad.



Si es la primera vez
que decides donar sangre:

¡Enhorabuena por tu decisión!

Si ya eres donante:

Acompaña a un amigo
a una donación

¡¡CONTAMOS CONTIGO!!

- Deja un margen de 30 minutos antes de conducir vehículos y no realices actividades o trabajos peligrosos o fatigosos durante las próximas horas.

¿Cómo puedo convertirme en donante de sangre?

Puede donar sangre cualquier persona mayor de edad, con más de 50 kilos de peso y que no tenga ni haya tenido enfermedades transmisibles por la sangre. Los hombres pueden donar cada 3 meses y las mujeres cada 4.

NO se debe acudir en ayunas.

ENTREVISTA

Antes de tu donación, un médico te realizará una entrevista para excluir cualquier aspecto que te impida donar, preservando así tu salud. Se comprueba tu pulso, tensión arterial, y con una gota de sangre de un dedo se descarta que tengas anemia.

DONACION

Dura de 5 a 10 minutos y es imposible contraer enfermedades. El pequeño volumen de sangre donada (450 ml.) se recupera de inmediato bebiendo agua o refrescos.

Donar sangre NO debilita tu organismo.