

## DUDAS FRECUENTES

### 1. ¿Qué hacer ante una enfermedad?

Habitualmente las enfermedades leves-moderadas no afectan a tu leche. Sin embargo, es prudente posponer la donación hasta tu recuperación total. En caso de duda, o ante cualquier enfermedad, contacta con el personal del Banco de Leche. Puedes consultar también el anexo 6.

### 2. ¿Se puede beber alcohol o bebidas con cafeína mientras se dona leche?

El consumo de alcohol o el exceso de bebidas con cafeína (café, té o refrescos con cafeína) de forma habitual contraindican la donación. Si se produjera un consumo ocasional de alcohol (1 cerveza o 1 copa de vino), no te extraigas leche para donar en las 12 horas siguientes. Si tomas más de 2 bebidas con cafeína en un día, deberás esperar 48 horas para la donación.

3. El consumo de **tabaco** está totalmente contraindicado en la donación.

### 4. ¿Qué situaciones debo comunicar al Banco de Leche?

Deberás contactar con nosotros ante:

- cambios en tu salud o en tu estilo de vida
- exposición a tóxicos
- toma de fármacos, productos de parafarmacia o herboristería.

❖ Para contactar con nosotros puedes llamar por teléfono en horario de mañana o enviarnos un correo electrónico:

- MURCIA: 968369802, [BancodeLecheRegiondeMurcia-sms@carm.es](mailto:BancodeLecheRegiondeMurcia-sms@carm.es)
- CARTAGENA: 968110799, [BancodeLecheRM.area2.sms@carm.es](mailto:BancodeLecheRM.area2.sms@carm.es)