

En la Región de Murcia se necesitan más de 250 donaciones diarias para hacer frente a la actividad Médico-Quirúrgica de nuestros hospitales, sin ellas sería imposible realizar operaciones, trasplantes, tratamientos oncológicos, etc... no lo dudes,

Actúa ya Hazte donante

www.murciasalud.es/crh
crh@carm.es



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Consejería de Trabajo y Política Social
Dirección General de Investigación,
Voluntariado y Otras Colecciones



Servicio de Centro de
Investigación y Enriquecimiento
Dirección General de
Investigación de los Investigados



TU SANGRE SIEMPRE HACE FALTA

>> En este momento alguien está necesitando tu sangre.

Actúa ya. Hazte donante

Consejos para la donación de sangre



DONAR SANGRE

es un acto sencillo y seguro, pero de gran importancia y trascendencia: se salvan vidas.

A pesar de que no ofrece ningún riesgo, es posible que usted se encuentre algo asustado, sobre todo si es la primera vez que va a donar sangre.

Decídase a ser donante de sangre. Sólo le falta sentir la satisfacción de saber que con este acto va a salvar vidas.

>> Para evitarle pequeños inconvenientes, lea atentamente estos consejos:

- Recuerde que no puede donar en ayunas.
- Procure acudir con ropa cómoda y ligera.
- Tras la donación, y durante unos minutos, deje el brazo extendido, sin doblar y haciendo presión en el lugar de punción, así evitará la aparición de un hematoma.
- Si en algún momento se siente mareado o débil, dígaselo al personal sanitario y tumbese o baje la cabeza hasta ponerla entre las rodillas. Esta sensación puede aparecer en personas emotivas y no reviste ninguna gravedad.
- No tenga prisa, quédese con nosotros unos 10 minutos, tomando un refrigerio, sobre todo líquidos.
- No abandone el lugar de donación sin comunicarlo al personal que le atendió y recuerde devolver su ficha.

- No fume ni beba alcohol, al menos hasta transcurridas un par de horas.
- No realice ejercicio físico ni realice actividades peligrosas hasta transcurridas 24 horas.

Y si tiene alguna duda o algún problema no dude en acudir al personal sanitario que le atendió. Estamos a su disposición.

Pero, por favor, no olvide que pasados 4 meses puede volver a donar, ayudando a que en ningún momento del año falte sangre. Le esperamos.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN