

Puedes donar sangre si...

- ♥ Tienes una **salud normal**.
- ⚖️ Pesas más de **50 kilos**.
- 👤 Edad entre **18 y 65 años**.
- 👤 **A partir de 65 años** con **permiso** de tu médico.

Además...

- 👤 Lleva contigo el **DNI, carnet de donante o pasaporte**.
- 🍴 **No acudas sin desayunar y tras comer al mediodía** espera al menos **2 horas**.
- 📄 Los **hombres** pueden donar al año un máximo de **4 veces** y las **mujeres 3 veces**, dejando pasar entre cada donación por lo menos 2 meses.

Nunca puedes donar sangre si...

- 🚫 Has padecido, padeces o eres portador crónico de **enfermedades transmisibles por la sangre** (hepatitis B o C, SIDA, sífilis, lepra, chagas, HTLV,...); si has consumido **drogas por vía intravenosa**; si tienes de forma habitual **distintas parejas sexuales**; si has mantenido relaciones sexuales a cambio de dinero o drogas o con personas de las que desconoces sus hábitos sexuales o si tu **pareja padece hepatitis B, C o SIDA** o está a tratamiento con factores de coagulación de origen humano.
- 🚫 Tampoco con **enfermedad grave o crónica** (corazón, riñón, pulmón...) o si padeces cáncer, epilepsia, asma grave, diabetes insulino dependiente, bronquitis severa o enfermedad hematológica.
- 🚫 Tienes **historial familiar de enfermedad de Creutzfeldt-Jakob** o de su nueva variante o de cualquier otra encefalopatía espongiiforme o si residiste durante un período acumulado de 1 año en el **Reino Unido entre 1980 y 1996** inclusive (no incluye República de Irlanda) o si has recibido alguna transfusión en el Reino Unido o en Francia a partir de 1979.
- 🚫 Si recibiste **implante de córnea, esclerótica, duramáter humana o bovina**, tratamiento con extractos de pituitaria.

Sabías que...

La mayoría de casos de **hepatitis** en la infancia o adolescencia **no impiden** donar sangre.

En las unidades móviles y locales de donación de las **siete grandes ciudades** podrás solicitar un análisis y comprobar si puedes donar sangre.

Si tienes **relaciones sexuales con una pareja nueva**, tienes que **esperar 4 meses** para donar sangre desde el último contacto sexual **sin protección**.

Tienes que...

- 🕒 **Esperar 2 años** después de curar una tuberculosis, brucelosis o fiebre reumática.
- 🕒 **Esperar 6 meses** después de tener contacto doméstico con pacientes o portadores de hepatitis B, hepatitis C o VIH (SIDA).
- 🕒 **Esperar 6 meses** después de un parto o un aborto (en todo caso hay que esperar a que finalice la lactancia).
- 🕒 **Esperar 6 meses** después de curar una toxoplasmosis o una mononucleosis o si tomas tratamiento para curar una anemia.
- 🕒 **Esperar 4 meses** si has realizado un piercing, tatuaje, acupuntura, endoscopia, cateterismo, perforación de piel o mucosas o tuviste alguna operación quirúrgica o has recibido una transfusión de sangre.
- 🕒 **Esperar 15 días** si has tenido fiebre o gripe o has padecido una enfermedad infecciosa (con o sin tratamiento antibiótico).
- 🕒 **Esperar 7 días** después de una cirugía menor con anestesia local o tras una extracción dental. **Esperar 3 días** tras un empaste y **24 horas** tras una limpieza dental.

Importante: informa si...

📄 Tienes **vacunas** recientes, **hipertensión** descompensada o **alergia a medicamentos**.

🌍 Tu **pareja sexual** es de fuera de Europa, si durante un **viaje** mantuviste relaciones sexuales con personas de fuera de Europa o si recibiste una **transfusión de sangre** fuera de España.

✈️ Has **viajado o residido** en el extranjero en los últimos **12 meses**. Informa al médico qué país has visitado, durante cuánto tiempo y cuándo has vuelto.

DONA SANGRE

#sumateanuestroequipo



Más información en ados.sergas.gal
doadoressangue.ados@sergas.gal
o en el teléfono **900 100 828**



ados
agencia de donación de órganos y sangre

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

XUNTA DE GALICIA

Podes doar sangue se...

- ♥ Tes unha **saúde normal**.
- ⚖ Pesas máis de **50 quilos**.
- 👤 Idade entre **18 e 65 anos**.
- 👨‍⚕ **A partir de 65 anos** co **permiso** do teu médico.

Ademais...

- 📄 Leva contigo o **DNI, carné de doador** ou **pasaporte**.
- 🍴 **Non acudas sen almorzar** e despois do xantar, espera polo menos 2 horas.
- 🗨 Os **homes** poden doar ao ano un máximo de **4 veces** e as **mulleres 3 veces**, deixando pasar entre cada doazón polo menos 2 meses.

Nunca podes doar sangue se...

- 🚫 Padeciches, padeces ou es portador crónico de **enfermidades transmisibles polo sangue** (hepatite B ou C, SIDA, sífilis, lepra, chagas, HTLV,...); se consumiches **drogas por vía intravenosa**; se tes de xeito habitual **distintas parellas sexuais**; se mantiveches relacións sexuais a cambio de cartos ou drogas ou con persoas das cales descoñeces os seus hábitos sexuais; se a túa **parella padece hepatite B, C ou SIDA** ou está a tratamento con factores de coagulación de orixe humana.
- 🚫 Tampouco con **enfermidade grave** ou **crónica** (corazón, ril, pulmón...) ou se padeces cancro, epilepsia, asma grave, diabetes insulino dependente, bronquite severa ou enfermidade hematolóxica.
- 🚫 Se tes **historial familiar de enfermidade de Creutzfeldt-Jakob** ou da súa nova variante ou de calquera outra encefalopatía esponxiforme ou se residiches durante un período acumulado dun ano no **Reino Unido entre 1980 e 1996** inclusive (non inclúe a República de Irlanda) ou recibiches algunha transfusión no Reino Unido ou en Francia a partir de 1979.
- 🚫 Se recibiches **implante de córnea, esclerótica, duramáter humana ou bovina**, tratamento con extractos de pituitaria.

Sabías que...

A maioría de casos de **hepatite** na infancia ou adolescencia **non impiden** doar sangue.

Nas unidades móbiles e nos locais de doazón das **sete grandes cidades** poderás solicitar unha análise e comprobar se podes doar sangue.

Se tes relacións sexuais cunha **parella nova**, tes que esperar **4 meses** para doar sangue dende o derradeiro contacto **sexual sen protección**.

Tes que...

- 🕒 **Esperar 2 anos** despois de curar unha tuberculose, brucelose ou febre reumática.
- 🕒 **Esperar 6 meses** despois de ter contacto doméstico con doentes ou portadores de hepatite B, hepatite C ou VIH (SIDA).
- 🕒 **Agardar 6 meses** despois dun parto ou un aborto (en todo caso tes que esperar a rematar a lactancia).
- 🕒 **Agardar 6 meses** despois de curar unha toxoplasmore ou unha mononucleose ou se tomas tratamento para curar unha anemia.
- 🕒 **Esperar 4 meses** se fixeches un piercing, tatuaxe, acupuntura, endoscopia, cateterismo, perforación de pel ou mucosas ou se tiveches unha operación cirúrxica ou recibiches unha transfusión de sangue.
- 🕒 **Esperar 15 días** se tiveches febre ou gripe ou padeciches unha enfermidade infecciosa (con ou sen tratamento antibiótico).
- 🕒 **Esperar 7 días** despois dunha cirurxía menor con anestesia local ou tras unha extracción dental. **Esperar 3 días** despois dun empaste e **24 horas** despois dunha limpeza dental.

Importante: informa se...

📄 Tes vacinas recentes, **hipertensión** descompensada ou **alergia** aos medicamentos.

🌍 A túa **parella sexual** é de fóra de Europa ou se durante algunha **viaxe** mantiveches relacións sexuais con persoas de fóra de Europa ou se recibiches unha **transfusión de sangue fóra de España**.

✈ **Viaxaches** ou residiches no estranxeiro nos últimos **12 meses**. Informa ao médico que país visitaches, durante canto tempo estiveches e cando voltaches.

DOA SANGUE

#sumateanonosoequipo



Máis información en ados.sergas.gal
doadoressangue.ados@sergas.gal
ou no teléfono **900 100 828**



ados
A xente da doazón de órganos e sangue

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

XUNTA DE GALICIA