

8 consejos

- Finalizada la donación, deje el brazo extendido unos minutos y **presione ligeramente el lugar de la punción** para evitar un sangrado posterior. Retire el apósito del brazo después de unas horas.
- Permanezca con nosotros unos minutos** después de donar: repose y tome el refrigerio que le daremos. De este modo, recuperará parte del volumen de líquido que acaba de dejar en la donación.
- Si nota alguna molestia indíquese lo al personal sanitario.**
- Si está fuera del local de donación y se **siente mareado o débil, mantenga la calma** y recuéstese elevando ligeramente las piernas.
- Es aconsejable **esperar**, al menos, 30 minutos tras la donación **antes de conducir** cualquier vehículo.
- Evite las bebidas alcohólicas y no fume**, al menos, durante las dos horas siguientes a la donación.
- Beba más líquidos que de costumbre** en las 12 horas siguientes.
- Durante las horas siguientes a la donación de sangre, **evite realizar esfuerzos físicos, cargar pesos, practicar deportes o trabajos intensos.**
- Si se encuentra bien, puede **continuar su trabajo** o actividad habitual.

Es importante

En general, la donación de sangre es bien tolerada. Algunos pueden experimentar, durante o después de la donación, sensación de mareo. Ante cualquier incidencia consulte con nosotros. No dude en llamarnos (**tel. gratuito 900 100 828**).

Donar sangre es un acto responsable

Autoexclusión

Su donación de sangre tiene como fin ayudar a un paciente a recuperar la salud. Es fundamental que aporte toda la **información** que le solicita el médico de ADOS en la entrevista de salud previa a la donación.

Si **después de donar** recuerda alguna cuestión importante de su salud o hábitos de vida que aconsejen **no utilizar su donación de sangre**, contacte de inmediato con nosotros para informar. También si tiene fiebre o cualquier problema de salud en los días posteriores a la donación.

Es importante que nos informe si recuerda haber consumido alguna vez drogas por vía intravenosa, si tiene de forma habitual distintas parejas sexuales, si mantuvo relaciones sexuales con personas de riesgo de las que desconoce sus hábitos sexuales o si padece hepatitis B, C o SIDA usted o su pareja.

Aseguramos la absoluta **confidencialidad** de la información que nos traslade.

Consejos para después de donar sangre

#sumateanuestroequipo

Para cualquier consulta: ados.sergas.gal,
doadoressangue.ados@sergas.es,
al teléfono gratuito **900 100 828** o en:



XUNTA DE GALICIA

8 consellos

Rematada a doazón, deixe o brazo estendido uns minutos e **exerza unha lixeira presión no lugar da punción** para evitar un sangrado posterior. Pode retirar o apósito despois dunhas horas.

Quede connosco uns minutos despois de doar: repouse e inxira o refrixerio que lle daremos. Con isto, recuperará parte do volume que acaba de deixar na doazón.

Se nota algunha molestia indíquello ao persoal sanitario.

Unha vez fóra do local de doazón, se vostede se **sinte mareado ou débil, manteña a calma** e déitese elevando lixeiramente as pernas.

É aconsellable **agardar**, polo menos, 30 minutos tras a doazón **antes de conducir** calquera vehículo.

Evite as bebidas alcohólicas e non fume, cando menos, durante as dúas horas seguintes á doazón.

Beba máis líquidos que de costume durante as próximas 12 horas.

Durante as horas seguintes á doazón de sangue, **evite realizar esforzos físicos, cargar pesos, practicar deportes ou traballos intensos.**

Se vostede se atopa ben, pode **proseguir co seu traballo** ou actividade ordinaria.

É importante

A doazón de sangue, en xeral, é ben tolerada. Algunha persoa pode experimentar, durante ou despois da doazón, sensación de mareo. Ante calqueira incidencia, non dubide en consultar con nosoutros (tel. gratuito 900 100 828).

Doar sangue
é un acto
responsable

Autoexclusión

A súa doazón de sangue ten coma fin axudar a un doente a recuperar a saúde. É fundamental que achegue toda a **información** que lle solicita o médico de ADOS na entrevista de saúde previa á doazón.

Se **despois de doar** lembra algunha cuestión importante da súa saúde ou hábitos de vida que aconsellen **non empregar a súa doazón de sangue**, contacte de contado para informar. Tamén se ten febre ou calquera problema de saúde nos días posteriores á doazón.

É importante que nos informe se lembra ter consumido algunha vez drogas por vía intravenosa, se ten de forma habitual distintas parellas sexuais, se mantivo relacións sexuais con persoas de risco, ou das que se descoñecen os seus hábitos sexuais, ou se padece hepatite B, C ou SIDA a súa parella ou vostede.

Queda garantida a **confidencialidade** das súas respostas.

Consellos
para despois
de doar
sangue

#sumateanonosoequipo

Para calqueira consulta: ados.sergas.gal
doadoressangue.adoss@sergas.es,
ao teléfono gratuito 900 100 828 ou en:



XUNTA DE GALICIA