

LA SANGRE

Es un componente indispensable para la vida

- Transporta el oxígeno desde los pulmones hasta las demás células del cuerpo.
- Transporta los nutrientes que asimilamos con la alimentación (sales, glucosa, grasas, proteínas, Etc.)
- Protege de infecciones y enfermedades- Mantiene el equilibrio del agua y la temperatura del cuerpo.
- Por medio de las plaquetas, evita hemorragias cuando sufrimos algún accidente.

La sangre no se puede fabricar, es producida únicamente por el cuerpo humano

REQUISITOS PARA DONAR

- **Gozar de buena salud**
(no fumar, ni consumir alcohol u otras drogas)
- **No ser portador de enfermedades**
- **Tener entre 18 y 65 años**
- **Pesar mínimo 110 libras (50 kilos)**
- **Presentar la cédula de ciudadanía**

MITOS Y VERDADES DE LA DONACION DE SANGRE



MITO

Debilita y hace menos fuerte a quien dona



VERDAD

Al donar sangre, el cuerpo la reemplaza en 3 semanas, por lo que se puede donar una vez cada 3 meses sin ocasionar ningún daño para la salud.

Engorda o hace perder peso

El donar sangre no tiene relación con el peso corporal, por lo tanto no lo afecta. Después de donar sangre debe alimentarse normalmente y beber muchos líquidos.

Es doloroso

El pinchazo es parecido a cualquier otro que se realiza en una atención de salud.

Cambia el tipo de sangre

La extracción no tiene relación con el tipo de sangre que tiene el donante, por lo que al donar solo cambia temporalmente el volumen de sangre en el cuerpo, el mismo que se repone en corto tiempo.

Hay que hacerlo en ayunas

Para donar sangre se debe desayunar normalmente.

Se adquiere enfermedades

El procedimiento para extraer sangre se realiza con material desechable y esterilizado para cada donador.

Con tatuajes o piercing no se puede donar

Cuando una persona se ha realizado ya sea un tatuaje y/o un piercing o perforación en alguna parte del cuerpo, puede donar sangre después de un año.