

### **Puedes ser donante si**

- ✓ Tienes documento de identificación, como Documento Nacional de Identidad, Licencia de Conducir o pasaporte.
- ✓ Tienes entre 18 y 60 años.
- ✓ Has dormido 5 horas, como mínimo.
- ✓ Pesas más de 50kg.
- ✓ Has comido en las últimas 5 horas (desayuno y/o almuerzo)
- ✓ Han pasado más de 3 meses desde su última donación si es hombre o más de 4 meses si es mujer.

### **Recuerda**

Esperar 1 hora después de la donación para conducir.

Esperar 12 horas luego de donar para conducir vehículos de la locomoción colectiva o de carga pesada, realizar deportes de alto riesgo o realizar trabajos en altura.

### **No podrías ser donante si**

- ⊗ Has tenido relación sexual con una persona nueva en los últimos 6 meses (con o sin condón).
- ⊗ Has tenido relaciones sexuales con más de una persona en los últimos 6 meses (con o sin condón).
- ⊗ Has tenido relaciones con personas que ejercen el comercio sexual en los últimos 12 meses.
- ⊗ Te has realizado tatuajes, piercings (aros) o sesiones de acupuntura en los últimos 6 meses.
- ⊗ Has consumido o te has inyectado drogas ilegales.
- ⊗ Has tomado antibióticos en los últimos 7 días.
- ⊗ Has tenido diarrea en los últimos 14 días.
- ⊗ Te has realizado endoscopia o colonoscopia en los últimos 6 meses.
- ⊗ Estás embarazada, has tenido parto o aborto en los últimos 6 meses.

### **Consultar antes de inscribirse como donante de sangre si:**

- ✓ Consume algún medicamento.
- ✓ Se ha efectuado un tratamiento dental en los últimos 7 días.
- ✓ Tiene alguna enfermedad crónica.
- ✓ Ha sido operado en los últimos meses.
- ✓ Ha viajado fuera del país en los últimos meses

### **Mitos en torno a la donación de sangre**

#### ➤ **Las personas con tatuajes no pueden donar sangre**

Falso: las personas que tienen tatuajes sí pueden donar sangre, siempre que hayan pasado más de 6 meses desde el último tatuaje.

#### ➤ **Las personas hipertensas no pueden donar sangre.**

Falso: las personas con hipertensión si pueden donar sangre, siempre que, en el momento de la candidatura, tengan su presión dentro de los rangos aceptables para la donación.

#### ➤ **Las personas con diabetes no pueden donar sangre.**

Falso: las personas con diabetes y que se encuentren en tratamiento con medicamentos sí pueden donar sangre.

#### ➤ **Las personas que consumen alcohol no pueden donar sangre.**

Falso: las personas que consumieron alcohol hace más de 12 horas sí pueden donar sangre.

#### ➤ **Las personas deben estar en ayuna para donar sangre.**

Falso: Las personas deben haber comido en las últimas 5 horas antes de donar.