

## CUIDADOS DESPUÉS DE **DONAR** BANCO DE SANGRE

Recomendaciones útiles que debe seguir para una pronta recuperación.

CI-BSAN-PNO-04-FC-14



Para el Banco de Sangre de Médica Sur el bienestar de nuestros donadores es lo más importante.

Por ello le brindamos las siguientes recomendaciones para alcanzar una pronta recuperación posterior a la donación:

### Dentro del Banco de Sangre

Si durante la toma de muestra de sangre, la donación o inmediatamente después, presenta molestias de mareo o sensación de desmayo, avise a la enfermera o al personal del Banco de Sangre que esté cerca y realice lo siguiente:

- Permanezca recostado hasta que la enfermera le indique que puede levantarse.
- Beba los líquidos y alimentos que se le proporcionen, son importantes para reponer la pérdida de volumen y energía.

### Después de la donación

- No fume ni ingiera bebidas alcohólicas por lo menos en las siguientes cuatro horas posteriores a la donación.
- Continúe con su dieta en las cantidades y horarios habituales.



- Si presenta mareo o sensación de desmayo, debe sentarse o recostarse, tratando de mantener las piernas más elevadas que la cabeza, por lo menos cinco minutos. En caso de persistir las molestias acuda al Banco de Sangre.
- No practique actividades físicas intensas en las siguientes 24 horas, puede agotarse rápidamente, sangrar en el sitio de punción o presentar hematomas (moretones).
- Se puede retirar el vendaje del antebrazo hasta pasada una hora.
- Si presenta sangrado en el sitio de punción presione con un algodón o gasa y mantenga elevado el brazo durante 3-5 minutos. En caso de persistir el sangrado, acuda al Banco de Sangre.

Seguir estas recomendaciones ayudará a prevenir o disminuir los eventos adversos asociados a la donación de sangre.

Ante cualquier duda o malestar por favor acuda al Banco de Sangre de Médica Sur, donde le proporcionaremos la asistencia médica que proceda.

En el Banco de Sangre de Médica Sur protegemos la salud de donantes, pacientes y personal de salud.

### Sótano de la Torre de Hospital

De lunes a viernes de 7:30 a 14:00 horas. Sábado, domingo y días festivos: de 8:00 a 15:00 horas

[bancodesangre@medicasur.org.mx](mailto:bancodesangre@medicasur.org.mx)

Conmutador: 55 5424 7200, directo: 55 5424 7229 ext. 4210 y 3907

Médica Sur Tlalpan

Puente de Piedra 150, Toriello Guerra, Tlalpan, C.P. 14050, CDMX.