**REQUISITOS PARA DONAR SANGRE**

* Edad entre 18 a 65 años.
* Peso mayor de 50 Kilogramos.
* Ayuno de ocho horas (no consumir alimentos con grasa especialmente 24 horas antes de la donación). Durante las horas de ayuno puedes ingerir: jugos, frutas (excepto plátano, mamey y aguacate), té, café y debes mantenerte hidratado.
* No excederlas horas recomendadas de ayuno.
* No haber presentado síntomas respiratorios, diarrea o infección dental en los últimos 14 días.
* No haber ingerido ninguno de los siguientes medicamentos (antibióticos, antidiarreicos, analgésicos, etc.) en los cinco días previos a la donación.
* No haber estado en tratamiento de endodoncia, acupuntura o haberse hecho tatuajes o perforaciones en los últimos 12 meses.
* No haber sido intervenido quirúrgicamente en los últimos seis meses.
* No haberse vacunado (cualquier vacuna) en los últimos 30 días.
* (aplican restricciones especiales para vacunas contra COVID-19)
* No haber ingerido bebidas alcohólicas 72 horas previas a la donación.
* Si padeces hipertensión arterial y estás controlado(a), puedes ser candidato(a) a donación, sin necesidad de suspender el tratamiento.
* Pacientes con diabetes que utilizan insulina, no podrán donar.
* Disponer de al menos 3 horas para el proceso de donación.
* El equipo de banco de sangre hará otras valoraciones, para identificar a los mejores candidatos.

**Toma en cuenta lo siguiente:**

* Es necesario disponer de **al menos tres horas**, es el tiempo de duración aproximado del proceso de donación de sangre.
* Se recomienda presentarse aseado, con ropa cómoda y de manga corta.
* Puedes portar abrigo que pueda ser retirado.
* No se permite el paso a menores de edad ni acompañantes.
* Si así lo deseas, puedes retirarte en cualquier fase del proceso de donación.
* **Al término del procedimiento el personal de banco de sangre te otorgará una constancia, para poder comprobar tu donación.**

**RECUERDA:**

Acudir con identificación oficial **con fotografía vigente** (INE, pasaporte, cédula profesional, licencia de conducir). Por norma es indispensable identificar al donante, si no cuentas con identificación oficial no podrás donar sangre

**DONAR SANGRE ES UN REGALO DE VIDA**