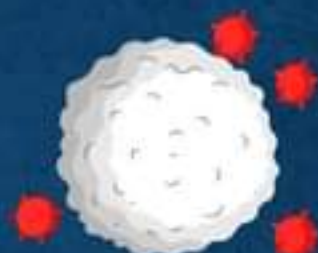




Plasma



Glóbulos blancos  
y plaquetas



Glóbulos rojos

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

La separación de los diferentes componentes de la sangre permite que una sola unidad de sangre beneficie a varios pacientes

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>

#MeCuido #PorAmorALaVida



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



## Después de donar sangre, sigue estas recomendaciones:

- Aumenta la hidratación con agua simple durante uno o dos días posteriores
- Evita la actividad física extenuante durante las próximas horas
- Si sientes mareos, recuéstate con los pies levantados
- Si sientes dolor en el brazo, evita la automedicación y consulta con el personal médico del banco de sangre

Fuente: <http://mayocl.in/3eYsWoB>

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



## Requisitos mínimos para donar sangre en México

- Tener entre 18 y 65 años
- Peso mínimo de 50 Kg
- Tener, en términos generales, buena salud
- No haber tenido una cirugía en los últimos seis meses
- No haberse realizado tatuajes, perforaciones o acupuntura en los últimos doce meses
- No usar drogas intravenosas o inhaladas
- Mujeres: no estar embarazada o lactando
- En los 5 días previos a donar, no haber tomado analgésicos
- No haber ingerido bebidas alcohólicas 48 horas previas
- El día de la donación: no presentar tos, resfriado, dolores de cabeza o de abdomen
- Puede presentarse a la donación después de un desayuno ligero, entre otros

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



**¡Infórmate!**

Fuente: <https://www.gob.mx/cnts/acclones-y-programas/donacion-de-sangre-79985>

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



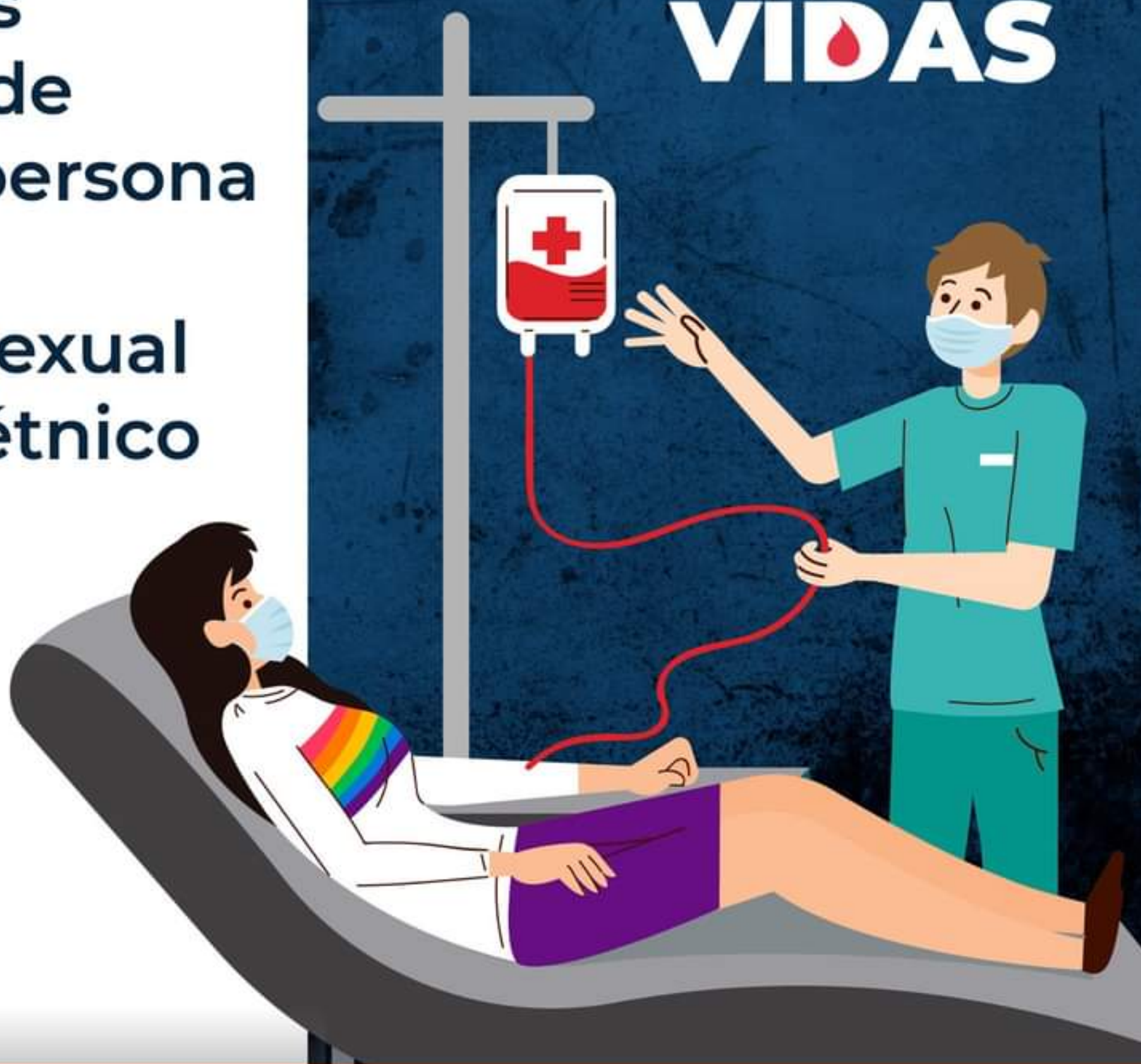
**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



La selección de donantes en México se basa en las condiciones de riesgo de la persona y no en su orientación sexual ni su origen étnico

Fuente: CNTS

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



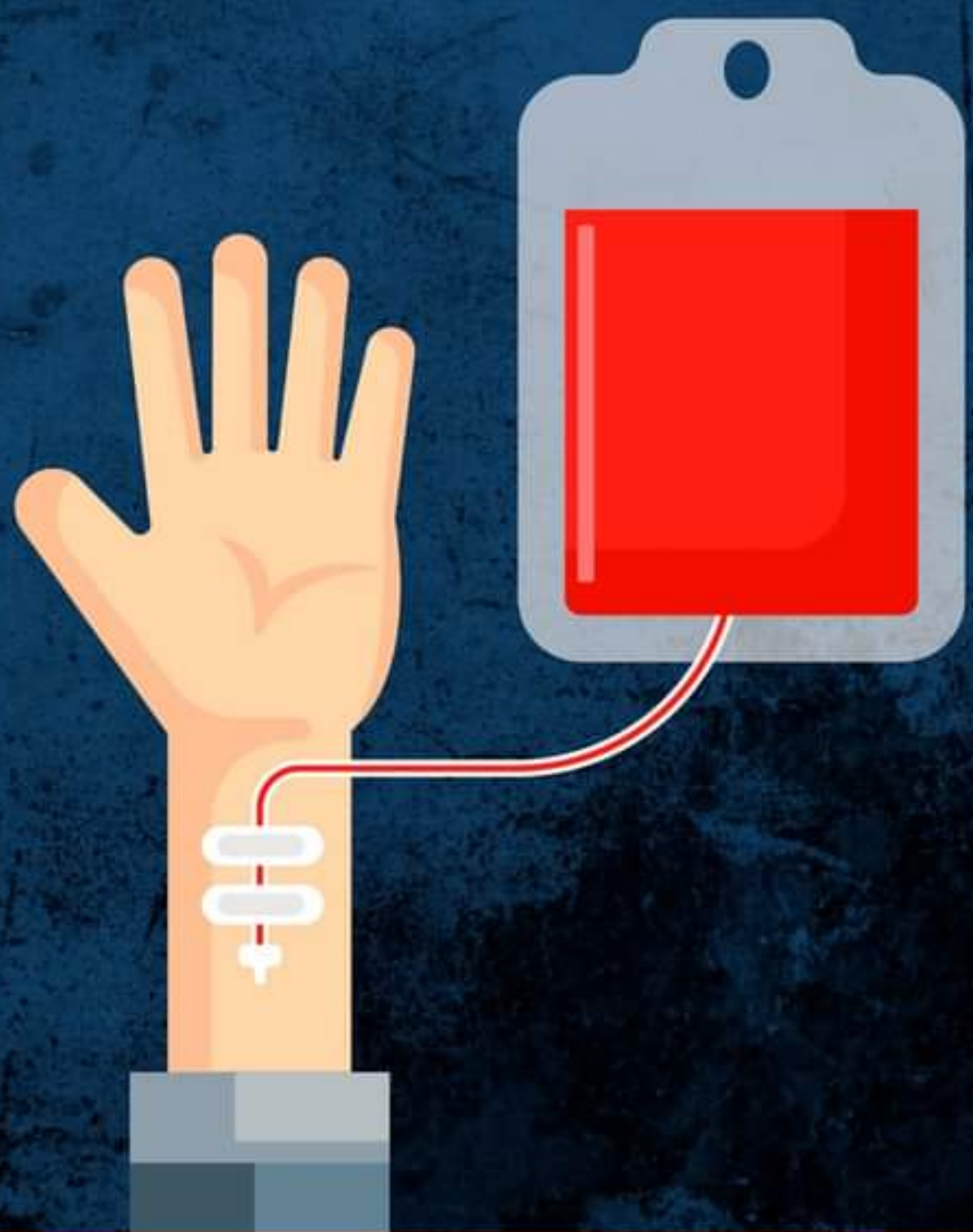
**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



Una base estable de donantes regulares y voluntarios permite garantizar un suministro fiable y suficiente de sangre segura

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD





Si eres una  
persona que vive  
**con diabetes,**  
**estás controlada y**  
**no usas insulina,**  
puedes donar  
sangre

Fuente: CNTS

#MeCuido #PorAmorALaVida



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



Si tuviste  
**hepatitis A**  
antes de los  
**10 años,**  
puedes donar  
sangre

Fuente: CNTS

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD





**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

## **Las personas con tatuajes SÍ PUEDEN DONAR SANGRE**

La única precaución que deben tener es esperar 12 meses (en algunos bancos de sangre solo 4 meses), una vez realizado el tatuaje

Fuente: CNTS

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD





**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

## ¿Qué son los glóbulos rojos?

Estas células transportan oxígeno a todo el cuerpo

La donación de glóbulos rojos beneficia a quienes sufren una pérdida importante de sangre a raíz de una lesión o accidente y a quienes tienen anemia con síntomas graves

Fuente: <http://mayocl.in/3eYsWoB>

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

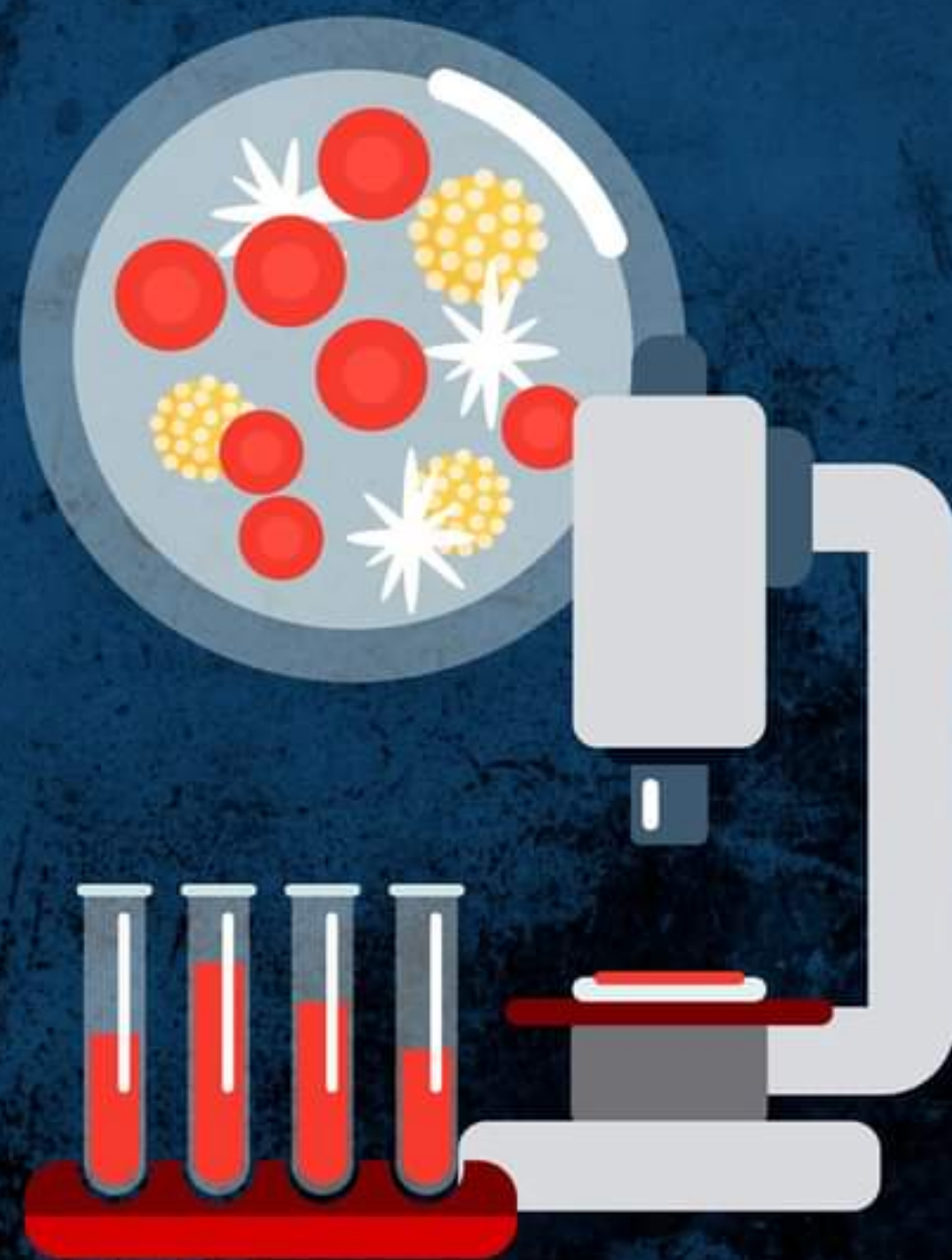


# ¿Cómo se garantiza que la sangre para transfusiones sea segura?

La sangre se analiza para buscar microorganismos que pudieran afectar su seguridad, como bacterias, virus o parásitos

Fuente: CNTS

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**Tu donación  
ayuda a:**

**Personas que  
padecen  
anemia grave**

Fuente: CNTS

**DONA  
SANGRE  
SALVA  
VIDAS**



**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Ninguna  
orientación sexual  
es impedimento  
para donar sangre

Fuente: CNTS

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Si eres una  
persona que vive  
**con hipertensión y  
estás controlada,**  
puedes donar  
sangre

Fuente: CNTS



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# No es necesario un ayuno prolongado para donar sangre

Fuente: CNTS



# DONA SANGRE SALVA VIDAS

#MeCuido #PorAmorALaVida



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



La necesidad de una transfusión de sangre segura puede surgir en cualquier momento, en zonas urbanas y rurales

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

f t i y g [gob.mx/salud](http://gob.mx/salud)



Las transfusiones de sangre segura se utilizan como apoyo de diversos tratamientos:

- Complicaciones relacionadas con el embarazo
- Traumatología
- Cirugía cardiovascular
- Cirugía de trasplantes
- Tratamientos oncológicos, entre otros

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



La sangre segura permite aumentar la esperanza y la calidad de vida de las y los pacientes con enfermedades potencialmente mortales y llevar a cabo procedimientos médicos y quirúrgicos complejos

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# ¿Qué son las plaquetas?

Son las células que ayudan a detener el sangrado al aglutinar y formar tapones (coágulos) en los vasos sanguíneos

La donación de plaquetas beneficia a quienes padecen leucemia, quienes se someten a quimioterapia o las personas recién nacidas con infecciones graves

Fuente: <http://mayoclinic.org>



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# ¿Qué es el plasma?

Es la parte líquida de la sangre; ayuda a coagular y contiene proteínas y electrolitos que ayudan al correcto funcionamiento del cuerpo

La donación de plasma beneficia a quienes tienen enfermedades hepáticas, quemaduras e infecciones bacterianas graves en la sangre

Fuente: <http://mayocl.in/3eYsWoB>

**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



La necesidad de una transfusión de sangre segura puede surgir en cualquier momento, en zonas urbanas y rurales

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>



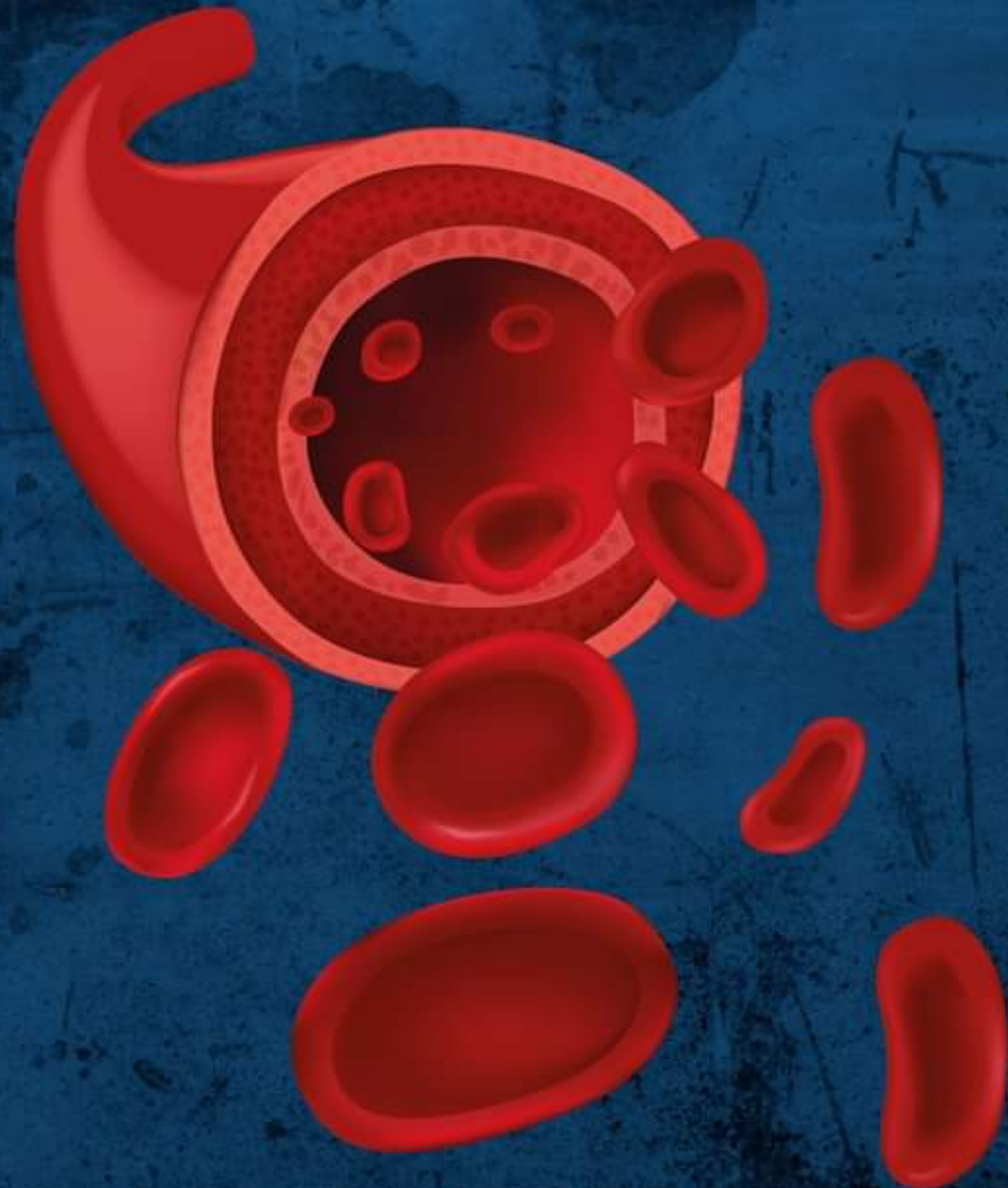
**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**

#MeCuido #PorAmorALaVida



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD





**La sangre es un  
tejido líquido,  
soporte básico  
de la vida**

Fuente: CNTS

**DONA  
SANGRE  
SALVA  
VIDAS**

**#MeCuido #PorAmorALaVida**

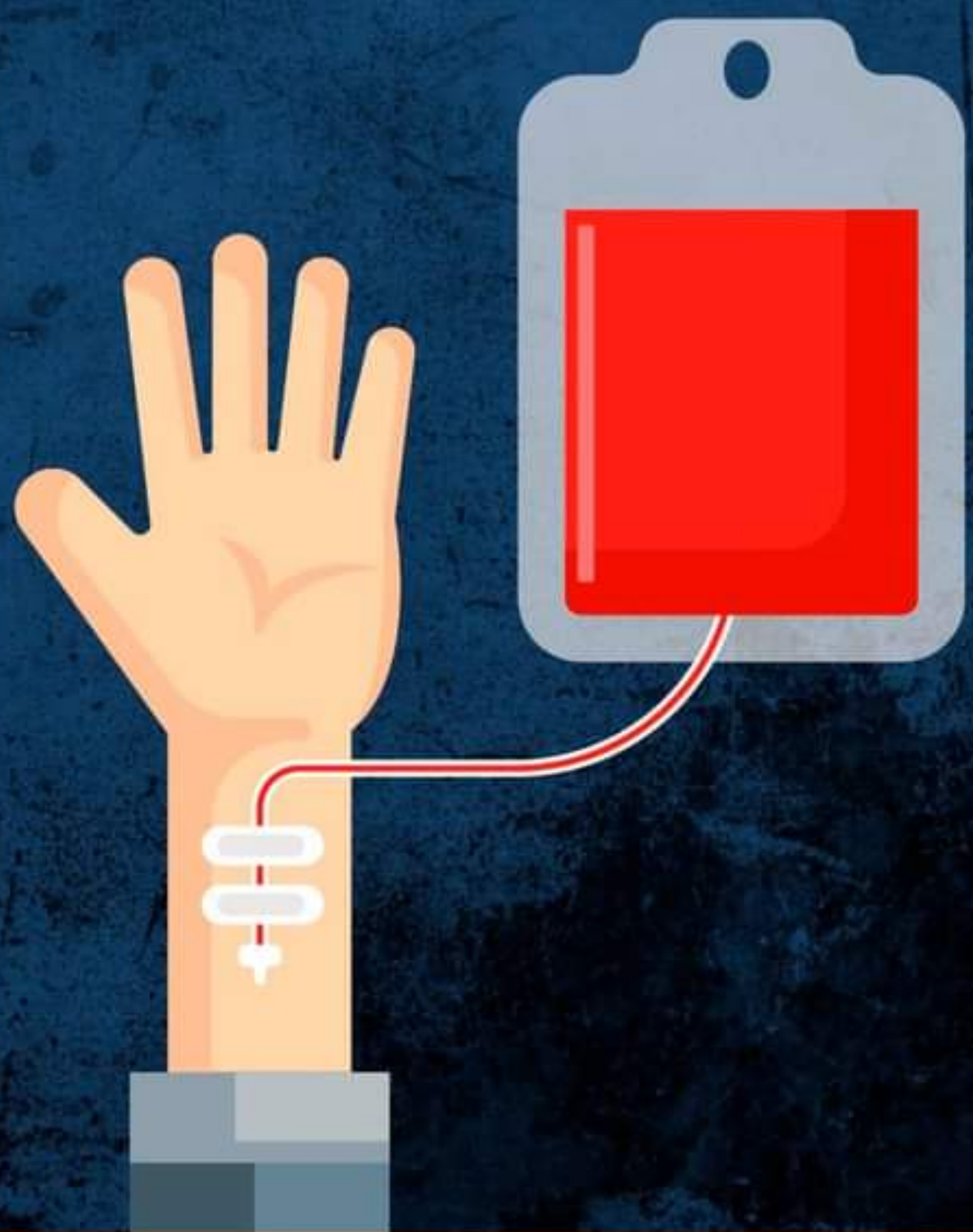


**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

f t i y [gob.mx/salud](https://gob.mx/salud)



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



Una base estable de donantes regulares y voluntarios permite garantizar un suministro fiable y suficiente de sangre segura

Fuente: <http://bit.ly/3vMFypM>

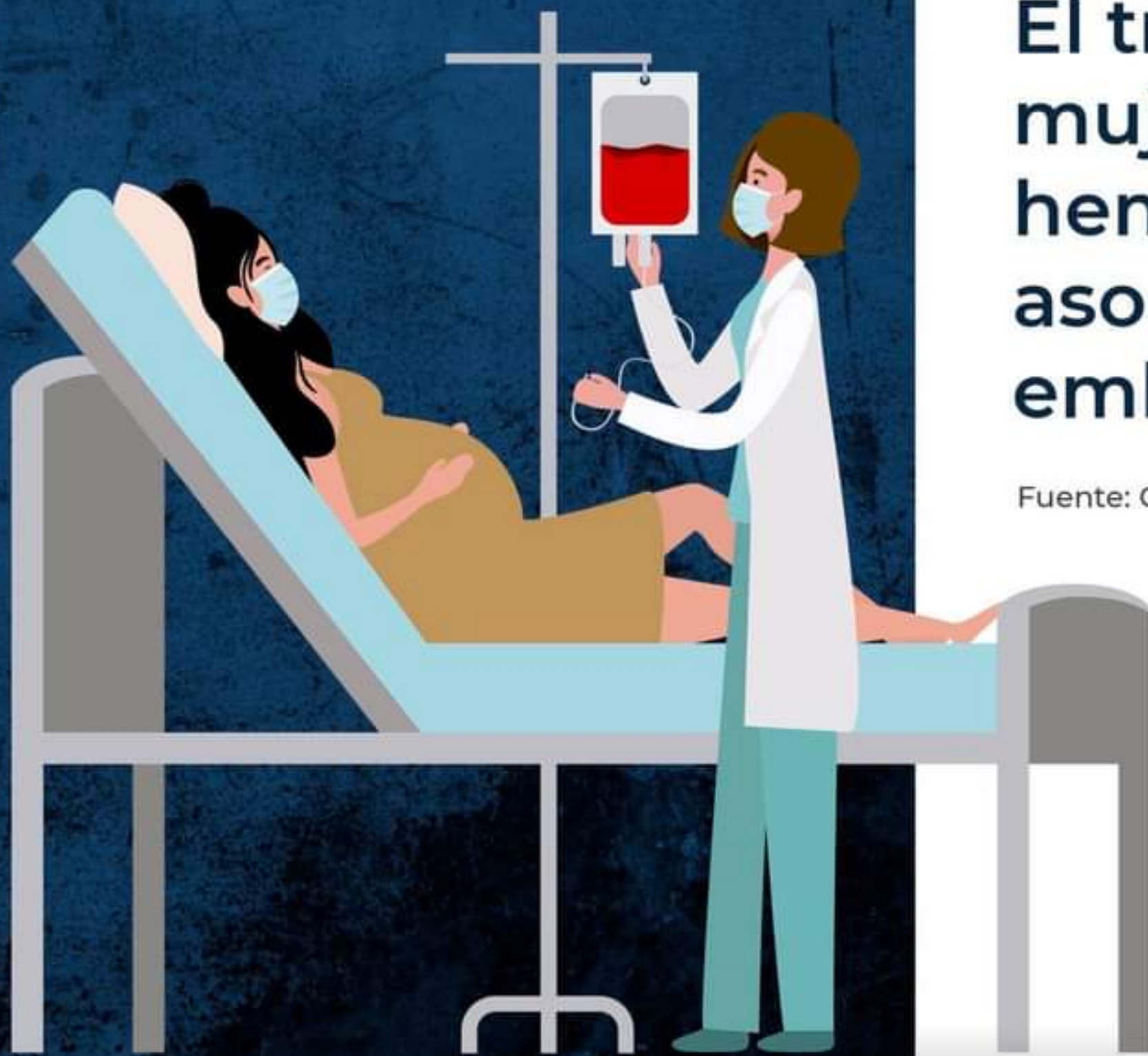
**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**DONA**  
**SANGRE**  
**SALVA**  
**VIDAS**



**Tu donación**  
**ayuda a:**

El tratamiento de las  
mujeres con  
hemorragias  
asociadas al  
embarazo y el parto

Fuente: CNTS

**#MeCuido #PorAmorALaVida**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD