

# Cuidados postdonación

## ¡GRACIAS POR DONAR VIDA!

Le invitamos a seguir las indicaciones otorgadas por el personal de Banco de Sangre y las siguientes recomendaciones para alcanzar una pronta recuperación.

Ingiera los líquidos que le proporciona el Banco de Sangre de Médica Sur.

Acuda al restaurante a consumir sus alimentos. La ingesta de estos alimentos continúa siendo parte del proceso de donación y es necesario consumirlos inmediatamente. El no hacerlo puede contribuir a que presente algún evento adverso (nausea, mareo, vómito, debilidad, sensación de desvanecimiento, desmayos, traumatismo por caídas, entre otros).

**NOTA: En caso de presentar algún evento adverso por no realizar la ingesta de los alimentos de forma inmediata como se le indicó usted se hará cargo del pago de los servicios que se requieran para su atención.**

- Continúe con las comidas que realiza normalmente en las cantidades y horarios habituales.
- No fume ni consuma bebidas alcohólicas, por lo menos en las siguientes 24 horas posteriores a la donación.
- Evite realizar actividad física intensa o esfuerzo físico con sus brazos en las siguientes 24 horas. Esto permite que el orificio donde estuvo la aguja sane y previene sangrados en el sitio de punción, además de que evita que Usted se agote rápidamente y que aparezcan moretones.
- No realice actividades que lo pongan en riesgo por falta de concentración o cansancio.
  - Procure no manejar distancias largas y trate de evitar esa actividad (si le es posible en las siguientes 24 horas).
  - Si requiere regresar a su actividad laboral o deportiva debe esperar al menos 12 horas.
- Descansar le permitirá a su cuerpo concentrarse en reponer los componentes sanguíneos donados.

### SI LLEGASE A OCURRIR ALGUNA SITUACIÓN INDESEABLE COMO

#### Lesión de las venas o moretones (hematomas):

- Esto puede minimizarse si sigue todas las instrucciones del personal y evita cualquier movimiento con el brazo posterior a la introducción de la aguja.
- En caso de aparición:
  - Días 1 y 2: colocar hielo, envuelto con un paño o tela delgada para proteger la piel (el hielo puede producir una quemadura si contacta directamente con la piel durante mucho tiempo), en periodos de 15 minutos con interrupciones de 10 a 15 minutos 2 a 3 veces seguidas. Esto reduce la inflamación y la hinchazón ayudando a que el moretón desaparezca más rápido. Si le es posible realizar la misma actividad 2 a 3 veces al día mejorará la reabsorción del mismo.
  - Día 3: aplicar paños tibios (no calientes) para aumentar el flujo sanguíneo hacia el tejido dañado y acelerar su recuperación.
  - Días 4 y 5: puede dar masaje en la periferia de la zona (nunca sobre el centro) con pequeños movimientos circulares para activar su drenaje y acelerar su resolución.

#### Presentar síntomas en las horas posteriores a la donación:

- Mareo o sensación de desmayo: debe sentarse o recostarse en ese momento; levantar las piernas; por lo menos de 15 a 20 minutos. Si después de este tiempo el síntoma persiste, llame o acuda al Banco de Sangre.



- Sangrado en el sitio de punción: presione inmediatamente con un algodón o gasa y mantenga elevado el brazo 3 – 5 minutos mínimo sin dejar de presionar.

#### Deficiencia de hierro posterior a la donación:

- Para evitarlo su dieta debe ser balanceada y debe incluir:
  - Alimentos con buenas fuentes de hierro: frijoles, frutas secas, huevos, carne roja magra, salmón, panes y cereales fortificados con hierro, guisantes, tofu y vegetales de hoja verde oscuro (acelgas, verdolagas, quintoniles, quelites, berros, espinacas, brócoli), pescados y mariscos.
  - Alimentos ricos en vitamina C como las naranjas, toronjas, piña, guayaba, fresas y los tomates ayudan al cuerpo a absorber el hierro.

Si en los siguientes días usted es diagnosticado con alguna enfermedad; presenta síntomas de infección u otro padecimiento; comuníquelo al Banco de Sangre, esto ayudará a proteger al paciente que recibirá su sangre.

Ante cualquier duda o malestar relacionado con su donación favor de acudir al Banco de Sangre de Médica Sur, donde se le brindará la asistencia que requiere.

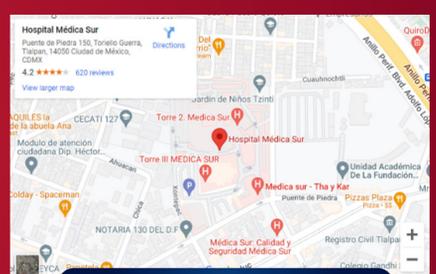
Consulte la información sobre “Entrega de resultados” de los estudios que se realizan a la sangre que donó dando **clik aquí**.

**Banco de Sangre Médica Sur**  
**Teléfonos:** 55 5424 7200 exts. 4210 y 3907

**Horarios de atención**  
 Lunes a viernes 07:30 – 14:00 hrs.  
 Sábado, domingo y días festivos de 08:00 – 15:00 hrs.

**Ubicación del Banco de Sangre:**  
 Sótano, Torre de Hospital Médica Sur

Puente de Piedra 150 Col. Toriello Guerra, Tlalpan, CDMX.



**Clík para ir a google maps**