

El proceso de donación, paso a paso

Donar sangre es seguro y simple. Ya sea que decidas donar en una campaña de donación de sangre móvil o en un centro de donación, el proceso es muy similar. Encuentra un centro de donación cerca de ti y haz una cita hoy.

¿Cómo puedo prepararme?

Para que tu donación sea lo más fácil posible y para evitar complicaciones, sigue estos consejos:

- **Duerme bien:** Intenta llegar bien descansado a tu cita de donación de sangre. Aunque cada persona es diferente, se recomiendan ocho horas de sueño durante la noche anterior.
- **Mantente hidratado:** Toma mucha agua. Antes de donar, toma al menos 16 onzas de agua para una buena experiencia de donación. Beber agua ayuda a reducir el riesgo de experimentar presión arterial baja durante la donación, que es la causa más común de desmayos. Esto también facilita el acceso a tus venas y podría acelerar tu donación. Evita beber alcohol y cafeína, ya que ambas bebidas podrían deshidratarte.
- **Come alimentos saludables:** Evita comidas altas en grasa, como papas fritas o helado. La donación de sangre puede causar que bajen tus niveles de hierro. Puedes preparar tu cuerpo comiendo alimentos ricos en hierro y vitamina C antes de la donación. Algunos ejemplos de estos alimentos incluyen:
 - Frijoles y lentejas
 - Nueces y semillas
 - Verduras de hoja, como espinacas o brócoli
 - Frutas cítricas
 - Bayas

- **Ten listas tus tarjetas de identificación:** Lleva contigo una forma de identificación como tu pasaporte o licencia de conducir cuando vayas a tu cita de donación. El tipo de identificación requerida podría variar dependiendo del centro de donación.
- **Usa ropa cómoda:** Asegúrate de usar una camiseta de manga corta o que pueda arremangarse hasta tu hombro.

¿Qué ocurre durante la donación?

El proceso varía un poco dependiendo del tipo de donación. Registrarse y realizar la verificación de salud podría tomar entre 30 y 45 minutos. La donación de sangre en sí toma menos de 15 minutos. Las donaciones de plaquetas, plasma o de glóbulos rojos pueden tomar entre 80 y 120 minutos. El proceso general de donación está detallado aquí.



Registro: Te identificarás, mostrarás tu documento de identidad y leerás información sobre la donación.



Historial médico y verificación de salud: Completarás un cuestionario sobre tu salud, historial de viajes y estilo de vida para confirmar tu elegibilidad. También te tomarán la temperatura, la presión arterial, los niveles de glóbulos rojos o hemoglobina y el pulso.



La donación: Deberás sentarte en una posición cómoda mientras te limpian y esterilizan tu brazo. Te mantendrás sentado mientras se extrae la sangre de tu brazo. Una vez que se termina la donación, colocarán una venda en tu brazo. Una donación completa de sangre es de hasta 500 mililitros o, aproximadamente, 17 onzas.



Merienda y recuperación: Disfrutarás una merienda ligera y una bebida mientras esperas de 10 a 15 minutos. Después, podrás levantarte y volver a tus actividades.

“

**Estoy viva
gracias a las personas
que donaron su sangre
desinteresadamente”.**

—Ariana

¿Qué debo hacer después de la donación?

Mantén la venda en tu brazo durante las próximas horas. Después de quitarte la venda, mantén el área limpia lavándola con agua y jabón. Debes evitar practicar actividades intensas durante, al menos, las cuatro horas después de la donación, y asegurarte de mantenerte hidratado por las próximas 48 horas. Considera comer alimentos ricos en hierro y vitamina C para contribuir a la restauración de nutrientes en tu cuerpo.

Algunos donantes pueden sentir mareos leves, aturdimiento, fatiga, hematomas, sangrado o dolor; pero estos síntomas deben desaparecer rápidamente. Si tienes síntomas graves contacta a un médico inmediatamente.

¿Cuándo puedo donar nuevamente?

La necesidad de sangre es constante, así que considera hacer la donación de sangre un hábito regular. Cada dos segundos, alguien necesita sangre en los Estados Unidos. Las donaciones regulares de varias personas garantizan que toda persona que necesite sangre pueda obtenerla. También garantiza que haya una provisión estable de sangre donada en los Estados Unidos y que no haya escasez.

La frecuencia de tus donaciones dependerá del tipo de donación que elijas. Existen directivas para garantizar que tu cuerpo tenga suficiente tiempo para recuperarse totalmente antes de la siguiente donación. El tiempo mínimo entre donaciones está detallado aquí.

- Donación de sangre completa: 56 días
- Donación de plaquetas: 7 días
- Donación de glóbulos rojos: 112 días
- Donación de plasma: 28 días



**Encuentra un centro de donación cerca de ti
y haz una cita para salvar vidas hoy mismo.
Visita hhs.gov/donasangre/comienza-a-donar**

