

# Indicaciones previas a la donación de sangre

## Requisitos para donar

- Edad entre 18-65 años.
- Peso superior a 50kg (110lbs).
- Tener un buen estado de salud: sentirse bien, sin heridas ni infecciones recientes incluyendo caries.
- Identificación vigente con foto (cedula, pasaporte).
- Al menos 6 meses de estadía en Panamá: por seguridad del paciente se asegura que el donador no tenga ninguna enfermedad en periodo asintomático de ventana.
- Para las mujeres: no estar en su periodo menstrual, no estar embarazada o lactando.

## ¿Por qué es importante donar sangre?

- Puede salvar la vida de varias personas.
- Porque nuestro cuerpo es el único organismo capaz de producir ese tejido humano.
- Renueva tus glóbulos rojos

## ¿Sabías que..?

La sangre donada se analiza para detectar muchas infecciones por lo que la probabilidad de contraer una enfermedad a partir de sangre donada es muy pequeña.



## ¿Por qué es seguro donar sangre?

- Porque las normas que regulan la donación buscan proteger tanto la salud del donante como la del paciente que la recibe.
- Porque previo a la donación a través de una entrevista confidencial se verifica que el donante no presenta antecedentes de riesgo, tanto para sí como para el paciente.
- Porque todos los materiales utilizados son estériles, descartables y de único uso, lo cual hace imposible el contagio de alguna enfermedad por el hecho de donar sangre o algunos de sus componentes.

## Dudas y mitos sobre la donación

- Tengo tatuajes y/o piercing: SI, puede donar solo se recomienda que lo hagas luego de 6 meses.
- Se sube de peso: Donar NO engorda ni adelgaza solo se recomienda comer de forma balanceada.
- Te deja débil: NO, pero es recomendable que luego de hacer la donación ingiera mucho líquido para recuperarse.
- Debo estar en ayunas: NO, se recomienda haber tomado algún alimento antes de donar.
- Tuve Hepatitis A de pequeño: La Hepatitis A, que es la más frecuente de niños, no excluye de donar, sin embargo, si la tuviste de adulto es preferible no hacerlo.