

# RECOMENDACIONES PARA DESPUES DE DONAR

## INMEDIATAMENTE **DESPUÉS...**

- Por favor no te levantes hasta que el personal del banco de sangre te lo indique.
- Toma un descanso y disfruta del refrigerio.
- Tu opinión importa, responde la encuesta de satisfacción.



## EN LAS SIGUIENTES **6 HORAS...**

### Que hacer



Beba al menos 4 vasos de agua en las siguientes 3 horas.

Comer comidas regulares



Los vegetales verdes, carnes rojas y leguminosas (frijoles y lentejas) son una excelente fuente de hierro.

### Que **NO** hacer



Tomar una ducha caliente.



Caminar o correr por largos periodos.



Ejercicio físico extenuante.



Estar de pie por largos periodos.

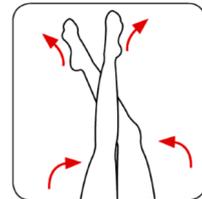


Beber alcohol

## SE SIENTE **MAL...**

Si existiera un ligero mareo, acuéstese o siéntese, realice la siguiente técnica de tensión muscular, es muy sencilla:

1. Cruza las piernas y tensa los músculos por 5 segundos.
2. Relaja la tensión por otros 5 segundos.
3. Repite los pasos 1 y 2 hasta que pase la molestia.



Si esta conduciendo, deténgase, estacionese de inmediato y pida asistencia. Si tiene alguna duda, llámenos **33-2206-8213**.



**corbec**  
banco de sangre

**MUCHAS GRACIAS Y RECUERDA QUE PUEDES SER UN  
HÉROE SIENDO UN DONADOR ALTRUISTA DE SANGRE.**



**CADA 4 MESES**



**CADA 3 MESES**



**HOSPITAL  
SANTA MARÍA  
CHAPALITA**

Unidad Medica Hospital Santa María Chapalita

Av. Niño Obrero #1666, Chapalita Oriente, 45040 Zapopan, Jalisco

Teléfonos: 36-78-14-00 ext. 5011 ó 33-2206-8213