

- Planta baja
- Horario de atención: matutino

Se reciben donadores de sangre de lunes a viernes en el siguiente horario (estrictamente):

No altruistas con cita de 06:45 a 07:00 horas.

Altruistas sin cita de 06:45 a 08:30 horas.

Asegúrate de cumplir los requisitos para ser donador.

Acude con disponibilidad de tiempo: recuerda por lo menos 3 horas.

Al finalizar tu donación se proporcionará un ligero refrigerio, mismo que deberás consumir antes de retirarte.

Informes al Tel: 55 59 99 10 00 Ext.: 12105, 12108

- Si tus únicos familiares o conocidos habitan fuera de CDMX, se aceptan como válidas las donaciones realizadas en **hospitales pertenecientes a la secretaría de salud (sin excepción)** de las regiones donde viven, para dicho propósito, deberán presentar los comprobantes de donación foráneos, directamente en el banco de sangre del Instituto Nacional de Rehabilitación.

Elaborado por:

Dr. Víctor Manuel Anguiano Álvarez.
Jefe de Banco de Sangre.

BANCO DE SANGRE

Invitación a familiares de pacientes, personal del INRLGII y público en general



DONAR SANGRE ES UN REGALO DE VIDA

ACUDE A DONAR SANGRE PORQUE:



REQUISITOS MÍNIMOS PARA DONAR SANGRE

Si cumples con lo siguiente, entonces eres un excelente candidato y puedes acudir a donar

- Edad entre 18 a 65 años
- Peso mayor de 50 kilogramos
- Ayuno de ocho horas (**no consumir alimentos con grasa especialmente 24 horas antes de la donación**). Durante las horas de ayuno puedes ingerir: jugos, frutas (excepto plátano, mamey y aguacate), té, café y debes mantenerte hidratado
- No exceder las horas recomendadas de ayuno
- No haber presentado síntomas respiratorios, tos, diarrea o infección dental en los últimos 14 días
- No haber ingerido medicamentos (por ejemplo, antibióticos, antidiarreicos, analgésicos, etc) en los últimos cinco días
- No haber estado en tratamiento de endodoncia, acupuntura o haberse hecho tatuajes o perforaciones en los últimos 12 meses
- No haber sido operado en los últimos seis meses
- No haberse vacunado (cualquier vacuna) en los últimos 30 días
- No haber ingerido bebidas alcohólicas 72 horas previas a la donación
- Si padeces hipertensión arterial y estás controlado, puedes ser candidato a donación, sin necesidad de suspender el tratamiento
- Pacientes con diabetes que utilizan insulina, no podrán donar

El equipo de banco de sangre hará otras valoraciones (laboratorio y médica) para identificar a los mejores candidatos.

¿CÓMO PRESENTARSE A DONAR SANGRE?

Toma en cuenta lo siguiente:

- Es necesario disponer de **al menos tres horas**, es el tiempo de duración aproximado del proceso de donación de sangre.
- Se recomienda presentarse aseado, con ropa cómoda y de manga corta. Puedes portar abrigo que pueda ser retirado.
- No se permite el paso a menores de edad ni acompañantes.
- Si así lo deseas, puedes retirarte en cualquier fase del proceso de donación.
- **Al término del procedimiento el personal de banco de sangre te otorgará una constancia, para poder comprobar tu donación.**



➤ **Si tienes un familiar que necesite sangre, la recibirá y tu donación repone las unidades utilizadas, para que siempre haya disponibilidad.**

➤ **RECUERDA:**

Acudir con identificación oficial **con fotografía vigente** (INE, pasaporte, cédula profesional, licencia de conducir). Por norma es indispensable identificar al donante, si no cuentas con identificación oficial no podrás donar sangre.

LA SANGRE QUE SE TRANSFUNDE NO SÓLO SALVA VIDAS, ADEMÁS ES SEGURA

Al donar sangre se te hará un examen médico y de laboratorio que incluye análisis básicos y también serologías (virus hepatitis B, hepatitis C, VIH), entre otras pruebas. Se debe verificar que la sangre y sus derivados cumplan con estándares de seguridad y calidad para quien la recibe.

Podrás conocer los resultados de tus estudios, sin ningún costo.

Si has tenido contacto sexual de riesgo, sé sincero en el momento de la entrevista con el médico.

¿QUÉ PASA DESPUÉS DE DONAR?

En primer lugar, te llevas la satisfacción de colaborar con el sistema de salud, ayudas a preservar la cultura de donación, beneficias a tus familiares y otras personas, además efectivamente salvas vidas.

La sangre extraída (aproximadamente 450mL) tu cuerpo de forma natural la repondrá en pocos días, siempre que sigas una sana alimentación (consume alimentos ricos en hierro, por ejemplo, semillas y leguminosas, carnes, huevo, vegetales de hoja verde intenso) e hidratación adecuada (2 litros de agua al día).

Evita el trabajo extenuante en las siguientes 12 a 24 horas de la donación.

AL ACUDIR A DONAR CONSIDERA LO SIGUIENTE

La donación es un acto voluntario

No hay remuneración económica o en especie por tu sangre.

Expresa siempre la verdad en tus respuestas durante el proceso de selección de donantes

Si crees que tu sangre no es segura puedes expresarlo

Informa cualquier síntoma adverso que presentes durante el procedimiento

Existe la posibilidad de ser rechazado como donante, y de ser el caso se te explicarán los motivos.

¿CON QUÉ FRECUENCIA PUEDO DONAR?

- Las mujeres pueden donar sangre entera 3 veces por año (cada 4 meses).
- Los hombres pueden donar sangre entera 4 veces por año (cada 3 meses).
- En caso de donación de plaquetas, se puede realizar hasta cada 2 semanas, los candidatos son seleccionados de forma especial.

¿QUÉ ES LA DONACIÓN AUTOLOGA?

- Se trata de la donación que hace el paciente para sí mismo.

- Requiere de una valoración especial, con criterios diferentes a los establecidos en este tríptico.

- El médico tratante establecerá si el paciente es o no candidato y lo notificará al banco de sangre.

- La donación autóloga solo podrá ser transfundida al mismo donante.

- El tiempo mínimo entre la donación autóloga y la fecha programada para la cirugía o transfusión deberá ser al menos de 7 días.