



 8992-2151

 2280-9952

Guía para convertirse en:

# HÉROE ANÓNIMO

El Banco Nacional de Sangre de la Caja Costarricense de Seguro Social visitará tu lugar de trabajo o comunidad ¡No dejes pasar esta oportunidad! Inscríbete ya con la persona que te envió esta información



# Requisitos para donar sangre



8992-2151

Banco Nacional de Sangre  
Caja Costarricense de Seguro Social



2280-9952



Pesar más de 52kg y medir más de 1.50m



Tomar bastante líquido antes y después de donar



No haber tenido síntomas de gripe en el último mes



Edad de 18 a 65 años, o hasta los 70 años si es donante regular



Hipertensos en control pueden donar



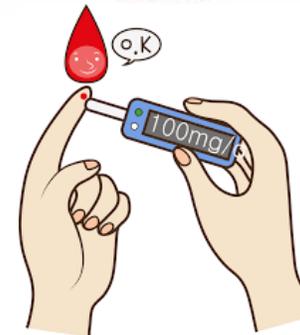
Desayunar liviano o esperar tres horas después de una comida completa



Presentar un documento de identificación válido, vigente y en buen estado



Tatuajes, Perforaciones, maquillaje micro pigmentado con 6 meses



Diabéticos compensados y sin complicaciones asociadas, con o sin insulina



# Puedes donar sangre:

**14**

Días después de superado todos los síntomas del covid-19.

**14**

Días después de aplicada la Vacuna de Astrazeneca.

**07**

Días después de aplicada la Vacuna de Pfizer.

**07**

Días después de aplicada la Vacuna Moderna.

**30**

Días después de aplicada la Vacuna contra covid-19 fuera del país

**14**

Días después de aplicada la Vacuna de la Influenza.



**Banco Nacional de Sangre**  
Caja Costarricense de Seguro Social  
2280-9952 / 2283-3121



# ¿Qué puedo comer?

Antes de donar  
consumir por lo  
menos 1 litro  
de agua

Puedes donar  
inmediatamente  
después de comer:



Café negro,  
Aguadulce sin leche  
Té que no sea manzanilla



Galletas  
Repostería con jalea  
Queque seco



Pan con jalea  
Pan con miel  
Integral, blanco, dulce



Frutas y jugos de  
colores claros: Piña  
Manzana, Pera, Banano

Debes esperar tres horas  
después de comer:



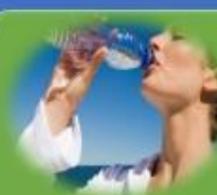
Gallo Pinto con  
huevo y tortilla



Un almuerzo con:  
Arroz, ensalada verde,  
proteína (no de cerdo)



Sopas  
Pastas con salsa  
de tomate



Toma mucha agua  
durante esas tres  
horas

Después de donar debes  
comer:



La merienda que  
nosotros les  
brindamos



Una bebida caliente:  
Café, Aguadulce,  
Té que no sea manzanilla



En el almuerzo, comer  
despacio y no excederse  
en la cantidad



No olvides seguir  
tomando bastante agua  
por el resto del día, por  
lo menos 1 ½ litros

Si realizas ejercicio antes de donar debes tener una buena hidratación

Esto significa tomar más líquido de lo común para que repongas lo perdido por el sudor

Si tienes una actividad competitiva (por ejemplo una carrera, un campeonato) la donación debe ser mínimo dos meses antes

Puedes reanudar el ejercicio al día siguiente si has tenido buena hidratación

Retoma el ejercicio de forma gradual

Para levantar mucho peso, espera por lo menos dos días, así evitas hematomas



# ¿Puedo hacer ejercicio?

# Proceso para Donar sangre

1

Llenas un formulario y presentas la cédula



7

Te entregan tu carnet de donante ¡Te esperamos en 3 meses!



6

Tomas la merienda que te brindamos



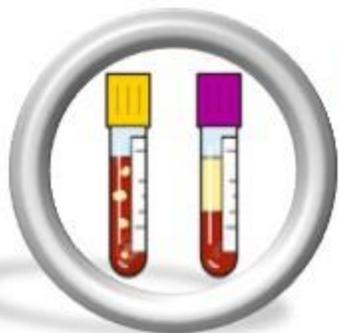
5

Pasas a la camilla a donar sangre



4

Te toman una muestra de sangre



3

Te realizan una valoración médica



2

Te registramos en la base de datos



8821-6514



2280-9952 ext.113



Banco Nacional de Sangre  
Caja Costarricense de Seguro Social

# ¿Qué pruebas se hacen para donar sangre?



# ¿Por qué donar sangre?

- 🙄 Todavía no podemos fabricarla
- 😬 No sabemos en qué momento la podemos necesitar
- 😱 Si piensas en donar cuando haya una emergencia, llegarás tarde, la sangre es analizada antes de ser transfundida
- 😁 Después de donar, recuperas tu sangre en poco tiempo
- 😎 No afectas tu salud, y ayudas a mejorar la de otros/as
- 😍 Sólo necesitas 30 minutos
- 😊 Y.. ¿por qué no?



Una unidad de sangre donada se divide en

### **Glóbulos Rojos**

Pacientes con anemias crónicas, anemias agudas, cirugías, trasplantes.



### **Plaquetas**

Enfermos con tratamientos de quimioterapia, aplasia medular, trasplantes.



### **Plasma**

Hemofilia, problemas de coagulación, quemaduras, enfermedades del riñón y del hígado



Cada vez que donas sangre, estás salvando la vida de tres personas



Banco Nacional de Sangre  
Caja Costarricense de Seguro Social



Si soy.. puedo donarle a:



**0**

Rh + -

**0+** **0+** **0-**  
**A+** **A+** **A-**  
**B+** **B+** **B-**  
**AB+** **AB+** **AB-**

**A**

Rh + -

**A+** **A+** **A-**  
**AB+** **AB+** **AB-**

**B**

Rh + -

**B+** **B+** **B-**  
**AB+** **AB+** **AB-**

**AB**

Rh + -

**AB+** **AB+** **AB-**

# ¿Qué pasa cuando donas sangre?



Se toman  
450 ml del  
donante



La sangre  
recolectada se  
etiqueta en una  
bolsa estéril



La sangre es  
analizada para saber  
si su transfusión es  
segura



La sangre es procesada y  
separada en  
hemocomponentes:  
Plasma, Plaquetas,  
Glóbulos



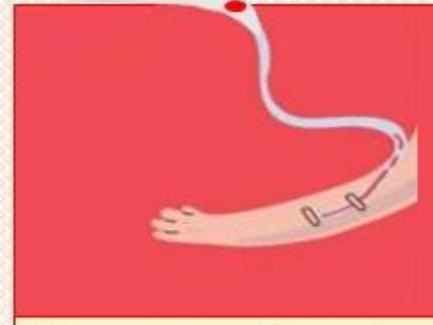
Los hemocomponentes se  
guardan y se alistan para las  
trasfusiones: las plaquetas  
expiran en 5 días, los glóbulos  
en 42 días, el plasma en 1 año



Los Hospitales  
piden sangre  
según sus  
necesidades  
especificas



La sangre es  
transportada a  
los 29 hospitales  
de la C.C.S.S.



La sangre donada  
es transferida al  
paciente, ¡una sola  
donación puede  
salvar hasta 4 vidas





# **DONAR SANGRE: NO DEBILITA, NO ENGORDA Y NO ADELGAZA**



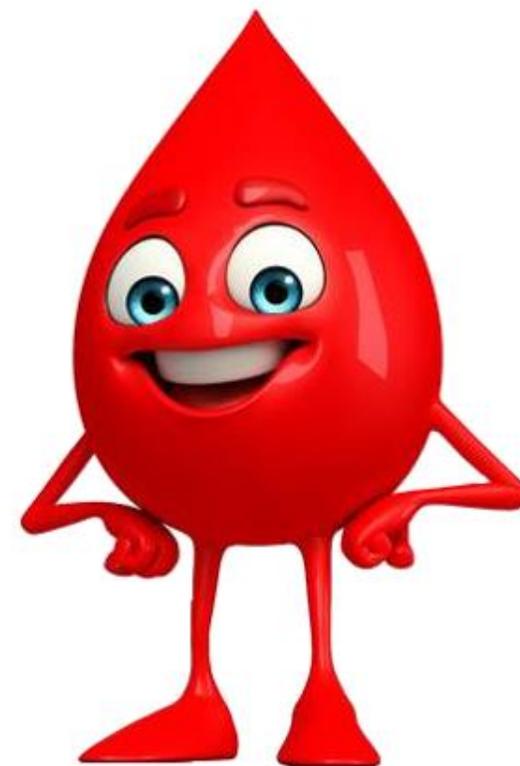
**¡SE TENÍA QUE DECIR Y SE DIJO!**

## ¿QUE BENEFICIOS ME GENERA SER DONADOR DE SANGRE?

- 😊 Ayudas a salvar hasta 4 vidas
- 💪 La donación de sangre es un vitalizante natural
- 👨👩👧👦 Cubre al donante y sus familiares directos por 6 meses
- 🩺 Nos permite conocer acerca de nuestro estado de salud
- 🩸 Mejora la circulación
- 📄 Se brinda un carnet de donante con su grupo sanguíneo y Rh

## ¿CUÁNTO TIEMPO DEBO ESPERAR SI RECIBO ACUPUNTURA PARA PODER VOLVER A DONAR?

Utilización de agujas manejadas por el centro o especialista, debe esperar 1 año posterior a la finalización del tratamiento, utilización de agujas personales y propias se debe valorar la enfermedad de fondo.



# PREGUNTAS FRECUENTES



**Banco Nacional de Sangre**  
Caja Costarricense de Seguro Social  
2280-9952 / 2283-3121



# BENEFICIOS DE LA DONACIÓN DE SANGRE



Disminuyes hasta un 88% de padecer un infarto cardiaco

Disminuyes la posibilidad de desarrollar cáncer de pulmón, hígado, colon y garganta

Obtienes un análisis de tu sangre y si cuentas con una enfermedad te notifican

Si empiezas a donar a los 18 años y donas 3 veces al año puedes salvar más de 500 vidas

Estudios mencionan que puedes quemar hasta 650 kcal



8821-6514



2283-3121

## ¿DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA CUÁNTO TIEMPO DEBO ESPERAR PARA PODER DONAR?

Cirugía menor (extracción dental, sutura de heridas) 3 meses, cirugía mayor 6 meses.

## ¿QUÉ PUEDO COMER LUEGO DE DONAR Y QUÉ DEBERÍA EVITAR?

Después de donar debe comer la merienda que le brindamos con una bebida caliente, (evitar el té de manzanilla y el chocolate).

30 min después puede comer lo que guste.

Evitar comida en exceso y debe comer despacio. Durante el resto del día debe tomar mucha agua, y si es posible una bebida hidratante o suero para niños.

## ¿UNA PERSONA DIABÉTICA PUEDE DONAR?

Si puede, siempre y cuando se encuentre compensado, su padecimiento controlado, y quienes utilizan insulina pueden donar pero un médico debe valorar el tipo de insulina y el tiempo que tiene que utilizarla.

# PREGUNTAS FRECUENTES

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿LAS PERSONAS QUE TUVIERON HEPATITIS PUEDEN DONAR?

Si fue Hepatitis A, puede donar 12 meses después de la recuperación, hepatitis B o C no se puede donar.

## ¿PUEDO TOMAR MEDICAMENTOS ANTES DE DONAR O QUÉ MEDICAMENTOS DEBO EVITAR?

Los medicamentos deben ser valorados por el médico que realiza la entrevista antes de donar, ya que esto es muy variado y personalizado, por ejemplo, los medicamentos para la presión deben tomarse antes, pero la aspirina deben suspenderla 3 días antes con previa autorización del médico que le trata, medicamentos como psicotrópicos deben ser valorados la dosis y el tiempo, medicamentos anti inflamatorios, deben ser valorados la causa por la que toman.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿SE PUEDE DONAR DURANTE EL PERIODO MENSTRUAL?

Se puede donar en los días que no tenga mucho sangrado y que no presente dolor pélvico, además, no tener la presión arterial baja, el conteo de glóbulos debe ser mayor al 40%, y es recomendable que haya donado antes para valorar reacciones previas.

## ¿POR QUÉ MOTIVOS NO SE RECOMIENDA EN PERSONAS CON PESOS INFERIORES A LO SEÑALADO REALIZAR DONACIONES?

Las bolsas que se utilizan tienen capacidad de 450ml, (un 9% de la sangre del cuerpo). Cuando una persona tiene un peso y talla inferior, la cantidad de litros de sangre de su organismo es menor, por lo que ya no sería un 9% lo que se le extraería, siendo un riesgo de generar descompensaciones.



**Banco Nacional de Sangre**  
Caja Costarricense de Seguro Social  
2280-9952 / 2283-3121

# *No es solo sangre* **ES VIDA**



Donar sangre es un proceso sencillo, seguro y responsable, por medio del cual donamos un poco de nuestra salud, para ayudar a otros a recuperar la suya

¡Y sólo requiere de 40 minutos de tu tiempo!



8821-6514



2283-3121



**Una Unidad de  
Sangre puede  
salvar hasta 4  
vidas**

