

## Mitos y verdades

### de la donación de sangre



**“...Si tiene un tatuaje o piercing, no puedes donar...”**

Si ya pasó un año de habértelo hecho, entonces puedes donar.



**“...Creo que me voy a debilitar...”**

Si tomas líquidos y reposas, el volumen extraído de sangre se repone en pocas horas.



**“...Podría contraer sida...”**

Los donantes no contraerán VIH, ni ninguna otra infección por el hecho de dar sangre. Todo el material utilizado en la recolección es estéril y descartable.



**“...Podría engordar...”**

No es necesario comer en exceso después de donar.



**“...Si soy deportista no debo donar...”**

Donar sangre no afectará tu rendimiento deportivo. Tienes las mejores condiciones para hacerlo y así ayudarás a alguien que lo necesita.



**“...Me pondré anémico y podría enfermarme...”**

No. Antes de donar sangre, pasas por un chequeo médico y exámenes para descartar anemia.



COMPARTE TU PASIÓN,  
DONA SANGRE

**DONA HOY,  
DONA SIEMPRE**

Acércate al banco de  
sangre más cercano.

**#DONACHALLENGE**

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)



**EL PERÚ PRIMERO**

## ¿Qué es la donación de sangre?

Es el acto de dar sangre en forma:

**VOLUNTARIA  
GRATUITA  
ALTRUISTA**

## ¿Cuáles son los requisitos para donar sangre?

- Tener entre 18 y 60 años de edad.
- Tener un peso mayor o igual a 55 kilos.
- Gozar de buena salud.

**DONA  
HOY,  
DONA  
SIEMPRE**

## ¿Cuántas veces al año se puede donar?



Varones cada **3 meses**



Mujeres cada **4 meses**

En 

**30 min**

salvarás hasta **tres vidas**

## ¿Cuáles son los pasos para donar sangre?



Acércate al Banco de Sangre más cercano.



Responderás un cuestionario relacionado a tu salud.



Luego pasas un examen médico. Esto te permitirá saber tu tipo de sangre y si tienes anemia.



Si estás apto, tu donación podrá salvar hasta tres vidas.

## ¿Quiénes

## necesitan recibir sangre?

- Los pacientes con cáncer, enfermedades de la sangre, del riñón, aparato digestivo, etc.
- Los pacientes que serán operados.
- Los pacientes quemados.
- Los pacientes accidentados, las víctimas de atentados o siniestros que acuden a emergencia.
- Mujeres o bebés por complicaciones del embarazo o nacimiento.
- Los pacientes que recibirán un trasplante de órganos (corazón, riñón, hígado, pulmón, médula ósea).