

Como Tener una Experiencia Agradable de Donación

Hay varias cosas que usted puede hacer antes de donar sangre para mantener su bienestar. Estos consejos sirven aun cuando no sea donante. Se sentirá mejor, más saludable y mejor preparado para la donación.



Descanso: El descanso es necesario para mantener buena salud y estado de bienestar.

- Duerma bien la noche antes de su donación.
- Haga su cita de donación antes de o muchas horas después de cualquier ejercicio.



Hidratación: La ingestión de líquidos antes de la donación ayuda en tres maneras. 1) Se reemplaza el volumen de líquido donado, 2) se hace más fácil localizar una vena, y 3) le ayuda a sentirse bien después de la donación.

- Asegúrese de beber más agua y otros líquidos antes de la donación.
- escoja agua, jugo de fruta, leche o bebidas deportivas.
- Evite tomar bebidas alcohólicas o con cafeína (café, té, soda, y bebidas de energía) en las 24 horas antes de la donación.
- Siga tomando aún más líquidos por 24 horas después de la donación.



La Alimentación y la Nutrición: Comiendo una dieta bien balanceada cuatro horas antes de su donación le ayuda a sentir bien

- Evite alimento con niveles altos de grasa, como hamburguesas, crema helada o pan dulce el día antes y el día de su donación. Las grasas que consume pueden afectar la sangre donada.
- Come una dieta bien balanceada de proteína, carbohidratos y grasas saludables.
- No deja de comer ninguna comida, especialmente el día de su donación.
- Aumente su consumo de alimentos altos en hierro entre sus donaciones para mantener un nivel de hierro saludable.

