

🔴🔴 Información Post-Donación 🔴🔴

Para comentarios o sugerencias relacionados con la donación con respecto a su donación, llame al 210-249-4483 (GIVE).

Algunas precauciones simples después de su donación pueden ayudar a evitar complicaciones posteriores a la donación.

- Tome un aperitivo y algo de beber en la cantina de donantes. Descansa unos 10-15 minutos.
- Evita fumar durante al menos 30 minutos después de donar.
- Aumente su ingesta de líquidos durante las próximas 24-48 horas, pero evite las bebidas con cafeína o alcohol.
- Evita levantar más de lo que estás acostumbrado y evita las actividades extenuantes durante las próximas 6 horas.
- Coma bien y no se salte las comidas.
- Deje la vendaje en su brazo durante 4 horas.

Lo que puede experimentar después de una donación:

Mareo:

- Si se siente mareado o aturdido, acuéstese con los pies elevados y descanse hasta que la sensación pase.
- Evite el sobrecalentamiento y aumente la ingesta de líquidos durante las próximas 48 horas.
- Si maneja un auto, estacione su auto inmediatamente a un lado.
- Si los síntomas persisten, llame a la línea directa de Reacción al Donante.

Sangrado:

- Si el sitio donde se insertó la aguja comienza a sangrar, levante su brazo y aplique presión durante 15 minutos.
- La aplicación de una compresa fría en el sitio también puede ayudar.

Hematomas:

- Si se desarrolla moretones o hinchazón, aplique una compresa fría al área durante 15 minutos cada 4 horas durante las primeras 24 horas o hasta que disminuya la hinchazón.
- Después de 24 horas, aplique compresas tibias durante 15 minutos cada cuatro horas para aliviar las incomodidades.
- Evite tomar aspirina para el dolor, ya que puede aumentar los hematomas.

LÍNEA DIRECTA DE REACCIÓN DE DONANTES: 210-379-0428 o 877-665-3667

- Para una **ATENCIÓN INMEDIATA** sobre una reacción o lesión relacionada con su donación, comuníquese con la línea directa de Reacción.
- Para las reacciones o lesiones **NO EMERGENTES** posteriores a la donación, llame durante el horario laboral normal, los 7 días de la semana.

El Centro de Sangre y Tejido del Sur de Texas (STBTC) NO asume ninguna responsabilidad financiera para reembolsar al donante por pruebas de laboratorio / diagnóstico o tratamiento médico relacionado con la donación.

Preocupaciones después de la donación:

- Si experimenta enrojecimiento, supuración, pus, sarpullido o vetas rojas en o alrededor del sitio de flebotomía, llame inmediatamente a la línea directa de reacción de donante.
- Si se enferma con fiebre de 100.5 ° F o más, o experimenta otros signos de enfermedad (tos, congestión, glándulas hinchadas) dentro de los 7 días de la donación, comuníquese con STBTC al 800-292-5534, extensión 2414, y deje una breve descripción. Un personal devolverá su llamada.
- Si se da cuenta después de donar que no cumple con los criterios de detección o si cree que hay una razón por la que su sangre no debe usarse para transfusión, llame a STBTC al 800-292-5534, extensión 2414, y deje un breve mensaje, su nombre, número de teléfono y fecha de nacimiento.

Dengue y CHIKV

El virus del dengue y el virus de la chikungunya (CHIKV) son transmitidos a humanos por mosquitos infectados y se han reportado brotes en todo el mundo. Aunque usted informó que se sentía completamente sano y bien al momento de su donación, es posible que aún haya estado infectado con el virus del dengue o el virus chikungunya durante su viaje y no haya sentido nada. En esta situación, puede desarrollar síntomas dentro de las próximas dos semanas, que incluyen: fiebre $\geq 100^\circ$ F, dolor ocular, dolor de cabeza, erupción cutánea, dolor o debilidad muscular y / o articular, sangrado o moretones fáciles (no relacionados con la donación de sangre). Si ha viajado a un área con un brote actual de dengue de Chikungunya y desarrolló 2 o más de los síntomas anteriores, notifique a STBTC tan pronto como sea posible al (210) 249-4414 o al (800) 292-5534, ext. 2414.

GRACIAS

**Estamos agradecidos por cada donante que llega a una sala de donación o unidad móvil.
Cualquiera que sea la donación que haga, los pacientes agradecen tu esfuerzo para salvar vidas.**

Visite nuestro sitio web en southtexasblood.org o llame al 210-731-5555 para obtener más información sobre la donación de sangre, programar una donación en línea, establecer un donante de sangre y ubicar la sala de donantes.



**South Texas
Blood & Tissue Center**

A SUBSIDIARY OF BIOBRIDGE GLOBAL

6211 IH 10 West at First Park Ten Blvd San Antonio, TX 78201
southtexasblood.org 210-731-5555 800-292-5534



Connect for Life

🔴🔴 Recomendaciones 🔴🔴

Flexione su camino hacia una mejor donación

Algunas personas pueden sentirse aturridas o mareadas durante una donación de sangre, pero hay una técnica que puede usar para evitar esos efectos secundarios desagradables, y es tan simple como flexionar sus músculos. Esto es lo que hay que hacer:

- Una vez que haya comenzado su donación, flexione su brazo libre - enrolle como si estuviera levantando un peso - cuente lentamente hasta cinco, luego baje su brazo.
- Relaje todo su cuerpo mientras cuenta hasta 20.
- Flexiona tu abdomen y cuenta lentamente hasta las cinco.
- Relájate nuevamente cuando cuentas hasta 20.
- Flexiona tus piernas, o si lo prefieres, cruza y descrace tus piernas cuando cuentas hasta cinco.
- Relájate otra vez.
- Repetir el ciclo.

La investigación ha demostrado que este sistema de flexión y relajación aumenta temporalmente la presión arterial y la frecuencia cardíaca, evitando la sensación de aturdimiento o mareos.

Usted, Hierro y Donación de Sangre

Gran parte del hierro en su cuerpo está contenido en la hemoglobina, la proteína en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno por todo el cuerpo y le da a las células su color. Tu cuerpo necesita hierro para reemplazar los glóbulos rojos que das en una donación, y puede proceder de hierro reservado o de hierro en los alimentos que comes.

La mayoría de los donantes necesitan más hierro

Cuando dona sangre completa, pierde 200-250 mg de hierro. La temporal en el hierro puede no tener efecto. Algunos grupos como las mujeres y los donantes frecuentes pueden tener hierro bajas. Los bajos niveles de hierro también reducen su capacidad de donar sangre en el futuro.

Los síntomas de bajo hierro

Si su cuerpo no tiene suficiente hierro, puede sentirse cansado, tener problemas para concentrarse, no poder hacer ejercicio tanto como lo normal o tener complicaciones con el embarazo.

Aumentando tu hierro

Coma una dieta bien balanceada con alimentos ricos en hierro tales como: carnes rojas, mariscos, frijoles, verduras de hoja verde oscuro, frutas secas y cereales fortificados con hierro. Un par de otras formas de aumentar su hierro son las siguientes:

- Una multivitamina con hierro de 18 mg tomada durante al menos 60 días
- Un suplemento de hierro de 18 mg tomado diariamente durante al menos 60 días

Consulte con su médico antes de tomar cualquier suplemento de hierro. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo con la dosis, el tipo y la duración de los suplementos de hierro. Los suplementos de hierro pueden ser perjudiciales para algunas personas o las condiciones de la mascarilla asociadas con la pérdida de sangre gastrointestinal, si tiene antecedentes personales o familiares de hemocromatosis hereditaria, poliposis familiar o cáncer colorrectal.

Desafortunadamente, tomar una sola gran dosis de hierro no funcionará, ya que tu cuerpo solo puede absorber un poco cada día. Es por eso que recomendamos la dosis constante durante dos meses, que reemplaza gradualmente el hierro en su cuerpo.

¿Preguntas?

Si desea obtener más información, no dude en llamar a nuestro personal de enfermería al 210-731-5555, extensión 2243.



**South Texas
Blood & Tissue Center**

A SUBSIDIARY OF BIOBIDGE GLOBAL

6211 IH 10 West at First Park Ten Blvd San Antonio, TX 78201
southtexasblood.org 210-731-5555 800-292-5534



Connect for Life