



CAMPAÑA DE DONACIÓN DE SANGRE

SEAMOS HUMANISTAS **DONANDO VIDA**

REQUISITOS:



SER MAYOR DE EDAD

Tener entre 18 y 65 años de edad



IDENTIFICACIÓN OFICIAL

(INE, licencia de manejo o pasaporte vigente)



PESAR MÍNIMO

50 kilos

RECOMENDACIONES

- 1 Incrementar la ingesta de líquidos durante las 24 horas previas a la donación.
- 2 Evitar el consumo de alimentos grasos un día antes, tales como: carnes frías y carnes rojas, mayonesa, lácteos, pizza, chocolates, etc.
- 3 Consumir alimentos ligeros como frutas, jugos y agua; evitar lácteos previamente a la donación y no realizar ayunos prolongados.
- 4 Presentar buen estado de salud física y mental.
- 5 No tomar medicamentos durante las 72 horas previas a la donación (sujeto a valoración médica).
- 6 Evitar desvelarse.
- 7 No ingerir bebidas alcohólicas durante las últimas 72 horas previas a la donación.



El **hombre** puede donar sangre **4 veces al año**.
La **mujer** puede donar sangre **3 veces al año**.

Las personas interesadas en realizar una donación voluntaria deberán **registrarse en el Departamento de Trabajo Social**, con la Mtra. Ana Karina Solórzano Ángeles, en horario de 8:00 a 11:00 am.

INSTALACIONES
DE LA UJM

28
DE MAYO

VIERNES
7:30AM

¡TU DONACIÓN PUEDE SALVAR VIDAS!