

### TU DONACIÓN, EN 5 PASOS.

El proceso de donación es simple y no dura más de 45 minutos en total.

Recuerde que no es indispensable estar en ayunas, puede ingerir líquidos, mate, café, gaseosa y/o jugo de frutas (no grasas, no lácteos ni derivados). Además puede ingerir tostadas, mermeladas y/o galletitas de agua.

<b>1</b>	Luego de acreditar tu identidad mediante D.N.I, cédula o pasaporte, deberás completar un cuestionario médico con absoluta sinceridad, para que el mismo determine si estás apto para realizar la donación.
<b>2</b>	La secretaria de la fundación introducirá tus datos en el sistema informático y te dará un número con el que serás llamado a una entrevista médica, siendo la misma de carácter confidencial. El objetivo de dicho encuentro es el de cuidarte como donante y cuidar al futuro receptor de la sangre también.
<b>3</b>	Se realizará además un análisis del cuestionario médico completado con anterioridad y se llevará a cabo un breve chequeo para verificar las buenas condiciones de salud y así poder concretar la donación
<b>4</b>	La extracción dura aproximadamente 10 minutos, el volumen de sangre que se extrae es de 450 mililitros. Luego se te hará entrega de un cuestionario post donación, llamado de Autoexclusión, donde el donante hace un último acto de conciencia y declara de manera anónima (sólo lleva una etiqueta con su número de donación) si su sangre puede ser utilizada o no.
<b>5</b>	El proceso culmina con un refrigerio en nuestro bar, luego del cual el donante puede retirarse.

### ¿Requisitos Para Donar Sangre?

Puede hacerlo toda aquella persona que: Goce de buena salud Tenga más de 18 años y menos de 65, Pese más de 50 kilos Ante cualquier duda consultar con el equipo médico. Recordar que al menos deben transcurrir dos meses entre cada donación. No olvidar llevar DNI, pasaporte o cédula **NO ESTAR EN AYUNAS. INFORMACION QUE TIENE QUE PROPORCIONAR EL DONANTE** Documento de identidad: n° de D.N.I., cedula, pasaporte Datos personales: domicilio, teléfono, etc Estado de salud: entrevista personal, individual y totalmente confidencial con personal del equipo de salud. Confirmar que comprende la información que se le proporciona sobre la donación. La información que aporta el donante debe ser honesta y de buena fe.

### ¿Con qué frecuencia se puede donar sangre?

La ley permite donar sangre cada 8 semanas. Actualmente se puede donar solamente uno de los componentes de la sangre. Si se dona plasma o plaquetas se puede hacer tan frecuente como 2 veces a la semana (máximo 6 veces al mes).

### Antes de la donación de sangre

Si las donaciones se realizarán en horario del mediodía, el donante puede ingerir alimentos con normalidad hasta media mañana, siempre es recomendable evitar alimentos grasos y lácteos. Desde ese momento y hasta la donación se puede consumir: gaseosas, frutas, caramelos, agua, jugos, galletas de agua, verduras, etc.