



ENLACES DE VIDA

Guía para la donación
de sangre y plaquetas

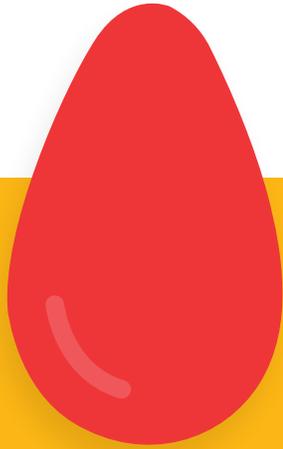


**Donar
sangre,
es donar
vida.**



DonaVida

Campaña Nacional de donación de sangre de AMANC, IAP.



DonaVida

Campaña permanente de donación altruista de sangre o plaquetas para niñas, niños y adolescentes con cáncer.



ENLACE

Coordinador de tu Ciudad o Estado asignado por AMANC para dar atención y seguimiento a tu donación.



ENLACE NACIONAL

Coordinador de la campaña a nivel nacional, asignado por AMANC para dar atención a los enlaces estatales.

RUTA DE DONACIÓN

Sigue estos sencillos pasos para donar sangre o plaquetas.



Envía un correo a donasangre@amanc.org o escríbenos al [55 6497 6210](tel:5564976210) para comenzar con tu proceso de registro.

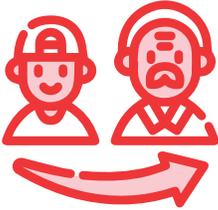


Espera la confirmación de tu **ENLACE** y sigue los pasos que te compartamos.

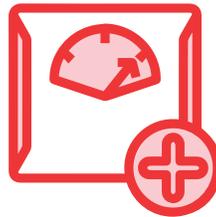


Realiza tu donación de sangre o plaquetas en tu Estado conforme a los lineamientos compartidos.

REQUISITOS



Tener entre 18 y 65 años de edad



Peso mayor a 50 kgs.



Gozar de buena salud

- No estar bajo tratamiento médico
- No haber sido picado por chinches, garrapatas o algún insecto venenoso (*últimos 12 meses*)
- No haber ingerido medicamentos (*últimos 7 días*)
- No haberse aplicado vacunas (*últimos 30 días*)
- No padecer epilepsia, tuberculosis o enfermedades graves del corazón.
- No haber padecido hepatitis después de los 10 años de edad
- No haber padecido paludismo (*últimos 5 años*)
- No haber tenido una cirugía (*últimos 6 meses*)
- No padecer o haber padecido enfermedades venéreas o infectocontagiosas
- No haber tenido más de una pareja sexual (*en los últimos 12 meses*)
- Mujeres pueden donar con menstruación (*no síntomas agregados*)
- No haber tenido algún aborto o parto (*últimos 6 meses*)

- Haber tenido un máximo de dos embarazos
- No estar embarazada o en periodo de lactancia
- No haberse realizado perforaciones, acupuntura, ni tatuajes (*últimos 12 meses*)
- No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 72 horas (*en los últimos 3 días*)
- No tener caries profundas
- No haber donado sangre en las últimas 8 semanas
- Disponer de 3 hrs. para el proceso de donación

Por COVID-19:

- No haber tenido contacto con personas que presenten caso sospechoso o confirmado de SARS Cov-2 / Covid-19 / Coronavirus (*últimos 30 días*)
- No haber padecido SARS Cov-2 / Covid-19 / Coronavirus (*últimos 30 días*)
- No presentar fiebre, dolor de garganta, dificultad para respirar o pérdida de olfato o gusto (*últimos 15 días*)

*Se realiza una valoración médica y se toma muestra de sangre previo a la donación.

NO ERES CANDIDATO SI:



Tienes una enfermedad crónica

Eres diabético o epiléptico



Ingieres alguna droga

Tienes prácticas sexuales de alto riesgo (múltiples parejas, relaciones sexuales sin protección, etc.)



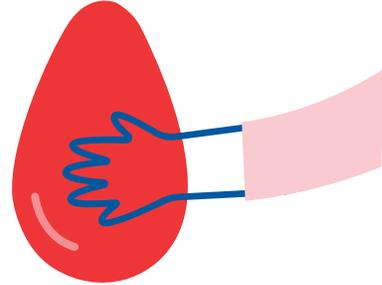
Tienes alguna enfermedad que se transmite por sangre (hepatitis B o C, VIH, paludismo, etc.)

RECOMENDACIONES

TRES DÍAS ANTES



- No te desveles, duerme y descansa lo más posible
- Evita consumir alimentos con grasa o exceso de azúcar
- Evita el consumo de alcohol o medicamentos
- Toma abundantes líquidos



UN DÍA ANTES



- No te desveles, duerme mínimo 6 horas
- Desayuna ligero (té, fruta, café sin agregar grasa como leche o yogurt)
- Toma una ducha (el aseo personal es importante)
- Haz un ayuno mínimo de 4 horas (no mayor a 8 horas)

EL DÍA DE LA DONACIÓN

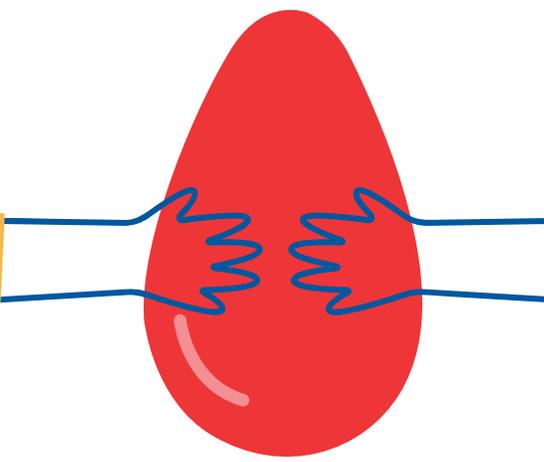


- Lleva ropa holgada y cómoda
- Acude a tu cita con tiempo y con todas las medidas de higiene
- Presenta una identificación oficial (INE, licencia de conducir, etc.)
- Proporciona tu nombre y los datos requeridos de contacto
- Ten paciencia, todo el proceso tarda aprox. 3 horas
- Espera tu turno y atiende a todas las indicaciones del médico

DESPUÉS DE LA DONACIÓN



- Toma abundantes líquidos
- Continúa con tu rutina normal de alimentación
- Evita realizar actividad física extenuante 24 hrs. después de la donación
- No ingieras alcohol o fumes al menos en las 4 hrs. posteriores
- En caso de mareo persistente u otros síntomas, comunícate al banco de sangre



DonaVida

Si participaste en la campaña a nivel nacional dirigida a asociados y equipos de trabajo de la **Asociación Nacional de Magistrados de Circuito y Jueces de Distrito egresados de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, A.C.**, te pedimos llenar el siguiente formulario (adjuntando tu comprobante de donación):

[Formulario para donadores](#)

¿TIENES DUDAS? CONTÁCTANOS



AMANC México
(55) 5513 7111



Enlace Nacional
(55) 6497 6210
donasangre@amanc.org