



14 junio, Día Mundial del Donante de Sangre

¿Por qué donar sangre?

- Puede salvar tres vidas.
- La sangre no se puede fabricar, la única fuente a través del ser humano.
- Es un acto seguro y nada doloroso.
- Se considera un estilo de vida saludable.
- Es una manera rápida y segura de ayudar a los demás.

Requisitos para la donación de sangre

- Pesar más de 50 kilos.
- Edad: 18 a 65 años.
- Portar un documento de identificación con foto.
- Tener buen estado de salud.
- Haber consumido algún alimento en las últimas 4 horas.
- Esperar un año si se realiza algún tatuaje o piercing.
- Esperar un mes si visitó zonas endémicas.
- Los hombres pueden donar cada tres meses y las mujeres cada 6 meses.



**BIENESTAR
FAMILIAR**