

Estos son algunos de los requisitos para donar sangre:

- Debes llevar identificación oficial (INE/Pasaporte/Cédula profesional).
- Ser mayor de 18 años y menor de 65.
- Pesar más de 50 kg y medir más de 1.50 m.
- No beber alcohol 72 hrs. antes de la donación.
- No estar embarazada o en periodo de lactancia.
- No comer huevo, lácteos ni grasas 8 horas antes de tu cita.
- 7 días antes no tomar antibióticos.
- 5 días antes no tomar antiinflamatorios no esteroideos.
- Debes dormir entre 6 y 8 horas la noche previa donar.
- Deben pasar 12 meses de que te hayas hecho algún tatuaje, piercing, acupuntura o microblading.
- No haber tenido alguna intervención quirúrgica en los últimos 6 meses.
- No haber padecido hepatitis después de los 10 años de edad.
- No haber recibido transfusiones sanguíneas.
- No haber padecido o padecer epilepsia, cáncer, sífilis, hepatitis, VIH o enfermedades severas del corazón.
- No debes presentar dolor de garganta, cabeza o estómago el día de la donación.
- Si tienes diabetes controlada y tu tratamiento no es a base de insulina, ¡puedes donar!
- Si tienes hipertensión controlada, también puedes donar.

