

Recomendaciones:

1. Choferes (autos y motos), policías, albañiles y bomberos, se recomienda no trabajar 24 horas posteriores a la donación. De no ser posible, se diferirá la donación.
2. Traileros y pilotos de avión, se recomienda no trabajar 48 horas posteriores a la donación. De no ser posible, se diferirá la donación.
3. Entre donación y donación deberán haber transcurrido como mínimo 60 días.
4. El hombre puede donar como máximo cuatro veces en un año y la mujer máximo tres veces al año.

Notas:

1. El donador debe conocer el nombre completo de la o del paciente por quien va a donar, el servicio tratante y la unidad médica en donde va a ser atendido.
2. En cirugías programadas, el paciente debe presentar su(s) comprobante(s) de donación cuando le sea indicado en la unidad hospitalaria.
3. Se debe agendar cita para cada donación.
4. Tenga en cuenta que el proceso de donación dura un mínimo de 4 horas, no es necesario que acuda el paciente con el donador.
5. Para cualquier duda o aclaración podrá comunicarse con nosotros o acudir al servicio.



DESCARGA Y COMPARTE



Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
☎ 722 226 19 00.

LA VERSIÓN DIGITAL
CE:234/F/172/24

Requisitos para **donar sangre** y/o sus componentes

Lo mejor de ti corre por tus venas, regala vida, dona sangre.

Requisitos para donar sangre y/o sus componentes

1. Es indispensable presentar identificación oficial con fotografía en original y vigente (INE, pasaporte, cartilla militar y/o cédula profesional).
2. Personas con edad entre 18-65 años.
3. Pesar mínimo 50 kilos.
4. Estar clínicamente sano.
5. No haber estado enfermo de gripe, tos, diarrea o infección dental en los últimos 14 días.
6. No tener caries graves y/o múltiples.
7. Presentarse con aseo personal y con ropa holgada que permita mantener los brazos descubiertos.
8. El día anterior a la donación y el día de la donación: no fumar, no hacer ejercicio y no estar desvelado.
9. No ingerir bebidas alcohólicas (incluyendo pulque o cerveza) por lo menos 72 horas antes de la donación.
10. No haber tomado medicamentos en los últimos 7 días. No haberse vacunado en los últimos 28 días.
11. En caso de ser mujer, no estar embarazada o no estar lactando. No haber tenido parto, cesárea o legrado en los últimos 6 meses.
12. Deben haber transcurrido mínimo 6 meses después de cualquier cirugía; 12 meses para cateterismo o endoscopia.
13. No mantener prácticas sexuales de riesgo, de acuerdo con la Norma 253-SSA1-2012.
14. No haber padecido hepatitis tipo A después de los 10 años y en caso de estar diagnosticado con hepatitis B o C, no podrás donar.
15. No haber padecido brucelosis, leishmaniasis o enfermedad de chagas.
16. No padecer epilepsia, enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas graves o reacciones alérgicas severas.
17. No haber visitado una zona endémica de zika, chikungunya y/o dengue en los últimos 4 meses.
18. No haber sido transfundido en el último año y no haber recibido trasplante(s) de órganos.
19. Diabéticos controlados no insulino dependientes sin complicaciones, así como hipertensos controlados, pueden ser donadores.
20. En caso de acupuntura, perforaciones o tatuajes (incluyendo micropigmentación o delineado permanente) debe dejar pasar un año y retirar cualquier piercing 3 días antes de la donación.
21. Comer y cenar normalmente el día anterior a la donación (evitando alimentos grasos por lo menos 24 horas antes, incluyendo lácteos).
22. Presentarse en ayuno de 6 a 8 horas.
23. Se recomienda ingerir 500 ml de jugo o agua dulce previo a la donación.

DESCARGA
LA VERSIÓN DIGITAL



**Norma Oficial Mexicana
NOM-253-SSA1-2012 para la disposición
de sangre humana y sus componentes
con fines terapéuticos.**

DESCARGA
LA VERSIÓN DIGITAL



**Guía Nacional de Criterios para la Selección
de Donantes de Sangre y sus Componentes
Sanguíneos para el Uso Terapéutico.**