

JORNADA DE DONACIÓN ALTRUISTA DE SANGRE CRUZ ROJA MEXICANA

En el marco del festival de CSH queremos invitarte a donar sangre

¿Sabías que?

**Una donación de sangre salva la vida de 3
vidas adultas y de 6 niñas/niños**

**25 de julio
8:30 - 14:00 horas
Actividades
Deportivas**

Registro Previo en el QR



Tu donación ayudará a:

**Niñas y niños
con anemia
grave y
hemofilia**



**Mujeres con
complicaciones
obstétricas**



**Personas con
cáncer o
insuficiencia
renal**



**Personas con
cirugías
recientes**



COSECI
Comisión de Servicios
para la Comisión Nacional de Regalía



PROPRESA
Oficina de Promoción y
Prevención de la Salud

REQUISITOS

- Acude con tu identificación oficial.
- Ser mayor de 18 años y menor de 65.
- No beber alcohol 72 hrs. antes de la donación.
- No estar embarazada o en lactancia.
- Pesar más de 50kg y medir más de 1.50 m
- Siete días antes, no tomar antibióticos ni 72 hrs antes antiinflamatorios o analgésicos.
- 8 hrs. antes, no comer huevo, lácteos, grasas, embutidos o carnes rojas.
- Si te hiciste algún tatuaje, microblading, perforación, acupuntura o similar, debe haber pasado un año para que puedas donar.



**Tener buena salud en general,
Previo a donar, haber dormido
entre 6 y 8 horas.**

**No llegues con ayuno prolongado,
hasta una hora antes, puedes
consumir los siguientes alimentos:**



**Puedes consultar más requisitos en:
donacioncruzroja.com/test**

¡GRACIAS!