

# 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**

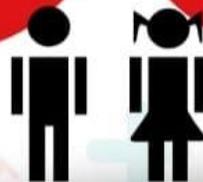
**25 de julio  
8:30 - 14:00 horas  
Actividades  
Deportivas**

**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**



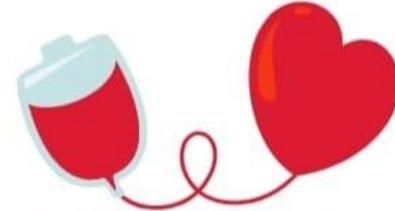
**Personas con  
cirugías  
recientes**



**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](https://donacioncruzroja.com/test)**

# ¡GRACIAS!