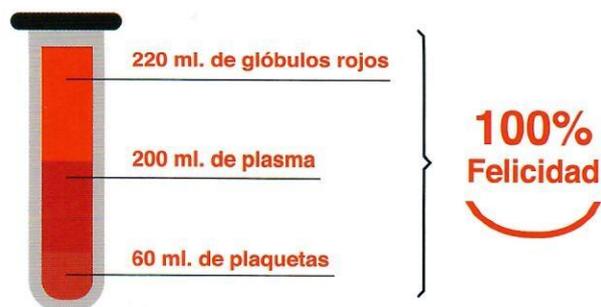


Por cada 450 ml. de sangre se obtiene:



1 donación = 3 vidas



800 mujeres

mueren diariamente por complicaciones en el parto y el embarazo por falta de sangre.



107 millones

de unidades de sangre se recogen en el mundo cada año.



420 unidades

se necesitan mensualmente para cubrir la demanda actual en el Banco de Sangre.

dona · ayuda · salva



Síguenos en Donantes de Sangre - Andorra-Sierra de Arcos y Bajo Martín

Ser donante se lleva en la sangre.

¡PUEDES SALVAR VIDAS!

DONACIONES EN ALACÓN

7 AGOSTO 2010

LOCAL DEL JUBILADO

DE 18:00 A 21:30 HORAS



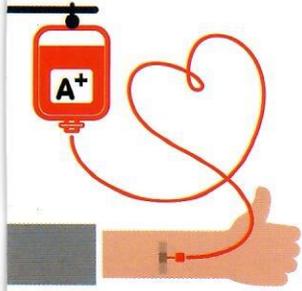
Dona sangre
REGALA VIDA



DONANTES DE SANGRE ANDORRA-SIERRA DE ARCOS / BAJO MARTÍN



¿Por qué donar?



La donación de sangre es un acto solidario y de participación ciudadana que beneficia el conjunto de la sociedad.

La donación de sangre es un acto sencillo, seguro, nada doloroso, y asistido por profesionales especializados en todo momento. Para ti, no hay ningún riesgo.

¿Qué debo tener en cuenta?



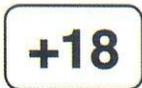
72 horas

No tomes medicamentos que contengan aspirina o analgésico



24 horas

No hagas ejercicio físico de forma intensa



18 años

Tienes que ser mayor de edad



+ 50 Kg.

Tienes que pesar más de 50 kg.



3 meses

Deja pasar un mínimo de 3 meses desde la última donación (4 si eres mujer)



Come

No dones en ayunas y come y bebe después de haberlo hecho

Beneficios de ser donante

- 1 SALVAS VIDAS.** En **15 minutos** (lo que dura la donación) puedes salvar **3 vidas**.
- 2 REJUVENECES TU ORGANISMO.** Al reducir el nivel del fluido, el cuerpo genera nuevas células y da paso a una **sangre limpia y fresca**.
- 3 EQUILIBRA LOS NIVELES DE HIERRO.** Un adulto sano tiene alrededor de 5 gramos de hierro en el cuerpo, y al donar sangre se pierde un poco. Esta pérdida se repone días después con los alimentos, **regulándose de forma natural**.
- 4 LA SANGRE FLUYE MEJOR.** Disminuyes el **bloqueo arterial** y tienes menor riesgo a sufrir un ataque al corazón y accidentes cerebrovasculares.
- 5 REVISIÓN MÉDICA.** Para poder donar sangre es necesario revisar tu pulso, presión, niveles de hemoglobina y si padeces VIH.
- 6 VIVIR MÁS.** Las personas que donan de manera altruista tienen **menor riesgo de morir** que las que no lo hacen, según un estudio publicado en la revista *Health Psychology*.

Ser donante se lleva en la sangre



+ información:

Avda. Dos de Mayo s/n (Estación de Autobuses)
44500 ANDORRA (Teruel)

Teléfono: 653 373 646 // 978 844 366