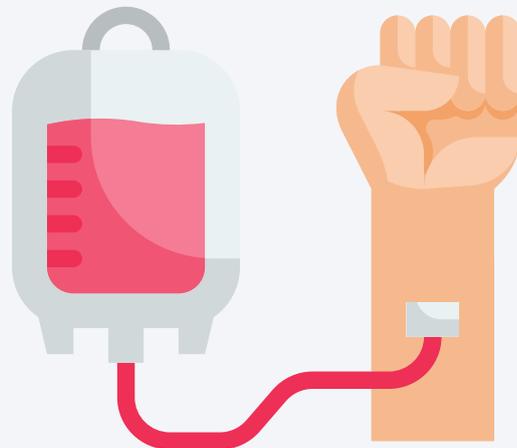


#1MensajeSaludable

1 gesto, 6 motivos: Dona Sangre



01

Salvas vidas

Con una sola donación **puedes ayudar hasta a 3 personas.**



Para conocerte mejor

Como siempre, se analizan a fondo las donaciones recibidas. Esto **puede ayudarte a conocer tu propio estado de salud.**

02

03

Es rápido y sencillo

En menos de 30 minutos **puedes hacer un gran acto de generosidad.** Y después, te ofrecerán algo de comer para poder recuperar fuerzas.



Para mejorar la calidad de vida

Muchas personas con enfermedades crónicas necesitan tratamiento de por vida. Con tu donación, **puedes ayudar dando más bienestar y dignidad.**

04

05

La sangre no se puede fabricar

Solo puede obtenerse de personas solidarias como tú.



Mañana, a lo mejor, le hace falta a uno de los tuyos

Se estima que 1 de cada 5 personas necesitará sangre o componentes sanguíneos a lo largo de su vida. **Hoy puedes donar tú, mañana podría necesitarlo alguien cercano.**

06

QUIÉN PUEDE Y EN QUÉ ESTADO PUEDE DONAR SANGRE:

Para poder donar sangre, debes cumplir estos requisitos básicos:

- Tener entre **18 y 70 años**
- Pesar **más de 50 kg**
- Puedes donar **aunque tomes alguna medicación frecuentemente**
- **No hay que acudir en ayunas**
- **No haber donado en los últimos 2 meses**
- No se podrá donar:
 - **+ de 4 veces al año (hombres)**
 - **+ de 3 veces al año (mujeres)**



CONSULTA TU PUNTO DE DONACIÓN MÁS CERCANO