

# LA VIDA DE ALGUIEN ESTÁ EN TUS VENAS.

## POM WONDERFUL BLOOD DRIVE

**MARTES, 1 DE OCTUBRE**  
**11:00 A.M. - 3:00 P.M.**

POM Wonderful  
5286 S. Del Rey Ave.  
Del Rey, CA 93616

Para más información:



# CÓMO PREPARARSE

## Antes Su Donación

- Coma una comida saludable rica en hierro (atún, espinacas, quinoa, pavo).
- Tome mucha agua.
- Evite las bebidas altas en cafeína (café, té, refrescos y bebidas energéticas), ya que pueden actuar como bloqueadores de hierro.

## Después De Su Donación

- Tome mucha agua.
- Evite actividades físicas extenuantes.

# QUÉ ESPERAR

## 1. Registrarse

Para registrarse se requiere un documento de identidad con foto, luego se le pedirá que verifique su nombre y dirección.

## 2. Mini Examen Físico y Entrevista

El mini examen físico consiste en tomarle el pulso, la tensión arterial, la temperatura y el nivel de hemoglobina. En la entrevista confidencial, un entrevistador especializado le hará preguntas sobre su salud general y su historial médico, así como preguntas relativas a comportamientos de riesgo, viajes al extranjero y otros temas.

El mini examen físico y la entrevista se realizan para garantizar que la donación de sangre sea saludable para usted y que su sangre sea lo más segura posible para quienes la reciban. Toda la información obtenida durante el examen físico y la entrevista es estrictamente confidencial.

## 3. Donación De Sangre

La extracción de una unidad, aproximadamente medio litro de sangre, dura unos 15 minutos. Es posible que sienta un pequeño pellizco al insertar la aguja, pero la mayoría de los donantes no sienten dolor durante la donación.

## 4. Relájese

Después de su donación, podrá disfrutar de unos refrigerios que le ayudarán a reponer líquidos. En este momento, tiene la opción de programar su próxima cita de donación. Después de relajarse y tomar un refrigerio, podrá reanudar la mayoría de sus actividades cotidianas.