



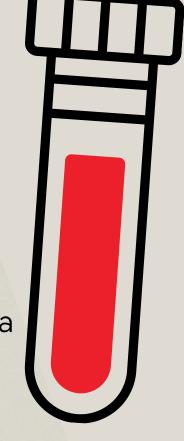
3. **Proceso de donación:** La extracción de sangre es un procedimiento rápido y seguro, que dura aproximadamente 20 minutos. Durante este tiempo, se recolecta una unidad de sangre (aprox. 450ml).

4. **Recuperación y cuidados post-donación:** después de donar, es importante tomar líquidos y descansar brevemente bajo la supervisión del personal sanitario. Se aconseja evitar esfuerzos físicos durante las próximas 24h.

Donar sangre es un acto de solidaridad que salva vidas y fortalece a las comunidades. Al seguir estos pasos, los donantes hacen posible que los bancos de sangre proporcionen una fuente de vida confiable para aquellos con necesidad



DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE



sescam

