



El futuro  
es de todos

Cancillería  
Consulado de Colombia  
en Cancún

# Colombianos saludables en Quintana Roo

## Talleres gratuitos

### INVITAN:

Consulado de Colombia en Cancún.  
Programa Colombia Nos Une.



**31 DE OCTUBRE**

**11 A.M.**

Taller sobre prevención y atención de las adicciones.

**Ponente:** Programa Hombre Cancún.

**12 M.**

**Taller:** 'Envejecer con calidad de vida, un reto para todos'.

**Ponente:** Fundación AMA 34 Envejeciendo con dignidad.

**Lugar:** Consulado General de Colombia en Cancún:  
Av. Bonampak 58 Piso 4.

**28 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE**

Jornada de donación de sangre.

**Lugar:** Hospital Amerimed Cancún: Av. Tulum Sur 260.



# Requisitos para donar sangre

- Presentar una identificación oficial vigente con fotografía.
- Ser mayor de 18 años y menor a 65 años. Pesar mas de 50 kg.
- No estar enfermos de tos, gripa u otras enfermedades.
- No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 48 horas.
- Las personas que tengan presión arterial elevada, podrán donar bajo control farmacológico.
- Tener un ayuno mínimo de 5 y máximo de 12 horas.
- No estar cansados, ni desvelados.
- No estar enfermos o presentar una condición de salud limitada.
- No haber tenido cirugías mayores en los últimos 6 meses.
- No haber recibido alguna vacuna en los últimos 30 días.

## EN LA ÚLTIMA SEMANA:

- No haber recibido determinados fármacos (Ejemplo: antibióticos, aspirinas).

## EN EL ÚLTIMO AÑO NO:

- Haber recibido transfusiones de sangre y/o derivados.
- Tatuajes, acupunturas, piercing o perforaciones.
- Detención en cárceles o centros de rehabilitación (mayor a 72 horas).
- Haber realizado prácticas sexuales de alto riesgo que propicien el desarrollo de infecciones se transmisión sexual.
- Ambos sexos: antecedentes de violación.
- Uso de drogas recreativas.

## NO PODRÁN DONAR:

- Quienes tengan o hayan tenido Hepatitis B o C después de los 11 años.
- Evidencia clínica o pruebas de laboratorio positivas para HIV.
- Relaciones sexuales con desconocidos.
- Quienes tengan cambios frecuentes de pareja sexual.
- Si le ofrecieron dinero para donar sangre.
- La menstruación es impedimento temporal para la donación.
- No debe donar durante el embarazo y/o lactancia.