

**DEBE LEER ESTO ANTES DE DONAR!**

- Sus respuestas precisas y honestas son críticas para la seguridad de los pacientes que reciben transfusiones de sangre.
- Cada pregunta es necesaria para evaluar completamente la seguridad de su donación.
- Como lo requieren las regulaciones, le indicamos no donar sangre si tiene un factor de riesgo.
- Si no comprende una pregunta, pida ayuda al personal del centro de sangre.
- SUS RESPUESTAS SON CONFIDENCIALES.

**Para determinar si es elegible para donar:**

- Preguntaremos sobre su salud y medicamentos que está o ha tomado.
- Preguntaremos si ha viajado a, o vivido en otros países.
- Preguntaremos sobre su riesgo de infecciones que se pueden transmitir por sangre – especialmente VIH (que es el virus que causa el SIDA) y hepatitis viral.
- Tomaremos su presión arterial, temperatura y pulso.
- Tomaremos una muestra de sangre para asegurarnos que su conteo sanguíneo es aceptable antes de donar.

**Si es elegible para donar, nosotros:**

- Limparemos su brazo con un antiséptico (Díganos si tiene alguna alergia cutánea).
  - Usaremos una aguja esterilizada y un juego de tubos para recolectar su sangre.
- NUNCA reusamos una aguja o grupo de tubos.

**QUÉ PASA DESPUÉS DE SU DONACIÓN**

Para proteger a los pacientes, su sangre se evalúa para hepatitis B y C, VIH, sífilis y otras infecciones. Si su análisis de sangre es positivo, no se le dará a un paciente. Se le notificará sobre cualquier resultado de la prueba positivo que pudiera afectar cuando sea elegible para donar en el futuro. Hay veces que su sangre no es evaluada. Si esto ocurre, no recibirá ninguna notificación. El centro de sangre no liberará los resultados de su prueba sin permiso por escrito a menos que se requiera por ley (por ejemplo, al Departamento de Salud).

**ELEGIBILIDAD DEL DONANTE – INFORMACIÓN ESPECÍFICA**

Ciertas enfermedades infecciosas como VIH y hepatitis se pueden transmitir a través de:

- Contacto sexual
- Otras actividades que incrementan el riesgo
- Transfusión de sangre

Haremos preguntas específicas sobre contacto sexual y otras actividades que puedan incrementar el riesgo de estas infecciones.

**¿A qué nos referimos con “contacto sexual”?**

Las palabras “tener contacto sexual con” y “sexo” se usan en algunas preguntas que le haremos. Estas preguntas aplican a todas las siguientes actividades, ya sea que se hayan usado medicamentos, condones u otra protección o no para prevenir infecciones o embarazo:

- Sexo vaginal (contacto entre el pene y la vagina)
- Sexo oral (boca o lengua en la vagina, pene o ano de alguien más)
- Sexo anal (contacto entre el pene y el ano)

**Una nueva “pareja sexual” incluye los siguientes ejemplos:**

- Tener sexo con alguien por primera vez
- O
- Haber tenido sexo con alguien en una relación que terminó en el pasado y tener sexo nuevamente con esa persona en los 3 últimos meses.

**Factores de riesgo de VIH/Hepatitis**

El VIH y la hepatitis se transmiten principalmente por contacto sexual con una persona infectada o al compartir agujas o jeringas usadas por una persona infectada para inyectarse drogas.

**NO DONE si:**

- NUNCA ha tomado ningún medicamento para tratar la infección por VIH.
- Está tomando algún medicamento para prevenir la infección por VIH. Estos medicamentos pueden llamarse: PrEP, PEP, TRUVADA, DESCovy, APRETUDE o muchos otros nombres.

Los medicamentos antirretrovirales aprobados por la FDA son seguros y efectivos en la prevención de la transmisión sexual del VIH. Sin embargo, estos medicamentos antirretrovirales no eliminan completamente el virus del cuerpo y la sangre donada puede potencialmente continuar transmitiendo la infección por VIH a un receptor de la transfusión.

**NO DEJE DE TOMAR NINGÚN MEDICAMENTO PRESCRITO CON EL FIN DE DONAR SANGRE, INCLUYENDO LOS MEDICAMENTOS PrEP y PEP.**

**NO DONE si:**

- ALGUNA VEZ ha tenido una prueba positiva para la infección por VIH.
- En los últimos 3 meses:
  - Ha tenido contacto sexual con una nueva pareja **y** ha tenido sexo anal.
  - Ha tenido contacto sexual con más de una pareja **y** ha tenido sexo anal.
  - Ha tenido contacto sexual con alguna persona que alguna vez ha tenido una prueba positiva para la infección por VIH.
  - Ha recibido dinero, drogas u otro pago por sexo.
  - Ha usado agujas para inyectar drogas, esteroides o algo no prescrito por su doctor.
  - Ha tenido contacto sexual con alguien que ha recibido dinero, drogas u otro pago por sexo **o** usó agujas para inyectar drogas, esteroides o algo no prescrito por su doctor.
  - Ha tenido sífilis o gonorrea o ha sido tratado para sífilis o gonorrea.
- En los últimos 12 meses:
  - Ha estado en detención juvenil, encierro, cárcel o prisión por 72 horas o más consecutivas.
- ALGUNA VEZ ha tenido la infección o enfermedad por el virus del Ébola.

**NO DONE si** ha tenido estos síntomas que pueden estar presentes antes de dar positivo para VIH:

- Fiebre
- Ganglios linfáticos agrandados
- Garganta irritada
- Sarpullido

Su sangre puede transmitir infecciones incluyendo VIH, inclusive si se siente bien y todas sus pruebas son normales. Inclusive las mejores pruebas no pueden detectar el virus por un período de tiempo después de que esté infectado.

**NO DONE:**

- Si piensa que puede estar en riesgo de contraer VIH u otras infecciones.
- Si su propósito de donar es obtener resultados de la prueba para VIH u otras infecciones. Pregúntenos dónde puede ser evaluado para VIH y otras infecciones.
- Si su donación puede dañar al paciente que reciba su sangre.

**¡GRACIAS POR DONAR SANGRE HOY!**

Banco de sangre de San Diego / (800) 469-7322

## Potenciales reacciones adversas de la donación

Si bien la donación de sangre no suele causar problemas, en ocasiones los donantes pueden experimentar lo siguiente:

Se pueden formar moretones (hematomas) asociados con decoloración de la piel y malestar como resultado de la sangre en los tejidos blandos. Los moretones pueden agrandarse después de la donación, pero generalmente desaparecen con el correr de los días. Se puede producir una punción arterial, que se caracteriza por la pulsación muy rápida de sangre de color rojo vivo. Se debe aplicar presión directa firme en el área en forma inmediata y repetirlo si sangra. El moretón puede ser grande. Colocar compresas frías durante las primeras 24 horas y luego compresas calientes puede ayudar. Si el brazo en cuestión se le inflama mucho y tiene mucho dolor o pérdida de sensibilidad, procure atención médica de inmediato.

Se pueden producir desmayos o reacciones vaso vagales con la donación. Los factores que influyen son: si es la primera vez que dona sangre, la edad, el género, el nivel de ansiedad, el bajo peso corporal y antecedentes de desmayos del donante. Estas reacciones pueden asociarse con náuseas y vómitos, mareos, pérdida del conocimiento, espasmos involuntarios e incontinencia. Los movimientos involuntarios relacionados con la reacción vasovagal NO deben confundirse con un ataque de epilepsia. La pérdida del conocimiento y las caídas pueden provocar lesiones en la cabeza o el cuerpo. Si se siente mareado, acuéstese y levante los pies o siéntese con la cabeza entre las rodillas. No intente conducir hasta que no se le pase el mareo.

En raras ocasiones se puede producir una infección y/o inflamación en el lugar donde se le extrajo sangre. Por favor, mantenga el área limpia. Si el área se enrojece, se calienta o duele, o si observa la aparición de estrías rojas alrededor del lugar por donde se le extrajo sangre, procure atención médica. El primer tratamiento incluye compresas tibias, aspirinas, observación y, posiblemente, antibióticos.

Se puede producir irritación nerviosa u otras posibles lesiones. Esto puede ocasionarle dolor o entumecimiento en alguna parte de la piel, o debilidad muscular. Los medicamentos de venta libre pueden ser útiles. En general, los síntomas desaparecen en pocos días o con el correr de las semanas, pero pueden durar meses y, rara vez, indefinidamente.

Los donantes frecuentes, especialmente las mujeres en edad reproductiva pueden padecer deficiencia de hierro. Si le han diagnosticado anemia o deficiencia de hierro, por favor consulte a su médico sobre la frecuencia con la que puede donar sangre. Los donantes voluntarios habituales deben considerar ingerir una dieta rica en hierro y tomar suplementos de hierro. Por favor, consulte a su médico antes de realizar cambios en la dieta o tomar suplementos de hierro.

## Salud general

Por su propia seguridad y la del receptor de la sangre, solo debe donar sangre si está en buenas condiciones generales de salud. No debería donar sangre si depende de oxígeno complementario, tiene alguna enfermedad cardíaca severa, sufre de síndrome de fatiga crónica, o tiene alguna otra enfermedad crónica.

## Cómo se puede usar su sangre y datos donados

Su donación puede usarse para transfusiones, para control de calidad, como estándares de referencia, para mejorar los métodos de procesamiento de sangre, para actividades clínicas o comerciales y / o desecharse como desecho médico.

Las actividades clínicas o comerciales pueden incluir el uso de su donación o material creado a partir de su donación para investigación clínica y comercial, ensayos clínicos, fabricación, desarrollo de procesos de fabricación y solicitud de aprobaciones regulatorias de productos para tratar enfermedades. Si bien la gran mayoría de la sangre recolectada por el San Diego Blood Bank se utilizará en transfusiones clínicas, es posible que su donación se pueda utilizar para estos fines. Las muestras, incluso si se eliminan los identificadores personales, se pueden utilizar con fines comerciales. No participará en este beneficio comercial.

Si se comparte la información del donante, no será identificado ni identificable por su nombre, iniciales y / o número de Seguro Social; su donación y todos los registros asociados con su donación serán identificados solo por un código. Otros datos, como su tipo de sangre, tipo y fecha de donación, sexo, edad, raza, etnia, historial médico, se vincularán solo al código para ayudar a los investigadores o terceros en sus actividades.

No se le informará de ninguna información obtenida durante las actividades clínicas o comerciales, incluidas las pruebas genéticas que involucran sus células, ya que su identidad será desconocida para los investigadores y terceros.

Puede haber un cargo a entidades externas que soliciten sangre y componentes sanguíneos para cubrir nuestros costos de preparación.

Al firmar su Registro de Donación de Sangre, usted está dando su consentimiento para permitirnos usar su información, sangre y muestras de sangre para cualquiera de las actividades descritas anteriormente.

## Análisis de prueba

Los análisis de prueba son para evitar la transmisión de enfermedades mediante transfusión, y no con fines diagnósticos. Los análisis de prueba de los donantes no deben llevarse a cabo si no se realizará una transfusión.

Los análisis de prueba de enfermedades infecciosas se llevan a cabo para el Virus de Inmunodeficiencia Humana (HIV), Hepatitis B (HBV), Hepatitis C (HCV), Trypanosoma cruci (Mal de Chagas), Virus Linfotrópico T, Virus del Nilo Occidental (WNV), y Sífilis. También se pueden llevar a cabo análisis para identificar el citomegalovirus, el parvovirus, Hepatitis A (HAV) y también se puede realizar la detección de anticuerpos HLA; los donantes podrían o no ser notificados sobre estos resultados. El Departamento de Salud Pública será notificado cuando los siguientes resultados sean positivos: sífilis, HBV, HCV, HIV, WNV y así como otros análisis solicitados por el Departamento de Salud Pública. Más análisis pueden llevarse a cabo para respaldar los resultados iniciales y/o como parte de la investigación. Por favor lea la Hoja de Información para el Consentimiento. Los donantes serán notificados respecto de resultados significativos que afecten su elección. Se espera que algunos análisis de prueba positivos sean FALSOS cuando una gran cantidad de donantes son evaluados. Los donantes serán notificados respecto de resultados indeterminados o positivos falsos, cuando los resultados afecten su elección, aunque no haya enfermedad alguna. Otros análisis de rutina incluyen la identificación de glóbulos rojos y otros estudios inmunohematológicos. Indicadores sanguíneos extraños pueden identificarse mediante pruebas serológicas y/o de ADN. También se pueden llevar a cabo análisis de hemoglobina drepanocítica.

### **Programa estadounidense de donantes raros**

Otras pruebas realizadas de forma rutinaria incluyen la identificación de marcadores de glóbulos rojos y otras pruebas inmunohematológicas. Los marcadores de sangre rara pueden identificarse mediante pruebas serológicas y / o basadas en el ADN. Se pueden realizar pruebas de hemoglobina falciforme.

Nuestro banco de sangre es parte del Programa Estadounidense de Donación Rara (ARDP). ARDP es un programa de colaboración entre la Cruz Roja Americana y los Laboratorios de Referencia de Inmunohematología AABB, como un requisito para la acreditación de AABB, y está diseñado para garantizar que haya sangre rara disponible para pacientes únicos que la necesitan dentro de nuestra comunidad, en los Estados Unidos e incluso en el extranjero. Despues de donar, si se identifica que tiene un tipo de sangre raro, su información se reenvía al ARDP y se comunicarán con usted directamente con respecto a la membresía. La membresía es voluntaria y puede retirarse del Programa en cualquier momento.

Si usted es un donante de sangre raro, esperamos que done regularmente ya que su sangre puede congelarse y almacenarse especialmente durante hasta diez años. Si está donando regularmente y alguien con su tipo de sangre necesita una transfusión, su sangre puede ayudar a darle a alguien la vida que se merece dentro de nuestra comunidad o a cientos o miles de millas de distancia.

### **Aviso de rodaje y fotografía**

Cuando ingresa a una ubicación, un banco de sangre, un evento especial o un programa San Diego Blood Bank (SDBB), ingresa a un área donde puede ocurrir la grabación de fotografías, audio y video.

SDBB se reserva el derecho de usar cualquier fotografía, video y / o grabaciones de sonido tomadas en cualquier evento (centro de donantes, donación de sangre, evento especial o programa) sin la autorización expresa por escrito de aquellos incluidos en la grabación de fotografía, audio y / o video. SDBB puede usar la grabación de fotografía, audio y / o video en publicaciones u otro material de medios producido, utilizado o contratado por SDBB, incluidos folletos, invitaciones, libros, periódicos, revistas, televisión, transmisiones web, propósitos promocionales, publicidad, inclusión en sitios web, redes sociales, o cualquier otro propósito por SDBB y sus afiliados y representantes.

Para garantizar la privacidad de los donantes, las imágenes no se identificarán utilizando nombres completos o información de identificación personal sin la aprobación por escrito del donante.

Al ingresar a una ubicación SDBB, donación de sangre, evento especial o programa, usted acepta liberar, defender, mantener indemne e indemnizar a SDBB de todos y cada uno de los reclamos relacionados con la toma, grabación, digitalización o publicación y uso de entrevistas, fotografías, computadora imágenes, videos y / o grabaciones de sonido. También renuncia a todos los derechos que pueda tener sobre cualquier reclamo de pago o regalías en relación con cualquier uso, exhibición, transmisión, transmisión web, televisión u otra publicación de estos materiales, independientemente del propósito o patrocinio de dicho uso, exhibición, transmisión , transmisión web u otra publicación.

### **Sillas/camas de donantes:**

Nuestras sillas/camas de donantes tienen diferentes capacidades de peso entre 300 a 500 libras. Si usted tiene alguna inquietud, por favor informar a nuestro personal.

## IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO

Por favor, conteste el cuestionario para los donantes sobre la base de su sexo auto-reporte. Si la pregunta no indica un género específico, todos los donantes deben responder a la pregunta.

## INSTRUCCIONES PARA DESPUÉS DE LA DONACIÓN

¡Muchas gracias por donar! Aliméntese bien y tome bebidas sin alcohol después de donar.

Favor de tomar en cuenta, que es un requisito del Estado que, después de la donación, usted permanezca en el sitio y se "recupere" por lo menos por 15 minutos. Esto ocurre habitualmente en nuestra zona de descanso, donde deberá comenzar a beber fluidos para rehidratarse (se ofrecen bebidas y bocadillos).

Sepa que puede estar más propenso a sentirse mareado o perder el conocimiento. Quédese tranquilo durante las 24 horas siguientes –evite levantar peso.

### POR FAVOR LLÁMENOS AHORA MISMO (800) 469-7322 si usted:

- No queremos que usemos su sangre por ningún motivo.
- Se olvidó de informar cualquier información de salud importante antes de donar.
- Enfermarse con síntomas de resfriado o gripe, como fiebre, dolor de cabeza o dolor de garganta, dentro de las 72 horas de su donación.

## Declaración de privacidad

Proteger la privacidad y confidencialidad de su información es muy importante para el San Diego Blood Bank (SDBB). Consideramos que toda la información de los donantes es privada y no se proporciona a otros, incluidos los proveedores de atención médica, a menos que tengamos su autorización por escrito, excepto según lo exija la ley.

Recopilamos y usamos información personal como nombre, dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico cuando un donante nos la proporciona voluntariamente. Esta información se mantiene archivada para futuros propósitos de reclutamiento y se le puede solicitar que la envíe a agencias de salud locales, estatales y federales.

Su información de contacto personal también será utilizada por el personal de SDBB, voluntarios, organizaciones asociadas u otros terceros en nombre de SDBB. Su información personal: dirección de correo electrónico, domicilio y números de teléfono, incluidos los números de teléfono celular, se utilizarán para contactarlo con respecto al seguimiento de la donación, resultados de laboratorio, información de bienestar, citas, elegibilidad para futuras donaciones y programas y eventos de SDBB. Su información personal puede combinarse con datos demográficos o de geolocalización que SDBB recopila de otras fuentes para analizar tendencias, desarrollar planes de mercadotecnia, apoyar esfuerzos de divulgación y reclutamiento, y mejorar futuros programas y eventos de donación.

Al darnos su (s) número (s) de teléfono, incluido su número de teléfono celular, reconoce que usted, como suscriptor, da su consentimiento expreso para futuros contactos, incluido el contacto por mensaje de texto automático. Los siguientes son ejemplos de mensajes de texto que puede recibir: reclutamiento de donación de sangre, recordatorios de citas, actualizaciones sobre el suministro de sangre, información sobre promociones de donación de sangre y actualizaciones importantes de SDBB. Se pueden aplicar tarifas estándar de mensajes y cargos por datos.

Le recomendamos que se comunique con el Director de Cumplimiento y Privacidad al (619) 400-8254, si tiene preguntas sobre qué información recopilamos sobre usted, cómo la usamos, cómo la protegemos y sus opciones con respecto a cómo se usa esa información.

**Lista de Suspensión de Medicamentos (DHQ/aDHQ v4.0)****NO DEJE de tomar los medicamentos prescritos por su médico con el fin de donar sangre.****Donar mientras se toman estos medicamentos, podría tener un impacto negativo sobre su salud, o sobre la salud de quien reciba su sangre.****POR FAVOR INFÓRMENOS SI USTED:**

ESTÁ SIENDO TRATADO CON CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES TIPOS DE MEDICAMENTOS:	O HA TOMADO:	QUE TAMBIÉN SE LLAMA:	EN ALGÚN MOMENTO EN LOS ÚLTIMOS:
<b>Agentes antiplaquetarios</b> (usualmente se toman para prevenir derrames o ataques cardíacos)	Feldene	piroxicam	2 Días
	Effient	prasugrel	3 Días
	Brilinta	ticagrelor	7 Días
	Plavix	clopidogrel	14 Días
	Ticlid	ticlopidina	
	Zontivity	vorapaxar	1 Mes
<b>Anticoagulantes o "diluyentes sanguíneos"</b> (usualmente para prevenir coágulos de sangre en las piernas y pulmones, y para prevenir derrames cerebrales)	Arixtra	fondaparinux	2 Días
	Eliquis	apixaban	
	Fragmin	dalteparina	
	Lovenox	enoxaparina	
	Pradaxa	dabigatran	
	Savaysa	edoxaban	
	Xarelto	rivaroxaban	7 Días
	Coumadin, Warfilone, Jantoven	warfarina	
	Heparina, heparina de bajo peso molecular		
<b>Tratamiento para Acné</b>	Accutane Amnesteem Absorica	Claravis Myorisan Sotret	isotretinoína
<b>Mieloma Múltiple</b>		Thalomid Revlimid	1 Mes
<b>Artritis Reumatoide</b>		Rinvoq	
<b>Remedio para la caída del cabello</b>		Propecia	
<b>Síntomas de Próstata</b>		Proscar	6 Meses
		Avodart Jalyn	
<b>Inmunosupresores</b>	Cellcept	Mycofenolato de mofetilo	6 Semanas
<b>Exposición a Hepatitis</b>	IgM inmunoglobulina de Hepatitis B	HBIG	3 Meses
<b>Prevención del VIH</b> (PrEP and PEP)	Medicamento oral para prevenir la infección por VIH	Truvada	
		Descovy	
	Inyección para evitar la infección por VIH	Apretude Yeztugo	2 Años
<b>Cáncer de células basales de la piel</b>	Erivedge Odomzo	vismodegib sonidegib	2 Años
<b>Esclerosis múltiple remitente</b>	Aubagio	teriflunomida	
<b>Artritis reumatoide</b>	Arava	leflunomida	
<b>Psoriasis</b>	Soriatane	acitretina	3 Años
	Tegison	etretinato	Alguna vez
<b>Tratamiento para el VIH</b>	Cualquier medicamento para tratar el VIH. También puede llamarse terapia antirretroviral (ART)		
<b>Medicamento experimental</b>			Como lo define el director médico

## Donación de sangre y pérdida de hierro

### Donación de sangre y el hierro

Donar sangre reduce la cantidad de hierro en su cuerpo. Tomar suplementos de hierro puede ayudarle a reemplazar este hierro. Los glóbulos rojos contienen hierro, y por lo tanto, la donación de sangre elimina una cantidad de hierro de su cuerpo. Todos los donantes de sangre, incluso los donantes de plaquetas y de plasma, pierden algunos glóbulos rojos (y hierro).

### ¿Por qué es importante la pérdida de hierro?

Su cuerpo necesita hierro para producir nuevos glóbulos rojos. Es posible que las mujeres no tengan suficiente hierro almacenado en su cuerpo durante la menstruación para producir glóbulos rojos y reemplazar su pérdida durante la donación y otro sangrado. Los hombres tienen más reservas de hierro; sin embargo, con la donación frecuente, sus reservas de hierro también se pueden agotar. Estudios recientes han sugerido que los efectos de la deficiencia de hierro franca pueden ser más significativos que los previamente reconocidos. Los efectos adversos asociados con la deficiencia de hierro incluyen disfunción cognitiva, fatiga, complicaciones relacionadas con el embarazo, disminución de la resistencia al ejercicio, pica (el deseo de consumir compulsivamente sustancias no alimentarias, como el hielo o arcilla) y el síndrome de piernas inquietas menos claramente asociado. Los efectos adversos de la deficiencia de hierro no anémica (NAID), que es el estado de la mayoría de los donantes de sangre deficientes en hierro, son más sugerentes que definitivos, pero un creciente número de publicaciones indica que la NAID puede perjudicar la calidad de vida.

### ¿El San Diego Blood Bank prueba las reservas de hierro en mi cuerpo?

No, el San Diego Blood Bank prueba su hematocrito, una medida de su nivel de glóbulos rojos, pero no sus reservas de hierro directamente. Es posible que tenga suficiente hematocrito para donar sangre, incluso si las reservas de hierro de su cuerpo son bajas.

### ¿Qué puedo hacer para reemplazar el hierro que pierdo mediante la donación?

Comer una dieta bien balanceada rica en hierro es útil; sin embargo, la dieta sola no puede reemplazar todo el hierro perdido por la donación de sangre. Tomar multivitaminas con hierro o suplementos de hierro puede ayudar a reemplazar el hierro perdido.

### ¿Qué tipo de suplemento de hierro debo tomar?

Hay diferentes tipos de suplementos de hierro. Los donantes de sangre frecuentes (incluidos los donantes de sangre total, de células rojas, de plaquetas y plasma) deberían considerar tomar un complejo multivitamínico diario que contenga hierro (normalmente alrededor de 19 mg de hierro elemental) u otro tipo de suplemento de hierro diario durante los 60 días posteriores a la donación. **Debe consultar con un médico o farmacéutico de confianza con acceso a su historial médico antes de tomar cualquier nuevo suplemento alimenticio.** Los suplementos de hierro pueden resultar dañinos para algunas personas o enmascarar condiciones asociadas a la pérdida de sangre gastrointestinal. Los suplementos de hierro pueden afectar a la absorción de otros medicamentos y puede ser que no sean recomendables para todo el mundo, incluyendo a las personas con un historial o familiar de déficit de absorción de hierro tales como HH, FO o CCA.

### ¿Las dosis más altas reemplazarán mi hierro más rápido?

No tome más de la dosis recomendada porque las dosis más altas pueden ser dañinas. Generalmente, las personas solo pueden absorber de 2 a 4 mg de hierro por día. Por lo tanto, tomar dosis de hierro más altas durante períodos más cortos no significa que tendrá una mejor absorción, y puede resultar en más efectos secundarios. El objetivo general es reemplazar, con el tiempo, los 200 mg de hierro perdido durante una donación de glóbulos rojos, o 50 mg de hierro perdido con una donación de plaquetas o de plasma. Su médico o farmacéutico puede ayudarle a elegir la dosis correcta, el tipo y la duración del suplemento de hierro. Guarde los suplementos que contienen hierro adecuadamente para prevenir la ingestión accidental por parte de bebés y niños.