



## CUANDO PARTICIPE EN UN PROGRAMA DE PLASMAFÉRESIS:

### Aumente su ingesta de proteínas

Seleccione una dieta que cumpla los requisitos diarios de proteínas recomendados. En promedio, en circunstancias normales, su cuerpo requiere de 50 a 80 gramos de proteínas por día. Es posible obtenerlas en alimentos como huevos, carne, pollo, pescado, nueces y frijoles. En cada visita, se analizará su nivel de proteínas, y si los resultados están fuera del rango aceptable, no podrá donar plasma. Para obtener una lista de los alimentos ricos en proteínas, consulte el reverso de este folleto.

### Mejore sus niveles de hierro

Cada vez que usted dona plasma, se controla su nivel de hematocrito y el porcentaje de glóbulos rojos en el volumen total de sangre, a fin de determinar si este porcentaje es adecuado para donar plasma. Algunas mujeres tienen un hematocrito bajo que, comúnmente, se atribuye a un nivel bajo de hierro en el cuerpo. En estos casos, la persona no puede donar. Ingerir alimentos altos en hierro, como atún, carnes rojas magras, huevos, nueces, frijoles, verduras de color verde oscuro, pasas de uvas o tomar un complejo multivitamínico con hierro puede ayudarlo a llevar su nivel de hematocrito a un rango aceptable para la donación de plasma.



# LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS DE FUENTES NATURALES:

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS	PROTEÍNAS
HUEVOS (1 mediano) 6 g	6 gramos
LECHE DESCREMADA (1 vaso) 8 g	8 gramos
LECHE DE SOJA no saborizada (200 ml) 6 g	6 gramos
TOFU (100 g) 8 g	8 gramos
YOGURT DESCREMADO (no saborizado) 150 g 8 g	8 gramos
PESCADO (filetes de bacalao de 100 g o 3,5 oz) 21 g	21 gramos
CARNE ASADA (100 g o 3,5 oz) 28 g	28 gramos
POLLO ASADO (100 g o 3,5 oz) 25 g	25 gramos
PROMEDIO DE OTRAS CARNES (100 g o 3,5 oz) 25 g	25 gramos

# MANTÉNGASE SALUDABLE MIENTRAS HACE EL BIEN



[www.biolifeplasma.com](http://www.biolifeplasma.com)

En BioLife Plasma Services, nuestra principal preocupación es proteger la salud y la seguridad de nuestros donantes. Nuestros consejos de bienestar están pensados para ayudarlo a mantener una dieta bien equilibrada y desarrollar buenos hábitos de salud durante su participación en nuestro programa de plasmaféresis.

Si tiene necesidades nutricionales especiales, puede consultar a su médico antes y/o durante su participación en el programa de plasmaféresis.

# CONSEJOS PARA ANTES Y DESPUÉS

## **Beba mucho líquido.**

La mejor manera de reducir los efectos secundarios como el aturdimiento al donar plasma es asegurarse de que su cuerpo tenga suficiente agua. Además, estar bien hidratado ayuda a “bombear” sus venas y puede reducir el tiempo que toma completar la donación. Beba mucha agua o jugo la noche anterior y el día de la donación.

## **Coma una comida saludable.**

Asegúrese de comer una comida saludable (pero no necesariamente grande) no más de tres horas antes de donar plasma. BioLife recomienda comer alimentos ricos en proteínas como la carne magra o los carbohidratos complejos como el pan, los cereales, las frutas, etc.

## **Evite los alimentos ricos en grasas.**

Comer alimentos grasosos como hamburguesas, alimentos fritos, queso, helado, pasteles, etc., antes de donar plasma puede darle a su plasma una apariencia lechosa. Este cambio de color podría interferir con la realización de pruebas de laboratorio. Por lo tanto, si su plasma tiene esa apariencia y color, usted no podrá donar plasma ese día.

## **Evite el alcohol.**

El alcohol puede causar deshidratación durante o después del proceso de plasmaféresis. Evite el consumo de bebidas alcohólicas la noche anterior y el día de la donación, y al menos cuatro horas después de su donación.

## **Ni tan caliente, ni tan frío.**

Consumir bebidas muy calientes o muy frías inmediatamente antes de la donación puede llevar a una lectura imprecisa de la temperatura corporal, al igual que a un aplazamiento temporal para la donación de plasma. En cambio, tome un vaso de agua o jugo a temperatura ambiente para mantener un nivel de hidratación adecuado.

## **Duerma bien.**

Descanse bien antes de su donación de plasma. Los expertos en sueño recomiendan un promedio de entre 7 y 9 horas de sueño por noche para funcionar eficazmente y mejorar su calidad de vida en general.

## **No done si se siente enfermo.**

Si viene a donar cuando no se siente bien, no será elegible para donar ese día. Llame a su centro de BioLife para reprogramar su cita y descance. Esto ayudará a garantizar su seguridad y a proteger a los receptores de los productos elaborados con su plasma.

## **Evite fumar.**

Fumar antes de una donación puede aumentar sus valores de presión arterial y frecuencia cardíaca fuera del rango aceptable para la plasmaféresis; lo que podría resultar en un aplazamiento. Evite fumar durante al menos 30 minutos antes y después de su donación. Fumar inmediatamente después de su donación podría aumentar su riesgo de sentirse mareado o de desmayarse. También es peligroso para la salud. Por lo tanto, le recomendamos que considere dejar de fumar por completo.

## **Sepa cuándo llamar a Shire BioLife o visitar un médico.**

La donación de plasma es un procedimiento de bajo riesgo con efectos secundarios mínimos o nulos. Sin embargo, si tiene sensación de desmayo o se siente mareado después de su donación, acuéstese (con los pies elevados por encima del nivel del corazón o la cabeza, de ser posible). También, tome una bebida dulce y coma tan pronto como sea posible. Si se presenta o persiste cualquier síntoma adverso, le recomendamos que se comunice con el personal médico o de la gerencia de BioLife o que visite a un médico tan pronto como sea posible.

