

## Inicia el segundo maratón para donar sangre en Toluca.

Como lo había anunciado el gobierno local, este jueves, desde las siete de la mañana, los toluqueños que quisieron asistir pudieron participar en el segundo maratón de donación de sangre con lo que se espera poder superar la meta del año pasado y poder así salvar más vidas. El proceso de donación es totalmente seguro y con ello podrán estar salvando hasta cuatro personas y apoyar a tres enfermos más que requieran de este vital líquido. Los requisitos para donar sangre son: llevar una identificación oficial vigente, tener entre 18 y 65 años y pesar más de 50 kilos; haber dormido bien los días previos; estar clínicamente sano y asistir aseado; no haber consumir lácteos y grasas una noche antes del día de donación; no haber ingerido bebidas alcohólicas tres días antes, no haber tomado medicamentos los últimos dos días ni recibido vacunas en los últimos 28; no haberse realizado tatuajes o perforaciones en el último año; no haber padecido hepatitis después de los 10 años; no estar embarazada o estar lactando en los últimos seis meses, entre otros.