# DONACIÓN DE SANGRE VISTA GLOBAL

## COMO PREPARARSE PARA DONAR SANGRE

1 Determina si eres elegible para donar sangre

2 Bebe mucho líquido

3 Toma un desayuno o almuerzo saludable rico en hierro

4 Duerme bien la noche anterior a la donación

5 Evita comidas grasosas

Fuente: Información basada de Healthwise, Incorporated

All Cigna products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of Cigna Corporation.
The Cigna name, logo and other Cigna marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc.

Cigna.

Together, all the way.™