

## [Regala vida en su cumpleaños desde hace siete años: Donadora voluntaria](#) [1]



[2]

### **450 mililitros de sangre es suficiente para ayudar a salvar la vida de cuatro personas**

Donadores voluntarios de sangre hacen un llamado a la ciudadanía para realizar esta acción altruista de forma regular y con ello, ayudar a los centros hospitalarios a tener reserva suficiente para pacientes que la necesiten.

Maricruz Calderón Valladares desde hace siete años visita el Centro Estatal de Transfusión Sanguínea (CETS), dependiente de Servicios de Salud Morelos (SSM), como donadora altruista.

Hace algún tiempo su mamá pasó por una cirugía en la que le solicitaron personas que pudieran brindarle sangre y fue muy difícil conseguirlas; a partir de ese momento tuvo la certeza de que ella podría ayudar a otros enfermos y regalar esperanza de vida.

Calderón Valladares explicó que cuando asiste al CETS siente emoción porque sabe que puede cambiar el destino de una o varias personas. “Mi sentimiento y convicción es ayudar, este proceso tarda un par de horas, pero a una persona le puede durar toda la vida, me siento muy satisfecha cada vez que vengo a donar”.

Integrantes de su familia también se han sumado a esta noble acción, entre ellos su esposo e hija, quien reciente cumplió 19 años; ellos saben que con la donación de 450 mililitros de sangre, es suficiente para ayudar a salvar la vida de cuatro personas.

“Creo que es una cultura que tenemos que reforzar e inculcar en México porque hay mucha gente que necesita sangre repentinamente, recomiendo a las personas que vengan a donar y lo tomen en cuenta porque cualquier ciudadano puede requerirla”, agregó.

Si quiere sumarse como donador voluntario puede acudir al CETS que se encuentra ubicado a un costado del Hospital General de Cuernavaca, “Dr. José G. Parres”, en un horario de lunes a viernes de 07:00 a 11:00 horas, los sábados, domingos y días festivos de 07:00 a 12:00 horas, o puede llamar a los teléfonos (777) 11 22 06 y 418 49 66 para agendar una cita.

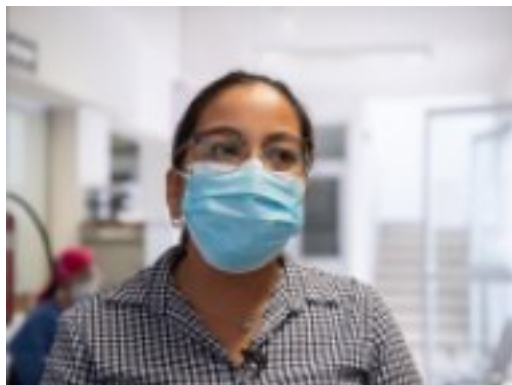
Los requisitos son tener entre 18 y 65 años, pesar mínimo 50 kilogramos, buena salud, no ingerir bebidas alcohólicas o medicamentos en las últimas 72 horas, ni haberse realizado tatuajes, perforaciones o acupuntura en el último año, en el caso de las mujeres no estar embarazadas o lactando.

La donación voluntaria de sangre es un acto altruista, sencillo y seguro, en esta emergencia sanitaria el CETS aplica los protocolos correspondientes contra la COVID-19 para tranquilidad de los asistentes.

**Nota: este material es de carácter informativo**



[3]



[4]

**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/3861>

### Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/regala-vida-en-su-cumpleanos-desde-hace-siete-anos-donadora-voluntaria>

[2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2021-04-24\\_at\\_3.02.54\\_pm.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-04-24_at_3.02.54_pm.jpeg)

[3] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/whatsapp\\_image\\_2021-04-24\\_at\\_3.02.53\\_pm.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-04-24_at_3.02.53_pm.jpeg)

[4] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/whatsapp\\_image\\_2021-04-24\\_at\\_3.02.54\\_pm\\_1.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-04-24_at_3.02.54_pm_1.jpeg)