



Universidad Autónoma de Tamaulipas

“Verdad, Belleza, Probidad”

Síntesis Informativa

Coordinación Ejecutiva de Comunicación Institucional



IUAT

gaceta.mx
LA FUERZA DE LA INVESTIGACIÓN

- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

METRO NOTICIAS
www.metronoticias.com.mx

- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

CNT Centro
Nacional de
Tecnología

- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

 **SUMARIO**

- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

 **El Redactor**
de todo los días

- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Abril 22

IUAT



- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre



- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre



- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre



- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre



- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

IUAT

LA VERDAD
DE TAMAULIPAS

50
Años
EL GRÁFICO
LA INFORMACIÓN ES NUESTRA FUERZA

- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre
- Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre



The slide features the logos of UAT, the Secretaría de Gestión Escolar, and Participación Estudiantil. The main title is "Estar sano para la donación de sangre." Below the title is a graphic of hands holding a blood drop. On the left, there is a video feed of a woman speaking. On the right, a diagram titled "COMPOSICIÓN DE LA SANGRE" shows a cross-section of a blood vessel with various components: Plasma (55%), Globos Blancos (4%), and Globos Rojos (41%). The white blood cells are further categorized into Leucitos, Basófilos, Eosinófilos, and Linfocitos. At the bottom, the hashtag #YOCREOENLAUAT is displayed.

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.

The screenshot shows a virtual conference interface. At the top, there are logos for UAT, Secretaría de Gestión Escolar, and Participación Estudiantil. The main title is "Estar sano para la donación de sangre." Below the title is a video feed of a woman speaking. To the right of the video is a diagram titled "COMPOSICIÓN DE LA SANGRE" (Composition of Blood) showing a cross-section of a blood vessel with various components labeled: Plasma (55%), Globulinas (41%), and Globulinas Blancas (4%). The Globulinas Blancas are further divided into Leucocitos, Basófilos, Linfocitos, and Plaquetas. The diagram also shows a red blood cell and a platelet.

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.



Estar sano
para la donación de sangre.

SUMARIO.COM.MX



PROMUEVE UAT EN ESTUDIANTES LA IMPORTANCIA DE DONAR SANGRE

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.








Estar sano
para la donación de sangre.




COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

Componente	Porcentaje
Plasma	55%
Globos Rojos	41%
Globos Blancos	4%
Plaquetas	0.01%

#YO CREO EN LA UAT

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.



The slide features the logos of the Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), the Secretaría de Gestión Escolar, and the Dirección de Participación Estudiantil. The main title is "Estar sano para la donación de sangre." Below the title is a video feed of a woman speaking. To the right is a diagram titled "COMPOSICIÓN DE LA SANGRE" showing a cross-section of a blood vessel with various components labeled: Plasma (55%), Globulinas (41%), and Globulinas Blancas (4%). The Globulinas Blancas are further divided into Leucocitos, Basófilos, Linfocitos, and Plaquetas (0.07%).

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.



UAT | Secretaría de Gestión Escolar | Participación Estudiantil

Estar sano
para la donación de sangre.

COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

Componente	Porcentaje
Plasma	55%
Globulos Rojos	41%
Globulos Blancos	4%
Plaquetas	0.02%

#YOCREOENLAUAT

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estar sano
para la donación de sangre.

COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

Plasma (55%)	Globulos Blancos (4%)	Plaquetas (300)	Globulos Rojos (41%)
--------------	-----------------------	-----------------	----------------------

#YOCREOENLAUAT

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.



The screenshot shows a presentation slide with the following elements:

- Logos:** UAT logo, Secretaría de Gestión Escolar, and Participación Estudiantil.
- Graphic:** A hand holding a red blood drop with the text **Estar sano para la donación de sangre.**
- Video:** A woman speaking in front of a UAT logo background.
- Diagram:** A cross-section of a blood vessel showing components: Plasma (55%), Platelets (0.01%), Red Blood Cells (41%), and White Blood Cells (4%).
- Hashtag:** #YO CREO EN LA UAT

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.



The screenshot shows a virtual presentation slide with the following elements:

- Logos:** UAT logo, Secretaría de Gestión Escolar, and Participación Estudiantil.
- Title:** "Estar sano para la donación de sangre." (Staying healthy for blood donation).
- Visuals:**
 - A graphic of two hands holding a red blood drop.
 - A portrait of a woman, likely the presenter.
 - A diagram titled "COMPOSICIÓN DE LA SANGRE" (Composition of Blood) showing a blood vessel with components: Plasma (55%), Globulos Blancos (4%), Globulos Rojos (41%), and Plaquetas (0.01%).
- Hashtag:** #YO CREO EN LA UAT

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.



UAT | Secretaría de Gestión Escolar | Participación Estudiantil

Estar sano
para la donación de sangre.

COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

Componente	Porcentaje
Plasma	55%
Globulillos Blancos (4%)	4%
Plaquetas (0.2%)	0.2%
Globulillos Rojos (41%)	41%

#YO CREO EN LA UAT

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.

Promueve UAT en estudiantes la importancia de donar sangre

Estar sano
para la donación de sangre.

#YOCREOENLAUAT

COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

Componente	Porcentaje
Plasma	55%
Globulos Blancos	4%
Plaquetas	0.01%
Globulos Rojos	41%

Estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) recibieron la ponencia denominada “Estar sano para la donación de sangre”, organizada por la Dirección de Participación Estudiantil como parte del programa Más Vida, que busca concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de participar en la donación de sangre.

La conferencia virtual, efectuada por la plataforma Microsoft Teams, consistió en dar a conocer las diversas herramientas nutricionales que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, así como a controlar las enfermedades causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El tema fue impartido por la Lic. Ana Elizabeth Pérez Heredia, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud perteneciente a la Secretaría de Salud de Tamaulipas.

Explicó que dentro de las 24 horas posteriores a la donación de sangre el cuerpo requiere reemplazar los líquidos perdidos, y luego de varias semanas reemplaza los glóbulos rojos. Esto se recupera con la ingesta de líquidos y alimentos nutritivos.

Informó que luego de donar sangre es de suma importancia ingerir alimentos que contengan vitamina B6, folato (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2) y alimentos ricos en ácido fólico y hierro.

Respecto a la regeneración de glóbulos rojos dijo que, con una dieta enriquecida en hierro junto con el consumo diario de comprimidos de hierro, el donante suele tardar entre cuatro y ocho semanas en reponer estas células.

Agregó que donar sangre es donar vida, pues las transfusiones no solo forman parte del tratamiento de determinadas enfermedades, sino también salvan vidas ante situaciones médicas de extrema gravedad.