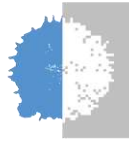


INSTRUCCIONES PARA LA EXTRACCIÓN DE SANGRE

- Evite el estrés antes y durante la extracción.
- El día del análisis vístase con ropa de manga y puños anchos para facilitar el acceso a la zona de punción.
- No olvide traer la tarjeta sanitaria o un documento acreditativo de su identidad.
- No haga ejercicios vigorosos durante el día anterior a la extracción.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni fume antes de la extracción.
- Permanezca en ayunas de 8 a 12 horas antes de la extracción. Durante el ayuno puede beber agua de forma moderada, salvo indicación contraria por parte de su médico.
- Se debe mantener la dieta y el estilo de vida habitual en las semanas previas a la extracción de sangre.
- Avise a la enfermera si es propenso a marearse para tomar las medidas oportunas.
- Una vez realizada la extracción, para evitar hemorragias o hematomas (moratones), debe apretar sobre la zona de punción durante 5 minutos.
- Preséntese en el lugar de la extracción a la hora indicada, no antes. Se atiende por orden de cita, no de llegada.



INSTRUCCIONS PER A L'EXTRACCIÓ DE SANG

- Eviti l'estrès abans i durant l'extracció.
- El dia de l'anàlisi es vesteix amb roba de màniga i punys amples per facilitar l'accés a la zona de punció.
- No faci exercicis vigorosos durant el dia abans de l'extracció.
- No ingereixi begudes alcohòliques ni fumi abans de l'extracció.
- Romangui en dejú de 8 a 12 hores abans de l'extracció. Durant el dejuni pot beure aigua moderadament, excepte indicació contrària per part del metge.
- S'ha de mantenir la dieta i l'estil de vida habitual durant les setmanes prèvies a l'extracció de sang.
- Aviseu la infermera si és propens a marejar-se per prendre les mesures oportunes.
- Un cop realitzada l'extracció, per evitar hemorràgies o hematomes (blaus), cal prémer sobre la zona de punció durant 5 minuts.
- Presenti's al lloc de l'extracció a l'hora indicada, no abans. S'atén per ordre de cita, no d'arribada.