



## PORQUE USTED NOS IMPORTA.

Con cada estación, con cada día, con cada respiro decidimos cómo nos hacemos notar ante el mundo. En Brothers Healthcare, nos hacemos notar por usted. En esta edición, encontrará actualizaciones importantes, consejos de expertos y una historia real acerca de la amistad duradera. Disfrute de su verano y recuerde que estamos aquí para ayudarle en su viaje.  
**¡Salud!** —*Jessica Steed, Editor*



## CONSULTE A UN FARMACÉUTICO NUTRICIÓN: CÓMO MANTENER EL

## PRÓMIXOS EVENTOS

**Torneo de golf de la NHF en Hawai'i**  
Hawai'i, HI 9 de julio de 2018

**Fin de semana de educación familiar de NHF NV Reno, NV**  
21 de julio de 2018

**Retiro de mujeres Sangre de Oro Albuquerque, NM**  
22 de julio de 2018

**Día de educación familiar sobre la fiebre hemorrágica de Crimea Congo**  
Sacramento, CA  
4 de agosto de 2018

**Torneo de golf Sangre de Oro Albuquerque, NM**  
4 de agosto de 2018

**Retiro de mujeres de la NHF NV Las Vegas, NM**  
25 de agosto de 2018

**Familia de Sangre**  
Oakland, CA  
7 al 9 de septiembre de 2018

**Campamento familiar de la Oahu, HI**  
8 al 9 de septiembre de 2018

**Vine, Hops & Golf de HFNC**  
Sonoma, CA  
12 al 13 de septiembre de 2018

## NIVEL DE HIERRO

Por Eslam Omar, Rph, MPH, farmacéutico, nutricionista

La anemia por deficiencia de hierro ocurre cuando hay una cantidad escasa de hierro en la sangre. Las mujeres que menstrúan son las más afectadas, mientras que los pacientes con hemofilia son los que más preocupan.

El hierro, que se halla en el suelo, es absorbido por las plantas que luego consumimos, como las hierbas, frutas y vegetales. También se puede consumir a través de la carne y de otros productos de origen animal.

El hierro es un componente fundamental de la hemoglobina, una parte de nuestros glóbulos rojos que trasladan el oxígeno desde el sistema respiratorio hacia varios tejidos del cuerpo. También es fundamental para la síntesis de la mioglobina, una proteína que aporta oxígeno a los músculos (1).

Los síntomas de la anemia ferropénica pueden incluir desde cansancio y debilidad leves hasta dificultad respiratoria, fatiga, ritmo cardíaco acelerado, frío en las extremidades, mareos extremos, trastornos fisiológicos e, incluso, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (attention deficit, hyperactivity disorder, ADHD) (2). La cantidad diaria recomendada (Recommended Dietary Allowance, RDA) de hierro para mujeres de entre 14 y 50 años es de 15 a 18 mg. Existen dos tipos de hierro que se pueden consumir a través de la dieta: el hierro hémico, que proviene de la carne, las aves y los pescados; y el hierro no hémico, que se encuentra en las plantas y en los alimentos fortificados con hierro. El hierro hémico tiene una mayor biodisponibilidad en comparación con el hierro no hémico, lo cual significa que se absorberá y se distribuirá mejor en todo el cuerpo. Sin embargo, existen numerosos alimentos ricos en hierro para vegetarianos.

Las personas con dificultades para consumir suficiente hierro mediante la dieta habitual pueden optar por los suplementos. El suplemento de hierro de uso más frecuente es el sulfato ferroso, en tabletas de 325 mg, que brinda aproximadamente 65 mg de hierro elemental (valor diario 361 %). Sin embargo, los suplementos de hierro se fabrican en laboratorios utilizando hierro extraído del suelo, por lo que tienen una biodisponibilidad menor y el cuerpo no los absorbe con la misma facilidad. El estreñimiento es un efecto secundario frecuente de los suplementos de hierro.

Con respecto a las interacciones farmacológicas, no se debe tomar hierro con levotiroxina (hormona tiroidea utilizada para tratar el hipotiroidismo o bocio), dado que el hierro disminuye los niveles de levotiroxina. Los inhibidores de la bomba de protones, como el omeprazol y los medicamentos que reducen la acidez del estómago, tampoco se deben tomar con suplementos de hierro, dado que la acidez del estómago es fundamental para la absorción del hierro.

El hierro es fundamental para la salud y el bienestar general. Como nutricionista y farmacéutico especializado en la hemofilia, siempre les recomiendo a los pacientes que consuman alimentos integrales y que satisfagan los niveles de minerales a través de alimentos de origen natural. Solo en caso de que el consumo natural de minerales no sea suficiente se debe recurrir a los suplementos. Por lo tanto, no importa si usted es vegetariano, vegano o si opta por la alimentación paleo-primal, siempre podrá consumir una cantidad de hierro suficiente.

1. Murray-Kolbe LE, Beard J. Iron. En: Coates PM, Betz JM,

**Unidos contra los trastornos hemorrágicos** Reno, NV  
15 de septiembre de 2018

**Reunión anual de Fundación de HFO** Portland, OR  
15 de septiembre de 2018

**Unidos contra los trastornos hemorrágicos NHF NV** Las Vegas, NV  
22 de septiembre de 2018

**Caminata/maratón de superhéroes de Hope for Hemophilia** Covington, LA  
22 de septiembre de 2018

*Para obtener más información, comuníquese con su sede local o escriba a [info@brothershealthcare.com](mailto:info@brothershealthcare.com)*

## BROTHERS DE LA BIENVENIDA A NUEVOS MEMBROS DEL EQUIPO

**Joel Simon,**  
gerente de cuenta de Farmacia Especializada

Joel ha servido a la comunidad de trastornos hemorrágicos desde 1987. Su trabajo como gerente de cuenta de Farmacia Especializada demuestra su compasión, empatía y buen humor. Desde joven, Joel tuvo la intención de convertirse en enfermero hasta que sufrió una lesión grave en la espalda mientras trabajaba. Su larga recuperación incluyó volver a aprender a caminar. A pesar de esos obstáculos, Joel disfruta de devolverle un poco a la comunidad de trastornos hemorrágicos para honrar a las personas que le

Blackman MR, et al., publicación: Encyclopedia of Dietary Supplements (Enciclopedia de suplementos dietarios). 2.ª edición; Londres y Nueva York: Informa Healthcare; 2010:432-8.  
2. Cullis JO. Diagnosis and management of anaemia of chronic disease: current status (Diagnóstico y tratamiento de la anemia y las enfermedades crónicas: estado actual). Br J Haematol 2011;154:289-300. [resumen de PubMed]



## ACTUALIZACIÓN DE DEFENSORÍA

Por Jessica Steed

En el verano de 2017, el Congreso intentó anular la Affordable Care Act (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio o ACA, por sus siglas en inglés), también conocida como Obamacare. Mientras que los intentos del poder legislativo fracasaron, otros cambios amenazan algunas partes importantes de la ACA que ofrecen protección a personas con trastornos hemorrágicos. Por ejemplo, la reforma fiscal que se aprobó a finales del 2017 eliminó la obligación individual que exigía que todas las personas tuvieran un seguro médico.

En febrero, varios estados demandaron al gobierno de los Estados Unidos con relación a la constitucionalidad de la ACA. El 7 de junio, los líderes en el Departamento de Justicia decidieron que la ley no defenderá partes específicas de la ACA. Pero más importante, no defenderá las protecciones a las personas con estados médicos preexistentes. Si estas protecciones desaparecen, es posible que las personas con trastornos hemorrágicos y muchos otros estados médicos no tengan acceso a atención médica de calidad y a bajo precio. Si esta batalla estuviera sucediendo en el Congreso, les pediríamos a nuestros representantes que tomaran medidas. En su lugar, tenemos que ser creativos a medida que nos defendemos y defendemos a nuestros hijos mediante el desarrollo de campañas de sensibilización dentro de nuestras redes sociales.

Las siguientes son algunas ideas para continuar la defensa de la atención médica:

- Comparta su historia en las redes sociales.
- Compre una camisa de Existing, Not Preexisting en [www.hemophiliaaz.org](http://www.hemophiliaaz.org) y úsela para resaltar que somos más que nuestros estados médicos.
- Permanezca atento de NHF [advocate@hemophilia.org](mailto:advocate@hemophilia.org) y HFA [www.hemophiliafed.org/advocacy/](http://www.hemophiliafed.org/advocacy/).

ayudaron de joven. “Yo animo a otros adultos a que le devuelvan algo a la comunidad y capaciten a los líderes del mañana”, dice Joel. Su experiencia con su propio trastorno hemorrágico le ayuda a sentir empatía por sus pacientes.

Joel vive con su familia en Oahu, HI. Le gusta mucho el golf y viajar ocasionalmente fuera de la isla. La esposa de Joel es enfermera y su hijo de 20 años estudia artes mediáticas en la universidad. A Joel le impresiona el crecimiento que ha tenido Brothers Healthcare los últimos diez años y está muy contento de unirse a nuestro equipo.

### Linda Reyes, gerente de cuenta de Farmacia Especializada

Linda y su esposo viven en Chino, CA con su Yorkie, Harley. Linda nació en California y disfruta de la música country; tiene 2 hijos adultos y 4 nietos. Linda ha trabajado en la comunidad de trastornos hemorrágicos durante los últimos 15 años. Le gusta mucho reunirse con las familias, en especial con las madres de los niños con trastornos hemorrágicos. “Hubo una época en la que yo rezaba para tener otro bebé, y en su lugar, Dios me envió a familias con bebés con hemofilia para ayudarles a cuidarlos. Valoro mucho las relaciones que he construido a medida que veo crecer a esos niños”. Algunas veces, afrontar el trastorno de sus hijos puede ser abrumador para las madres. Por eso Linda es una apasionada de proporcionar apoyo, educar y ayudar a las familias para que defiendan a sus hijos. Cuando estas mamás le dicen, “Eres un ángel que me enviaron”, Linda siente que las familias también la bendicen a ella.



## TEMAS DESTACADOS DEL CAMPAMENTO DE VERANO

Por Jessica Steed y Kelle Carthey, RN

En la edición pasada, Veronica Diaz, LCSW, nos compartió algunos de los beneficios del campamento de verano para los niños con trastornos hemorrágicos. ¿Sabía usted que los fundadores de Brothers Healthcare, Kevin Shaughnessy y Scott Carthey, se conocieron en un campamento de verano para personas con hemofilia? Su amistad abarca tres décadas de experiencias en la comunidad de personas con trastornos hemorrágicos y desafíos de atención médica. Desde ese entonces, han compartido las dificultades y las victorias de vivir con un trastorno hemorrágico. A medida que se convirtieron en profesionales, decidieron crear la experiencia de atención médica que ellos desearon haber tenido mientras crecían. Decididos a cumplir ese sueño, crearon Brothers Healthcare, una farmacia especializada única, construida sobre la base de una atención médica excepcional, experiencia personal e integridad. Kevin y Scott están comprometidos a proporcionar una experiencia de atención farmacéutica incomparable.

### ¡Convocatoria para la recepción de historias!

Está claro que el campamento de verano para personas con hemofilia cambió las vidas de Scott y Kevin. ¿De qué forma le ha afectado el campamento de verano? Envíe sus historias a [info@brothershealthcare.com](mailto:info@brothershealthcare.com) o utilice la etiqueta #brothershealthcare en las redes sociales.

### Sandy Casey, directora sénior de Acceso al Mercado

Sandy ha estado en la industria de las infusiones en el hogar por más de 20 años. Comenzó su carrera como coordinadora clínica de enfermeros, luego pasó al área de ventas y luego a atención médica administrada. En su puesto anterior, Sandy trabajó con Linda apoyando a pacientes y familias hispanohablantes en actividades educativas sobre el trastorno hemorrágico.

En Brothers Healthcare, Sandy trabaja con los encargados de los pagos a todos los niveles, incluidas las empresas aseguradoras, los grupos de médicos y los administradores de casos. Sandy dice, “Me encantan los retos. Lo que me emocionó de unirme a Brothers Healthcare no fue solamente la reputación que tienen de un grandioso servicio al cliente y de ser un buen lugar para trabajar, sino el reto de aumentar mi conocimiento. Me gusta aprender cosas nuevas y quiero desarrollar mejores programas para los pacientes”.

Sandy vive en Riverside, CA con su esposo y sus dos perros rescatados. Tiene 5 hijos adultos y 6 nietos (que pronto serán 7). En su tiempo libre, Sandy es una fanática entusiasta de los Dodgers, disfruta de hacer senderismo, acampar y pasar tiempo con sus nietos.

## ¡ENVÍENOS SUS PREGUNTAS!

Llámenos o envíenos un correo electrónico con todas las preguntas que tenga sobre los deportes, la vida, las relaciones o sobre cómo manejar su condición médica y usaremos nuestra experiencia para ayudarle de cualquier forma que sea posible.

Tel. (800) 291-1089 | Correo electrónico: [info@brothershealthcare.com](mailto:info@brothershealthcare.com)

BROTHERS HEALTHCARE 11705 SLATE AVE. STE. 200, RIVERSIDE CA, 92505 | 800-291-1089  
*Copyright ©2018 Brothers Healthcare. All Rights Reserved.*