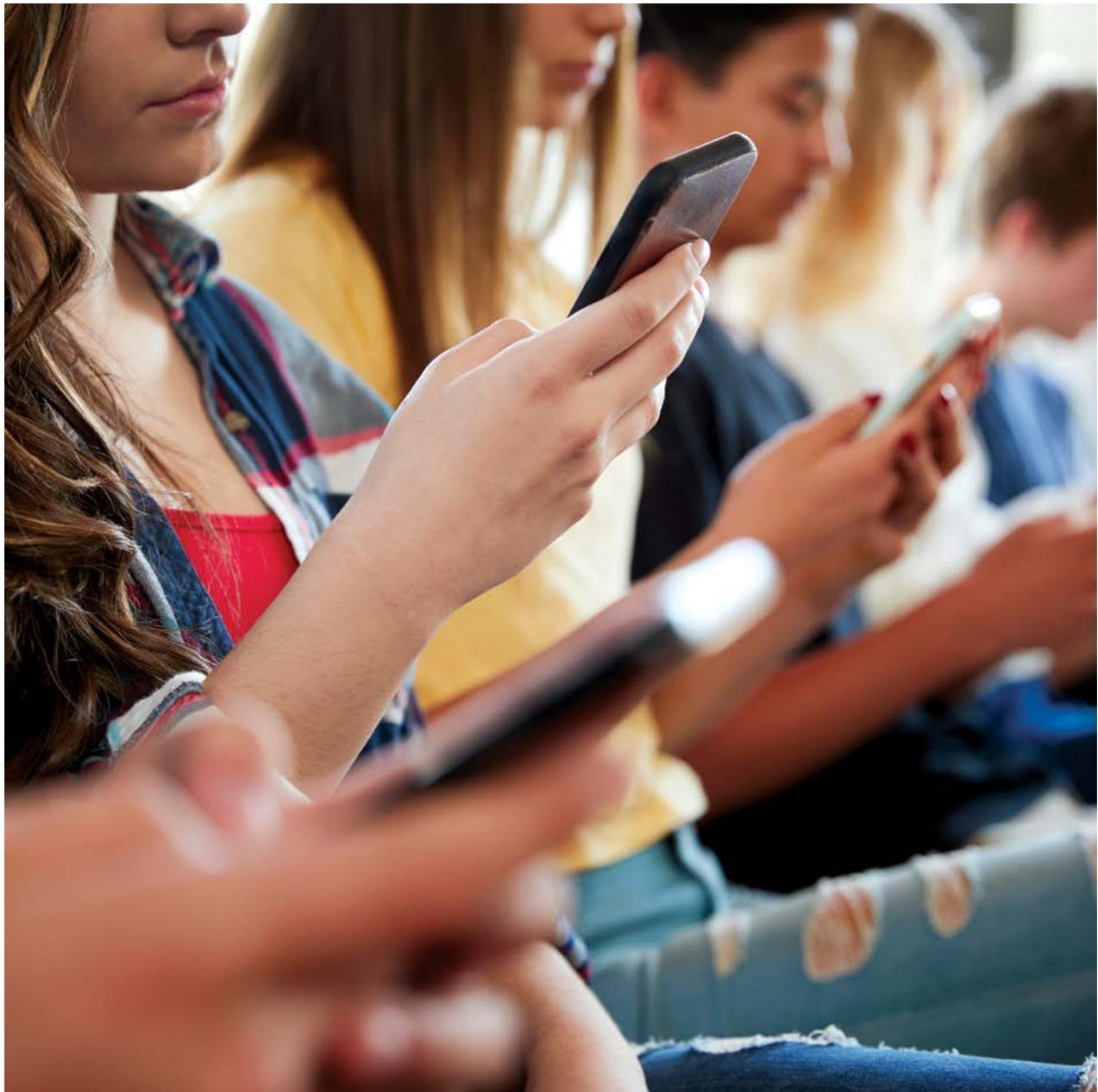


# INFUSING

UNIDOS POR LA SANGRE | OTOÑO 2021



Cómo Reducir  
El Tiempo Frente a  
la Pantalla

Su Corazón,  
¡Su Vida!

Resfrío, Gripe y Virus  
Cómo Evitar Enfermarse  
en el Invierno



# Una farmacia Especializada en Usted.

Terapias complejas de infusión a domicilio y administración de pacientes

En el corazón de **Brothers Pharmacy**, está la atención compasiva y centrada en el paciente que da nuestro equipo farmacéutico de infusión. Nos esforzamos para acompañar la transición de los pacientes a sus casas con una atención excepcional, el apoyo total de nuestro equipo clínico experto y el compromiso con la seguridad del paciente.



**BROTHERS**  
PHARMACY

lunes a viernes, 9am a 5pm | 24/7/365 para servicios fuera del horario de atención o de emergencia

11705 Slate Ave. Suite 100, Riverside, CA 92505 | (909) 328-4383 | (844) 838-6902 | [brothershealthcare.com](http://brothershealthcare.com)

# CARTA DE LA EDITORA

Es esa época de nuevo. Es temporada de escuela, el invierno está muy cerca y la vida avanza a pesar de una lista insuperable de retos.



Todos seguimos adelante y hacemos nuestro mejor esfuerzo para mantener a nuestra familia y nuestros cuerpos sanos y felices. En esta edición de Infusing Life, analizamos cómo mantener el cuerpo sano en invierno, cómo ayudar a mantener la mente sana al reducir el tiempo frente a las pantallas, y en nuestro rincón clínico analizaremos cómo mantener sano el corazón para reducir el riesgo de enfermedad del corazón.

En Brothers Healthcare les deseamos sinceramente lo mejor a ustedes, nuestros lectores y pacientes, durante la próxima temporada festiva y esperamos celebrar un nuevo año sano con todos ustedes. 🌿

*Manténgase sano y salvo,*  
—Kelle Carthey, RN, editora



INFUSING LIFE  
OTOÑO 2021

## CONTENIDO

- 3 Es esa época de Nuevo Carta de la editora
- 3 Pacto del Paciente Primero
- 4 Su Corazón, ¡Su Vida!
- 6 Cómo Reducir el Tiempo Frente a la Pantalla: ¡Su Cuerpo y su Mente se lo Agradecerán!
- 10 Resfrío, Gripe y Virus, ¡DIOS MÍO! Cómo Evitar Enfermarse en el Invierno
- 13 ¿Realmente Debemos Enseñarle Nuevos Trucos a un Perro Viejo?



## ¡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.

(800) 291-1089  
[info@brothershealthcare.com](mailto:info@brothershealthcare.com)

Brothers  
HEALTHCARE

[Brothershealthcare.com](http://Brothershealthcare.com)

For Advertising Inquiries:  
[media@brothershealthcare.com](mailto:media@brothershealthcare.com)

© 2021 Brothers Healthcare

# PACTO DEL PACIENTE PRIMERO

“En Brothers Healthcare, el bienestar de nuestros pacientes está en el centro de todo lo que hacemos.”



En **Brothers Healthcare**, el bienestar de nuestros pacientes está en el centro de todo lo que hacemos. Este es un ejemplo de Linda Reyes. “Un sábado estaba haciendo jardinería con mi esposo y un paciente se comunicó pidiendo una entrega de un medicamento

para su tratamiento regular que tocaba ese día. Hablé con el farmacéutico y él dijo: “Sí, ahí estaré”. No me dijo que estaba ocupado con su familia, sino que dejó todo y fue a la farmacia a surtir su receta. Le dije que se la llevaría al paciente, que toma algo de tiempo porque vivo a una hora de la farmacia. Así que tanto el farmacéutico como yo fuimos más allá de lo esperado para asegurarnos que este hombre joven tuviera el medicamento que necesitaba de inmediato. Eso es lo que significa para mí poner al paciente primero”.

—Linda Reyes 🌿

## SU CORAZÓN, ¡SU VIDA!

“AUNQUE LOS DEFECTOS CARDÍACOS NO SE PUEDEN PREVENIR, PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS MUCHAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN SE PUEDEN PREVENIR CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.”

Tener un corazón sano es fundamental para tener una vida sana. El corazón es el órgano principal del cuerpo que ayuda a enviar sangre por todo el sistema. El corazón tiene el poder de afectar de forma positiva o negativa otros órganos y sistemas del cuerpo, y es por eso que la salud del corazón es fundamental para garantizar que el cuerpo funcione correctamente

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, desde 2018, la enfermedad del corazón es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Sin embargo, la enfermedad del corazón se puede prevenir en algunas circunstancias con un estilo de vida saludable. Brothers Healthcare creó unas directrices breves sobre lo que debe saber acerca de la enfermedad del corazón.

### ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN?

Para empezar, la enfermedad del corazón abarca varios problemas de salud cardiovascular, que pueden incluir:

**ARRITMIA:** un trastorno del corazón que causa un ritmo cardíaco anormal.

**ATEROSCLEROSIS:** el estrechamiento o endurecimiento de las arterias debido a la acumulación de placa.

**CARDIOMIOPATÍA:** una condición que hace que los músculos del corazón se estiren (dilatada), se ensanchen (hipertrófica), o se endurezcan (restrictiva), lo que impide que bombee sangre de forma eficaz.

**DEFECTOS CARDÍACOS CONGÉNITOS:** provocan irregularidades en el corazón que se presentan en el nacimiento y afecta las paredes y válvulas del corazón y los vasos sanguíneos.

**ENFERMEDAD ARTERIAL CORONAR-**





## ¡SU CUERPO Y SU MENTE SE LO AGRADECERÁN!

**“DEJAR EL TELÉFONO Y SALIR O HACER UNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTA PUEDE MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO. PUEDE HACERLO SENTIR MÁS REALIZADO Y MEJORAR SU BIENESTAR.”**

Instagram, Twitter, Facebook, LinkedIn, YouTube, TikTok, y muchas pantallas y aplicaciones más pueden estar consumiendo su tiempo. A veces, puede ser difícil dejar el teléfono si está mirando nuevos videos de recetas, tutoriales de maquillaje, perfiles de influencers o TikToks divertidos.

Hoy en día, nuestros teléfonos nos consumen más de lo que pensamos. Si mira la configuración del tiempo frente a la pantalla de su teléfono, ¿cuántas horas pasó mirándola? Puede variar de 4 horas hasta tal vez 10 horas por semana. El tiempo frente a la pantalla tampoco se limita a los teléfonos; puede incluir la computadora portátil, el iPad o la televisión.

En 2019, Scripps Health afirmó que los adultos promedio pasan aproximadamente 11 horas por día mirando una pantalla

o dispositivo electrónico. Sin embargo, algunas personas no pueden evitar usar un dispositivo durante mucho tiempo debido a su trabajo. De todos modos, hay varias maneras de reducir el tiempo frente a las pantallas.

### **¿POR QUÉ DEBE REDUCIR EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS?**

Primero, debemos entender por qué una cantidad significativa de tiempo frente a las pantallas puede afectar de forma negativa la salud mental y física. Según Scripps Health, una cantidad excesiva de tiempo frente a las pantallas puede provocar fatiga ocular, dolor de cabeza, insomnio, mala calidad de sueño, adicción a las redes sociales, dolor de cuello, dolor de hombro, dolor de espalda, tendinitis, túnel carpiano y estilo de vida sedentario.

Pasar una cantidad de tiempo significativa frente a las pantallas también puede implicar ser desinteresado con alguien o que se esté perdiendo una experiencia. Aunque las personas se pueden conectar con otros a través de las redes sociales, no es lo mismo que conectarse en persona.

La desconexión puede provocar soledad, depresión o ansiedad. Al mirar durante mucho tiempo una pantalla, nos perdemos la vida.

### **TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS PARA LOS NIÑOS**

Con la pandemia, muchos de nosotros descubrimos que la tecnología nos ayuda a mantenernos ocupados, especialmente con los niños. Aunque es lindo distraer a los niños con videos de YouTube o con juegos en las pantallas, se debe hacer con

moderación.

Se hacen muchos estudios sobre niños y el tiempo que pasan frente a las pantallas, porque los investigadores no están seguros de si el tiempo excesivo frente a las pantallas altera el cerebro de los niños. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) ofrece directrices sobre el tiempo frente a las pantallas: los niños menores de 18 meses de edad no deben estar frente a la pantalla. Los padres deben elegir medios de comunicación de alta calidad para los niños de entre

18 y 24 meses y verlos junto a ellos. Finalmente, para los niños de entre 2 y 5 años, se recomienda menos de una hora por día de programas de alta calidad, y que los padres los miren junto a ellos.

También hay algunos pasos que los padres pueden seguir para ayudar a reducir el tiempo de sus hijos más grandes frente a las pantallas. Uno es establecer una zona libre de tecnología, lo que significa que, si es hora de cenar, nadie debe llevar los teléfonos a la mesa. Además, hay herramientas de control parental que pueden ayudar a limitar el contenido de los teléfonos u otros dispositivos de los niños.

Es fundamental explicarle al

niño por qué usted decidió limitar su tiempo frente a las pantallas.

Además de usar el teléfono, un padre puede animar a los niños a hacer otras actividades, como jugar afuera, leer un libro o jugar juegos de mesa. Además, limitar la cantidad de pantallas en la habitación del niño es fundamental, y debe asegurarse de que no usen los teléfonos antes de dormir. Para encontrar más consejos sobre cómo limitar el tiempo de su hijo frente a las pantallas, puede visitar [verywellfamily.com](http://verywellfamily.com), donde explican otros consejos y trucos sobre cómo reducir el uso de la tecnología.

### CÓMO LIMITAR SU TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS

Aunque pueda sonar fácil evitar que sus hijos usen mucho el teléfono, puede ser difícil como adulto. Como adultos, debemos enviar mensajes de texto a otras personas, enviar correos electrónicos y generalmente trabajar con la tecnología. Sin embargo, las personas aun así pueden intentar limitar su tiempo recreativo frente a las pantallas.

Normalmente, en las configuraciones del teléfono hay una opción para limitar el tiempo frente a las pantallas a un horario específico o durante un tiempo específico. Por ejemplo, puede

limitar el tiempo frente a las pantallas a dos horas antes de irse a dormir o una hora después de levantarse. También puede establecer límites en la cantidad de tiempo que puede usar aplicaciones específicas en un día determinado. Una vez más, la preferencia depende de cada uno, pero menos tiempo frente a las pantallas significa más tiempo para centrarse en sí mismo.

“Pasar tiempo frente a las pantallas tarde durante la noche puede sabotear su sueño de varias formas diferentes. Desplazarse por las publicaciones de las redes sociales, jugar a Words with Friends o hacer otras actividades en su teléfono estimulará su cerebro y evitará que se relaje para dormir. Además, la luz azul que emite el teléfono puede reprimir los niveles de melatonina, que es una hormona que controla los ciclos de sueño-vigilia”, según HemaWare.

Hoy en día, muchas personas trabajan desde su casa y miran sus computadoras constantemente. Es fundamental apartar la vista de la pantalla durante 10 minutos para que los ojos descansen. Pararse para estirar o centrarse en su postura puede ayudarlo a sentirse mejor mientras trabaja en la computadora.

Finalmente, crear actividades

que no requieran un teléfono puede ser fundamental para reducir el tiempo frente a las pantallas. Por ejemplo, la actividad física, como hacer ejercicio o incluso salir a caminar sin mirar el teléfono puede mejorar su estado de ánimo o mejorar su salud mental y física.

“Dejar el teléfono y salir o hacer una actividad que disfruta puede mejorar su estado de ánimo. Puede hacerlo sentir más realizado y mejorar su bienestar. La depresión y la ansiedad pueden hacer que una persona se aleje y se aisle de los demás. Involucrarse en actividades sociales lo ayuda a conectarse con los demás y a mejorar los síntomas de estas condiciones”, según el Sistema de Salud de Mayo Clinic.

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LIMITAR EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS?

Reducir su tiempo frente a las pantallas puede ayudar a su salud mental, física y emocional general. Puede motivarlo para volverse más activo y ayudarlo a mejorar la relación con un amigo o familiar. En general, puede animarlo a estar presente en el momento, disfrutar de lo que la vida tiene para ofrecerle mientras no está mirando hacia abajo a la pantalla durante horas. 🌊

**Brothers**  
HEALTHCARE

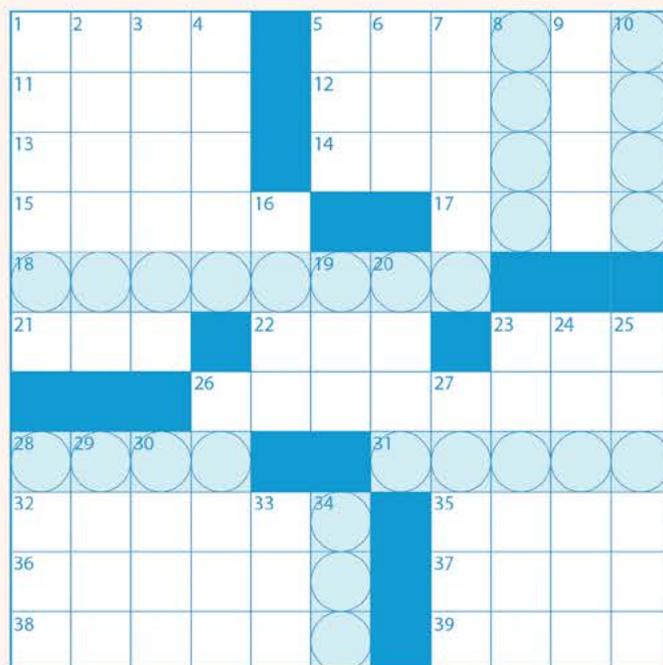
[BROTHERSHEALTHCARE.COM](http://BROTHERSHEALTHCARE.COM)

¿ES TODO ACERCA DE USTED!

**CAN YOU SOLVE**

**FOR A DIFFERENT HEMOPHILIA A TREATMENT?**

**Test your HEMLIBRA knowledge**



**ACROSS**

- 1. Wine barrel
- 5. Deep fissures
- 11. Mideast gulf port
- 12. District
- 13. Ripped
- 14. Familiar with
- 15. Mean
- 17. Roost
- 18. The #1 prescribed prophylaxis for hemophilia A\*

\*According to IQVIA claims data from various insurance plan types from October 2019 to November 2020 and accounts for usage in prophylaxis settings in the US.

- 21. Calendar divs.
- 22. Regret
- 23. Banquet hosts (abbr.)
- 26. International travel necessity
- 28. Check out the \_\_\_\_ treated bleeds data with HEMLIBRA
- 31. Number of dosing options HEMLIBRA offers

- 32. Small hole in lace cloth
- 35. Central Plains tribe
- 36. Melodic
- 37. Towering
- 38. Reduce
- 39. Spanish cheers

**DOWN**

- 1. Memorable, as an earworm
- 2. Devotee
- 3. Medical fluids
- 4. Prepare to propose, perhaps
- 5. PC's "brain"
- 6. Owns
- 7. Concert venue
- 8. See Medication Guide or talk to your doctor about potential \_\_\_\_ effects
- 9. Winter hrs. in Denver and El Paso
- 10. HEMLIBRA is the only prophylactic treatment offered this way under the skin

- 16. Pre-Euro currency in Italy
- 19. Subway alternative
- 20. Relax
- 23. Human
- 24. New Orleans cuisine
- 25. Mentally prepares
- 26. Collared shirts
- 27. Instagram post
- 28. Ardent enthusiasm
- 29. Brontë heroine Jane
- 30. Old Portuguese coins
- 33. Opposite of WNW
- 34. \_\_\_\_ thousand patients have been treated with HEMLIBRA worldwide†

**SOLUTIONS**

Across: 1. cask, 5. chasms, 11. Aden, 12. parish, 13. fore, 14. used to, 15. cruel, 17. nest, 18. HEMLIBRA, 21. yrs, 22. rue, 23. MCs, 26. passport, 28. zero, 31. three, 32. eyelid, 35. Oreo, 36. arrose, 37. tall, 38. lessen, 39. oles  
 Down: 1. catchy, 2. adorer, 3. serums, 4. kneel, 5. CPU, 6. has, 7. arena, 8. side, 9. MSTs, 10. shot, 16. lira, 19. bus, 20. rest, 23. mortal, 24. Creole, 25. steels, 26. polos, 27. photo, 28. zeal, 29. Eyre, 30. Reis, 33. ESE, 34. ten

† Number of people with hemophilia A treated as of February 2021.

Discover more at [HEMLIBRA.com/answers](https://www.hemlibra.com/answers)

**INDICATION & IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

**What is HEMLIBRA?**

HEMLIBRA is a prescription medicine used for routine prophylaxis to prevent or reduce the frequency of bleeding episodes in adults and children, ages newborn and older, with hemophilia A with or without factor VIII inhibitors.

**What is the most important information I should know about HEMLIBRA?**

**HEMLIBRA increases the potential for your blood to clot. People who use activated prothrombin complex concentrate (aPCC; Feiba®) to treat breakthrough bleeds while taking HEMLIBRA may be at risk of serious side effects related to blood clots.**

**These serious side effects include:**

- **Thrombotic microangiopathy (TMA)**, a condition involving blood clots and injury to small blood vessels that may cause harm to your kidneys, brain, and other organs
- **Blood clots (thrombotic events)**, which may form in blood vessels in your arm, leg, lung, or head

Please see Brief Summary of Medication Guide on following page for Important Safety Information, including **Serious Side Effects**.



**Medication Guide**  
**HEMLIBRA® (hem-lee-bruh)**  
**(emicizumab-kxwh)**  
**injection, for subcutaneous use**

**What is the most important information I should know about HEMLIBRA?**

**HEMLIBRA increases the potential for your blood to clot. Carefully follow your healthcare provider's instructions regarding when to use an on-demand bypassing agent or factor VIII (FVIII) and the recommended dose and schedule to use for breakthrough bleed treatment.**

**HEMLIBRA may cause the following serious side effects when used with activated prothrombin complex concentrate (aPCC; FEIBA®), including:**

- **Thrombotic microangiopathy (TMA).** This is a condition involving blood clots and injury to small blood vessels that may cause harm to your kidneys, brain, and other organs. Get medical help right away if you have any of the following signs or symptoms during or after treatment with HEMLIBRA:
  - confusion
  - weakness
  - swelling of arms and legs
  - yellowing of skin and eyes
  - stomach (abdomen) or back pain
  - nausea or vomiting
  - feeling sick
  - decreased urination
- **Blood clots (thrombotic events).** Blood clots may form in blood vessels in your arm, leg, lung, or head. Get medical help right away if you have any of these signs or symptoms of blood clots during or after treatment with HEMLIBRA:
  - swelling in arms or legs
  - pain or redness in your arms or legs
  - shortness of breath
  - chest pain or tightness
  - fast heart rate
  - cough up blood
  - feel faint
  - headache
  - numbness in your face
  - eye pain or swelling
  - trouble seeing

**If aPCC (FEIBA®) is needed, talk to your healthcare provider in case you feel you need more than 100 U/kg of aPCC (FEIBA®) total.**

See “**What are the possible side effects of HEMLIBRA?**” for more information about side effects.

**What is HEMLIBRA?**

HEMLIBRA is a prescription medicine used for routine prophylaxis to prevent or reduce the frequency of bleeding episodes in adults and children, ages newborn and older, with hemophilia A with or without factor VIII inhibitors.

Hemophilia A is a bleeding condition people can be born with where a missing or faulty blood clotting factor (factor VIII) prevents blood from clotting normally.

HEMLIBRA is a therapeutic antibody that bridges clotting factors to help your blood clot.

**Before using HEMLIBRA, tell your healthcare provider about all of your medical conditions, including if you:**

- are pregnant or plan to become pregnant. It is not known if HEMLIBRA may harm your unborn baby. Females who are able to become pregnant should use birth control (contraception) during treatment with HEMLIBRA.
- are breastfeeding or plan to breastfeed. It is not known if HEMLIBRA passes into your breast milk.

**Tell your healthcare provider about all the medicines you take,** including prescription medicines, over-the-counter medicines, vitamins, or herbal supplements. Keep a list of them to show your healthcare provider and pharmacist when you get a new medicine.

**How should I use HEMLIBRA?**

**See the detailed “Instructions for Use” that comes with your HEMLIBRA for information on how to prepare and inject a dose of HEMLIBRA, and how to properly throw away (dispose of) used needles and syringes.**

- Use HEMLIBRA exactly as prescribed by your healthcare provider.
- **Stop (discontinue) prophylactic use of bypassing agents the day before starting HEMLIBRA prophylaxis.**
- **You may continue prophylactic use of FVIII for the first week of HEMLIBRA prophylaxis.**
- HEMLIBRA is given as an injection under your skin (subcutaneous injection) by you or a caregiver.

- Your healthcare provider should show you or your caregiver how to prepare, measure, and inject your dose of HEMLIBRA before you inject yourself for the first time.
- Do not attempt to inject yourself or another person unless you have been taught how to do so by a healthcare provider.
- Your healthcare provider will prescribe your dose based on your weight. If your weight changes, tell your healthcare provider.
- You will receive HEMLIBRA 1 time a week for the first four weeks. Then you will receive a maintenance dose as prescribed by your healthcare provider.
- If you miss a dose of HEMLIBRA on your scheduled day, you should give the dose as soon as you remember. You must give the missed dose as soon as possible before the next scheduled dose, and then continue with your normal dosing schedule. **Do not** give two doses on the same day to make up for a missed dose.
- HEMLIBRA may interfere with laboratory tests that measure how well your blood is clotting and may cause a false reading. Talk to your healthcare provider about how this may affect your care.

**What are the possible side effects of HEMLIBRA?**

- See “**What is the most important information I should know about HEMLIBRA?**”

**The most common side effects of HEMLIBRA include:**

- redness, tenderness, warmth, or itching at the site of injection
- headache
- joint pain

These are not all of the possible side effects of HEMLIBRA.

Call your doctor for medical advice about side effects. You may report side effects to FDA at 1-800-FDA-1088.

**How should I store HEMLIBRA?**

- Store HEMLIBRA in the refrigerator at 36°F to 46°F (2°C to 8°C). Do not freeze.
- Store HEMLIBRA in the original carton to protect the vials from light.
- Do not shake HEMLIBRA.
- If needed, unopened vials of HEMLIBRA can be stored out of the refrigerator and then returned to the refrigerator. HEMLIBRA should not be stored out of the refrigerator for more than a total of 7 days or at a temperature greater than 86°F (30°C).
- After HEMLIBRA is transferred from the vial to the syringe, HEMLIBRA should be used right away.
- Throw away (dispose of) any unused HEMLIBRA left in the vial.

**Keep HEMLIBRA and all medicines out of the reach of children.**

**General information about the safe and effective use of HEMLIBRA.**

Medicines are sometimes prescribed for purposes other than those listed in a Medication Guide. Do not use HEMLIBRA for a condition for which it was not prescribed. Do not give HEMLIBRA to other people, even if they have the same symptoms that you have. It may harm them. You can ask your pharmacist or healthcare provider for information about HEMLIBRA that is written for health professionals.

**What are the ingredients in HEMLIBRA?**

**Active ingredient:** emicizumab-kxwh

**Inactive ingredients:** L-arginine, L-histidine, poloxamer 188, and L-aspartic acid.

Manufactured by: Genentech, Inc., A Member of the Roche Group,  
1 DNA Way, South San Francisco, CA 94080-4990  
U.S. License No. 1048

HEMLIBRA® is a registered trademark of Chugai Pharmaceutical Co., Ltd., Tokyo, Japan  
©2018 Genentech, Inc. All rights reserved.

For more information, go to [www.HEMLIBRA.com](http://www.HEMLIBRA.com) or call 1-866-HEMLIBRA.  
This Medication Guide has been approved by the U.S. Food and Drug Administration  
Revised: 10/2018



HEMLIBRA® is a registered trademark of Chugai Pharmaceutical Co., Ltd., Tokyo, Japan.  
The HEMLIBRA logo is a registered trademark of Chugai Pharmaceutical Co., Ltd., Tokyo, Japan.  
The Genentech logo is a registered trademark of Genentech, Inc.  
All other trademarks are the property of their respective owners.  
©2021 Genentech USA, Inc. All rights reserved. M-US-00011998(v1.0) 08/21

**Genentech**  
A Member of the Roche Group



# Resfrío, Gripe y Virus

¡DIOS MÍO!

## CÓMO EVITAR ENFERMARSE EN EL INVIERNO

“Los adultos sanos pueden esperar tener entre dos y tres resfríos por año.”

El invierno está empezando y muchos relacionan esta época con las fiestas, los juegos en la nieve y, desafortunadamente, los virus del resfrío y la gripe. Generalmente, en invierno, las personas tienden a contagiarse resfríos o gripes debido a muchos factores diferentes. Según las investigaciones, los cambios de clima tienen mucho que ver con el motivo por el que las personas se enferman en invierno.

# “Los participantes adultos sanos que durmieron un mínimo de ocho horas cada noche durante dos semanas mostraron una mayor resistencia al virus.”

Se cree que hay un efecto cascada que ocurre en invierno y se da de este modo:

- El aire seco del invierno hace que las gotitas de virus se dividan en partes más pequeñas, lo que les permite permanecer en el aire por más tiempo.
- Al cuerpo le cuesta más mantener el calor, y eso puede reducir nuestra capacidad para combatir estos virus que están en el aire.
- Naturalmente, las personas pasan más tiempo adentro y en espacios cerrados porque afuera hace frío y está mojado, lo que hace que estemos en contacto con más gente y que haya más concentración de virus en el aire.

Y, finalmente, como pasamos más tiempo adentro, desarrollamos deficiencias vitamínicas que reducen nuestros mecanismos de defensa.

Normalmente, los virus entran a través de la nariz, la boca o los ojos. El virus puede contagiarse a través de gotas cuando alguien estornuda, tose o habla. “El resfrío común es una infección viral de la nariz y la garganta (tracto respiratorio superior). Suele ser inofensivo, aunque tal vez no se sienta de esa forma. Muchos tipos de virus pueden provocar un resfrío común.

“Los adultos sanos pueden esperar tener entre dos y tres resfríos por año. Los bebés y los niños más pequeños pueden resfriarse incluso con más frecuencia”, según Mayo

Clinic. Sin embargo, hay varios consejos para tener en cuenta al prepararse para el invierno. Si pone en práctica estos hábitos, usted y su familia pueden evitar enfermarse.

## VITAMINA D

Durante los días cortos de invierno, sin mucha luz solar, es posible que tengamos poca vitamina D, que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario del cuerpo. Según Healthline, “Los informes indican que muchos americanos no cumplen con los requisitos diarios de vitamina D. Tener niveles bajos de vitamina D puede provocar síntomas como crecimiento óseo deficiente, problemas cardiovasculares y un sistema inmunitario débil”. Además de su papel fundamental para respaldar el sistema inmunitario, es importante destacar los otros beneficios esenciales de la vitamina D, incluyendo reducir la depresión, estimular la pérdida de peso, promover huesos sanos, respaldar el sistema cerebral y el sistema nervioso, la función pulmonar y la salud cardiovascular.

Hay muchas formas de obtener más vitamina D. Una es salir y exponerse lo suficiente al sol. La vitamina se produce a través de la piel en contacto con la luz del sol. Otra forma de obtener la vitamina incluye comer determinados tipos de comidas, incluyendo salmón, sardina, yema de huevo, camarones, leche, cereales, yogur y jugo de naranja. Por último, puede obtener vitamina D comprando suplementos de

vitamina D en su tienda de vitaminas local.

## MANTENERSE CALIENTE

En segundo lugar, mantenerse caliente y seco puede sonar lógico. Sin embargo, durante el clima frío, algunas de nuestras defensas naturales cambian. Por ejemplo, “cuando respiramos aire frío, los vasos sanguíneos de la nariz pueden estrecharse para evitar que perdamos calor. Esto puede evitar que los glóbulos blancos (los guerreros que combaten los gérmenes) lleguen a las membranas mucosas y maten los virus que inhalamos, lo que les permite pasar por nuestras defensas sin ser vistos”. Como afuera hace cada vez más frío, y como muchas empresas operan al aire libre, es importante vestirse adecuadamente. Póngase capas de ropa de telas como algodón o lana, y agregue o saque capas para mantenerse caliente y cómodo.

## BUENA HIGIENE

Cada vez que va a un lugar público, respira en una fina nube de las toses y los estornudos de otras personas, que puede mantenerse en el aire durante días. Además, muchos virus pueden vivir en las manos y hacer que se contagie un resfrío.

Es fundamental tener una buena higiene. Las mascarillas faciales ahora son una pre-



caución habitual para ayudarlo a no respirar los gérmenes, pero debe usarlas junto con el lavado de manos frecuente durante 20 segundos con agua y jabón. Como los virus pueden entrar en el cuerpo a través de estas áreas, tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz o la boca si no se lavó las manos. Finalmente, y lo más importante, manténgase alejado de las personas enfermas porque podrían estar propagando virus. “También se contagia por el contacto entre manos con una persona que tiene un resfrío al compartir objetos contaminados, como cubiertos, toallas, juguetes o teléfonos. Si se toca los ojos, la nariz, o la boca después de dicho contacto, es probable que se contagie un resfrío”, según Mayo Clinic.

## MANTENERSE ACTIVO

El ejercicio ayuda al cuerpo a mantenerse sano y fuerte. Mantenerse activo puede ayudar a reducir el estrés, la inflamación y a estimular los glóbulos blancos. Hacer ejercicio también tiene muchos otros beneficios.

continúa en la página 12

Un estilo de vida saludable no solo incluye su salud física, sino también su salud mental. Al estrés se lo relaciona con una enfermedad. “El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como presión, enfermedad del corazón, obesidad y diabetes”, según Mayo Clinic. Practicar actividades desestresantes, como meditación, yoga, caminar o leer puede ayudar a mejorar su salud.

## MÁS DESCANSO

La falta de sueño también puede contribuir a que una persona empiece a sentirse enferma. Dormir ayuda a reparar el cuerpo después de un largo día. Se recomienda que los adultos duerman aproximadamente 7 horas por día.

“Los participantes adultos sanos que durmieron un mínimo de ocho horas cada noche durante dos semanas

mostraron una mayor resistencia al virus. En cambio, quienes durmieron siete horas o menos cada noche tuvieron aproximadamente un tres por ciento más de probabilidades de desarrollar el virus después de la exposición”, según Healthline.

Otras condiciones de salud atribuidas a la falta de sueño son presión, diabetes y obesidad. Las personas pueden mejorar sus hábitos de sueño comprometiéndose a tener un programa de sueño regular, exponerse a una cantidad suficiente de luz natural, hacer actividad física, evitar usar el teléfono y limitar la comida o la bebida antes de dormir.

## COVID-19

Debemos tener en cuenta que hay personas que se contagiarán resfríos o con casos de gripe común este invierno. Sin embargo, ahora también debemos tener en cuenta el COVID-19. En general, las precauciones que las personas deben tener con

el COVID-19 son similares a las de los resfríos. Muchas de estas prácticas que se mencionaron también pueden ayudar a evitar el contagio del COVID-19, como lavarse las manos, tomar vitaminas que fortalecen el sistema inmunitario y tener un estilo de vida saludable.

De todos modos, como el COVID-19 es un virus muy contagioso, es fundamental seguir las medidas de prevención que recomiendan los expertos en salud. Puede encontrar más información sobre cómo prevenir la infección por COVID-19 en los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.

Estar atento y practicar estos hábitos todos los días puede disminuir considerablemente las probabilidades de enfermarse. Pero, por supuesto, incluso si tiene estos hábitos saludables, aun así podría resfriarse, por eso es fundamental seguir haciéndose los chequeos anuales y

hablando con su médico sobre cómo se siente o mejorando su sistema inmunitario y su salud en general. 

Fuentes:

Healthline: “The Benefits of Vitamin D”

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/benefits-vitamin-d>

Healthline: “The Secrets to Never Getting Sick”

<https://www.healthline.com/health/cold-flu/cold-flu-secrets>

Hexaware: “How to Avoid Getting Sick this Winter”

<https://hemaware.org/mind-body/how-avoid-getting-sick-winter>

Centers of Disease Control: How Does Sleep Affect Your Health?

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/sleep.htm>

Mayo Clinic: Common Cold

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/symptoms-causes/syc-20351605>

BBC Future: The real reason

germs spread in the winter

<https://www.bbc.com/future/article/20151016-the-real-reason-germs-spread-in-the-winter>

# ¡CONVERSEMOS JUNTOS!

## SERIE DE SEMINARIOS WEB 2021

*¿Tiene problemas de aislamiento? ¿Está usted listo para interactuar con personas que lo entienden? ¡Únase a nosotros! ¡Nuestra trabajadora social Verónica Diaz de Brothers Healthcare, LCSW está presentando una serie de video chats informal!*

Algunos temas de conversación son:

- Salud Física
- Cuidado Personal
- Salud Mental

Abierto a todos los miembros de la comunidad con Trastornos Hemorrágicos.

**Fechas para 2021:**

1/13	7/14
2/10	8/11
3/10	9/8
4/14	10/13
5/12	11/10
6/9	12/8

Te esperamos al segundo jueves de cada mes a los 6:30pm hora pacifico

Para registrarse oprima el siguiente enlace:  
<https://forms.gle/CqykWnvqFdw8M7i46>

  
**Brothers**  
HEALTHCARE



# ¿REALMENTE DEBEMOS ENSEÑARLE NUEVOS TRUCOS A UN Perro Viejo?



Todos escuchamos el dicho “No puedes enseñarle a un perro viejo trucos nuevos”. ¿Es realmente un hecho, o es un mito viejo, por así decirlo? Cuando se trata del tratamiento de hemofílicos, hay una gran cantidad de perros viejos (por así decirlo) a quienes no les interesan los “nuevos tratamientos”.

**“HAY MUCHOS  
MOTIVOS POR LOS  
QUE UNA PERSONA  
PUEDE O NO  
CREER O QUERER  
PARTICIPAR EN LOS  
TRATAMIENTOS MÁS  
NUEVOS Y EN LOS  
QUE SE SUPONE QUE  
SON LOS MEJORES.”**

Como estamos hablando un poco sobre eufemismos, este es uno que escuché durante mi experiencia como padre de un hemofílico: “si no está roto, no lo arregles”. Por supuesto, estas ideas son mías y no reflejan ningún hecho o dato; sin embargo, se basan en mis casi treinta años de trabajo en la comunidad de trastornos hemorrágicos y de ser el padre de un paciente de 26 años con deficiencia grave del factor IX. Durante mi carrera, tuve muchos amigos y conocidos que son hemofílicos; muchos de estos señores, por supuesto, son de mediana edad o más grandes. Vi con mis propios ojos y a través de charlas con muchos de estos compañeros que no están interesados en el tratamiento más nuevo, ni en el último, ni en el mejor. Esto es especialmente cierto cuando ya encontraron algo

que es seguro y les funciona. Por supuesto, elegir un tratamiento que funciona es un interés primario, pero la seguridad basada en muchas de sus experiencias personales es fundamental. Hay un miedo que permanece como una nube oscura sobre las cabezas de estos hemofílicos más grandes. Un miedo significativo que estos hombres y muchos de mis amigos tienen, y diría que por un buen motivo.

El miedo y la aparente resistencia que siente un paciente hemofílico más grande a cambiar el tratamiento voluntariamente viene de lo que solo puedo describir como una parodia. Un giro de acontecimientos posiblemente evitable a fines de la década de 1970 y principios de la década de 1980 que infectó con VIH y hepatitis C a muchos de la comunidad de hemofilia más grandes.

## ¿CÓMO PUDO PASAR ESTO?; ¿POR QUÉ SE PERMITIÓ QUE OCURRIERA?

Muchas de estas preguntas tienen diferentes respuestas según a quiénes le preguntemos y cómo se infectaron esas personas. Muchos de mis amigos con VIH y hepatitis C se infectaron con el tratamiento más moderno que se ofrecía para su hemofilia (en ese momento). Esto pasó en la época en la que los productos con concentrado de factores se estaban volviendo más prevalentes. En las palabras de mi amigo cercano, Rocko, “estos productos con factor fueron un cambio radical para nosotros, los hemofílicos, nos permitieron hacer un tratamiento a demanda y eso antes no era posible”. Antes de usar concentrados de factores, los pacientes podían pasar días en el hospital conectados a una infusión intra-

*continúa en la página 14*

venosa de lo que se denominaba “crioprecipitado”. El factor antihemofílico crioprecipitado, también llamado crio, es una porción del plasma, la parte líquida de nuestra sangre. El crio es rico en factores de coagulación, que son proteínas que reducen la pérdida de sangre al ayudar a retrasar o detener las hemorragias.

### DESAFORTUNADAMENTE, ESTOS “DÍAS DE GLORIA” DURARON POCO PARA MUCHOS HEMOFÍLICOS.

Como pueden imaginar, la incorporación de concentrados de factor para hemofílicos en el país fue muy popular. Finalmente, había un tratamiento que llevaba menos tiempo, era más práctico y estaba fácilmente disponible. Era como un sueño, y se incorporó y se usó muy rápido.

Uno debe entender que estos medicamentos milagrosos (concentrados de factor) eran un regalo del cielo para las personas con hemofilia, pero trajeron una ola de devastación. Como mencioné, infectaron con VIH y hepatitis C a una gran población de la comunidad. Esto pasó por la obtención de plasma, el componente principal de estos nuevos concentrados de factor. Los bancos de sangre y los centros de donación de sangre obtenían sangre de cualquier lugar que fuera posible. Eso significaba que, entre otras personas, en su mayoría incluían la población de vagabundos, indigentes y, muchas veces, usuarios de drogas intravenosas. En ese momento, los centros de extracción no tenían forma de llevar un registro ni de evaluar a las personas



que donaban su sangre para ganar unos dólares. Una vez que se obtenían las muestras de sangre en todo el país, se separaba el plasma de la sangre y se mezclaba. En efecto, una mezcla masiva de plasma se obtiene de literalmente miles de personas desconocidas y, más importante, de personas con problemas de salud o diagnósticos desconocidos o no revelados. Así es cómo la epidemia de VIH y de hepatitis C se infiltró en los nuevos concentrados de factor y, posteriormente, en la comunidad de hemofilia/trastornos hemorrágicos. Debido a la destrucción masiva que a fin de cuentas afectó la salud de la comunidad, muchas personas que reciben tratamiento para su hemofilia han sentido miedo y han sido escépticas con respecto al próximo “gran” avance y la posibilidad de infecciones desconocidas o dificultades que podrían surgir sin saberlo.

El gran motivo por el que escribí esto es ilustrar cómo y por qué, especialmente estas personas mayores de nues-

tra comunidad de hemofilia, pueden ser reacias a probar nuevos tratamientos, tal vez se mantienen alejadas o incluso evitan estos tratamientos “de vanguardia” para sus trastornos hemorrágicos. Tal vez algunas de ellas ya tuvieron suficientes innovaciones. Quizás no quieren arriesgarse a sufrir más daños o a agregar otro diagnóstico a su aparente larga lista de enfermedades. Tal vez este es un buen ejemplo de intentar enseñarle a un “perro viejo y reticente, trucos nuevos”. Prefiero decir que “si no está roto, no lo arregles”. Cualquiera sea el caso, personalmente creo que hasta que no nos pongamos en los zapatos del otro, no debemos juzgar o intentar persuadir a los demás para que hagan lo que creemos que es mejor para ellos como personas. Hay muchos motivos por los que una persona puede o no creer o querer participar en los tratamientos más nuevos y en los que se supone que son los mejores. Tenemos una larga historia de logros extraordinarios en nuestra comunidad de trastornos

hemorrágicos. Aun así, también tenemos un poco de tragedia y dolor de los que es difícil recuperarse; estrés postraumático, por así decirlo. Siempre debemos reconocer que, ya sea que nos haya afectado un trastorno hemorrágico u otra cosa, deben permitirnos tomar nuestras propias decisiones informadas sobre nuestra atención y tratamientos de salud. También debemos respetar los motivos detrás de esas decisiones. Siempre hay más de lo que uno ve, y puedo ver y entender por qué nuestros hemofílicos más grandes, como ellos se refieren a sí mismos con cariño, ven las cosas de esa forma. Entiendo por completo por qué, muchas veces, realmente no se trata de enseñar trucos nuevos a un perro viejo, si no de por qué el perro rechaza el truco. Seamos más comprensivos y más conscientes con los demás y con el camino que tienen que recorrer. 🐾

American Red Cross. *What is Cryoprecipitate?* 2021. Accessed 6 September 2021. <https://www.redcrossblood.org/donate-blood/dlp/cryoprecipitate.html>.



BONDED BY BLOOD

