

INFUSING

UNIDOS POR LA SANGRE | INVIERNO 2023



Crianza Compartida de un Hijo con un Trastorno Hemorrágico

— *Página 6*



Crianza Compartida de un Hijo
con un Trastorno Hemorrágico

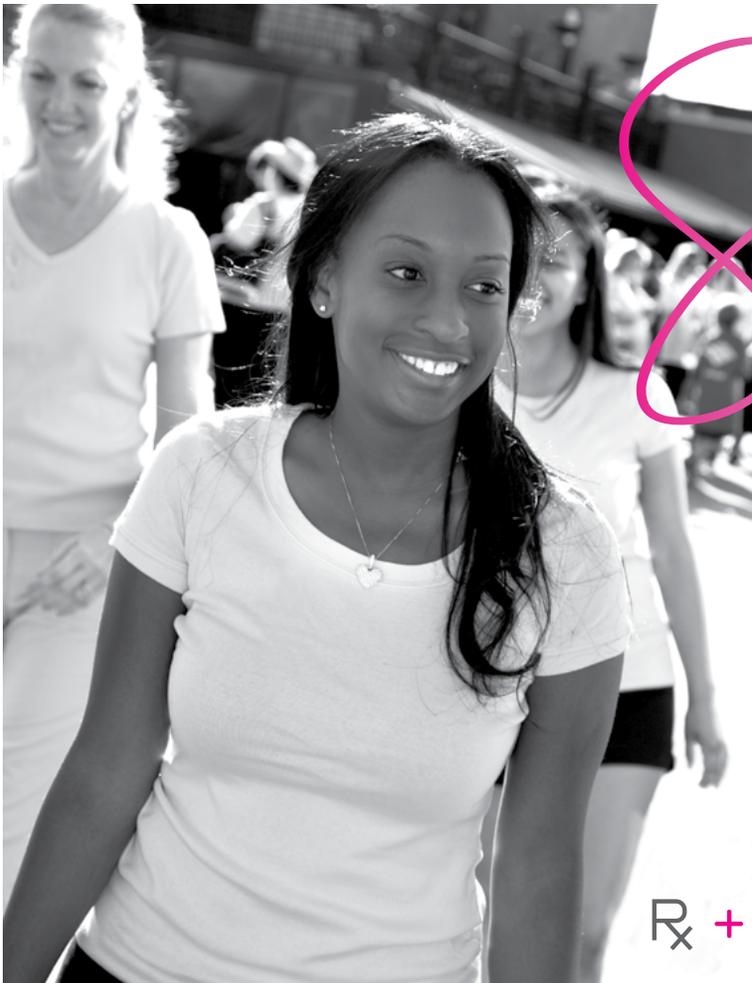
¿Puede el CBD Ayudar a
Las Personas con Trastornos
Hemorrágicos?

Cómo motivarse y mantenerse
motivado en el nuevo año

Our Story

BONDED BY BLOOD At an early age, our founders Kevin and Scott, met at hemophilia summer camp. As blood brothers, their friendship has spanned three decades of experiences in the bleeding disorders community and healthcare challenges. Over time, they shared each other's struggles and victories of living with a bleeding disorder. As they became professionals, they resolved to create the healthcare experience they wished they had. In mindful pursuit of this dream, they created **BROTHERS HEALTHCARE**, a unique specialty pharmacy, built around exceptional care, personal experience, and integrity. Kevin and Scott are committed to providing pharmacy care experience that is second to none.

BROTHERSHEALTHCARE.COM | 800.291.1089 | *Se habla Español* 866.591.3955



Sisters

Leading the Charge

With a growing awareness of women's treatment needs, **Brothers Healthcare** is a leader in advocating for women with bleeding disorders. Historically, women's unique needs are often overlooked when compared to their uncles, brothers, or sons. We support women getting the care they need to be their best selves. **We serve women by listening to their stories and finding creative solutions.**



CARTA DE LA EDITORA

Queremos tomarnos un minuto para compartir nuestra gratitud por el increíble año 2022.



Manténgase sano y cuídese,
—Kelle Carthey, RN
editora

Espero que hayan tenido una maravillosa temporada navideña y estamos emocionados de traerles un año nuevo lleno de ideas, inspiración y conocimiento. A medida que comienza 2023, podemos recordar todas las cosas que sucedieron en 2022 (¡y estar muy agradecidos por ellas!) y mirar hacia el futuro. Siempre hay algo especial en el inicio de un nuevo año: es como un nuevo comienzo. Gracias por surfear las olas del 2022 con nosotros y demostrar que **LA SANGRE NOS UNE.** 🏄

CONÉCTATE
CON NOSOTROS
EN LAS REDES SOCIALES



DALE ME GUSTA, AMA, COMENTA, COMPARTE Y SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES.

PARA MANTENERSE AL DÍA CON LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES SOBRE NUESTROS EVENTOS, PROGRAMAS Y ACTIVIDADES.

f /BROTHERS.HEALTHCARE

📷 /BROTHERSHEALTHCARE



INFUSING LIFE
INVIERNO 2023

CONTENTS

- 3 Carta de la editora
- 4 Cómo motivarse y mantenerse motivado en el nuevo año
- 6 Crianza Compartida de un Hijo con un Trastorno Hemorrágico
- 8 ¿Puede el CBD Ayudar a Las Personas con Trastornos Hemorrágicos?



¡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



Brothers

HEALTHCARE

Brothershealthcare.com

For Advertising Inquiries:
media@brothershealthcare.com

© 2023 Brothers Healthcare

2023



Olena Sergienko/Unsplash

Cómo motivarse y mantenerse motivado en el nuevo año

A medida que comienza otro año nuevo, es posible que se sienta desmotivado y no sepa a dónde acudir. Esos son sentimientos normales y no debe sentir vergüenza por buscar ayuda cuando no se siente como siempre.

La buena noticia es que hay muchos consejos respaldados por investigaciones que pueden ayudarlo a motivarse y mantenerse así. Varios estudios e ideas muestran que es posible superar la sensación de no querer hacer nada o no tener éxito en algo. Aprenderá sobre estos estudios en este correo electrónico y descubrirá cómo mejorar su salud mental en 2023 y en el futuro. Siga leyendo para obtener más información.

Asuma tareas en el límite de sus capacidades

Una forma de mantenerse motivado es asumir tareas que no sean demasiado difíciles, pero que tampoco sean demasiado fáciles. Puede parecer un concepto extraño, pero las tareas que están *justo un poco más allá* de su zona de confort pueden motivar a su cerebro y hacer que se sienta inspirado nuevamente. Este fenómeno se llama la Regla de Ricitos de Oro, popularizada por el autor

y orador motivacional James Clear.

Clear dice:

“La Regla de Ricitos de Oro establece que los humanos tienen una motivación máxima cuando trabajan en tareas que están justo en el límite de sus capacidades actuales. No demasiado difícil. No demasiado fácil. Solo lo adecuado”.

Clear argumenta que trabajar en tareas que cumplen la regla de Ricitos de Oro es una excelente manera de mantener la motivación a largo plazo. Esto se debe a que los trabajos que son demasiado fáciles o difíciles pueden hacer que renuncie a la meta o se deje llevar por el aburrimiento.

Así que piense en algo que quiera lograr, pero hágalo alcanzable. Escalar el monte Everest o ir a la luna puede estar en su lista de deseos, pero es más probable que aprender un nuevo idioma o practicar un nuevo deporte lo haga sentir motivado nuevamente. .

Teoría de la autodeterminación

Los investigadores dicen que necesitas cumplir tres necesidades psicológicas para mejorar la motivación:

1. Competencia
2. Autonomía
3. Relación

La competencia se refiere a la necesidad de producir los resultados deseados, la autonomía se relaciona con la autorregulación y el control de su comportamiento, mientras que la relación es el sentimiento de estar conectado con otras personas. Estas cosas pueden mejorar la autodeterminación: la capacidad de controlar su destino.

La relación es un concepto

que puede lograr rodeándose de personas positivas, como se mencionó antes. Además, trabajar en la competencia y la autonomía puede ayudarlo a sentir que tiene más control de su vida, lo que mejorará la motivación:

- Recompensarse después de una tarea, por pequeña que sea, puede mejorar la competencia, especialmente si no recibe comentarios positivos de los demás. Por ejemplo, puede darse un gusto cuando alcance un hito importante. Trabajar para alcanzar ese hito lo motivará y lo hará sentirse lleno de energía.
- El ejercicio, la meditación o la práctica de la conciencia de uno mismo pueden mejorar la autorregulación y ayudarlo a controlar su comportamiento. Eso puede lograr la autonomía en su vida.

Silenciar su voz crítica

Su voz interior puede impedirle ser una persona motivada, especialmente si es particularmente crítica. Quizás se dice a sí mismo que está condenado al fracaso o que nunca alcanzará sus sueños. Estos patrones de pensamiento negativos pueden influir en cómo se comporta y hacer que se deprima.

PsychAlive dice:

“La voz interior crítica no es una conciencia ni una guía moral. Lo que más distingue a la voz interior de una conciencia es su cualidad degradante, severa. Su tono degradante tiende a aumentar nuestros sentimientos de odio hacia nosotros mismos en lugar de motivarnos a cambiar las acciones indeseables de una manera constructiva”.

Aquí le mostramos cómo silenciar su voz crítica y estar más

motivado en su vida:

- Preste atención a los patrones de pensamiento negativos y lo que los desencadena. Ciertas situaciones pueden hacer que dude de usted mismo afectando su motivación. Evite situaciones (o incluso personas) que lo hagan sentir así.
- Distráigase de los pensamientos críticos que afectan la motivación. Es más difícil de lo que parece, pero con las técnicas correctas puede despejar su mente, al menos de manera temporal. Por ejemplo, sacar a pasear al perro o llamar por teléfono a un amigo puede desviar su mente de los pensamientos negativos.
- La atención plena es otra técnica que puede superar la autocrítica. Este método consiste en hacer una pausa para reconocer sus pensamientos negativos, darse cuenta de cómo lo hacen sentir y desviar la atención a su respiración. La atención plena regular puede dar lugar a cambios neurológicos que benefician su salud mental. También puede ayudar con cualquier dolor que tenga si tiene un trastorno hemorrágico.
- Deje de compararse con los demás. En lugar de mirar hacia fuera, agradezca las cosas positivas de su vida, ya sean amigos, familia, educación u otra cosa.

Busque un mentor

Existe un vínculo intrínseco entre tutoría y motivación. Encontrar un mentor que le dé apoyo y guía en la vida puede ayudarlo a ver su vida desde una nueva perspectiva y encontrar la inspiración para alcanzar sus metas. Usted aún tomará las decisiones finales en su vida, pero un mentor puede

darle una mano amiga y fomentar el crecimiento.

Estas son algunas de las cosas que un mentor puede motivarlo a hacer:

- Encontrar un nuevo trabajo o carrera profesional
- Tratar las relaciones personales
- Identificar brechas de conocimiento
- Convertirse en una persona más segura
- Tomar mejores decisiones de vida

También es posible que usted quiera considerar convertirse en un mentor. Guiar a otra persona y dar apoyo continuo puede motivarlo a hacer cambios significativos para usted. Además, esta nueva responsabilidad agregará estructura a su vida y le dará un sentido de propósito.

Establezca plazos cortos

Antes leyó sobre el Principio de Ricitos de Oro y cómo asumir tareas que no sean ni demasiado difíciles ni demasiado fáciles puede mejorar la motivación. Establecer plazos cortos puede ir en contra de este consejo, especialmente si lo saca de su zona de confort. Sin embargo, establecer plazos a corto plazo en lugar de largo plazo puede crear una sensación de urgencia.

Piénselo de esta manera. Digamos que tiene una meta en la vida, pero aún no se fija una fecha límite para completarla. Puede posponer las cosas y decirse a sí mismo que logrará ese objetivo en algún momento en el futuro. Sin embargo, establecer una fecha límite para un punto específico en el futuro a corto plazo lo animará a tomar medidas rápidas y garantizará que la tarea se complete.

También es posible que qui-
continúa en la página 10

Crianza compartida

de un hijo con un trastorno hemorrágico



“El romance que tuvimos terminó, pero el vínculo que tenemos con nuestros hijos permanecerá hasta la eternidad”.

La crianza compartida puede presentar múltiples retos. Cualquier conflicto entre usted y su ex puede tener un impacto duradero en su hijo.

Pero la crianza compartida puede ser particularmente difícil si un hijo tiene una condición médica continua, como un trastorno hemorrágico. Manejar una condición como la hemofilia o la enfermedad de von Willebrand exige hábitos y rutinas congruentes que a veces son difíciles de mantener después de una separación o divorcio.

Siga leyendo para obtener más información de cómo criar a un hijo con un trastorno hemorrágico, descubra nuestros mejores consejos sobre la crianza compartida de un hijo y cómo superar los retos cuando se crean nuevas rutinas diarias de atención médica.

“El romance que tuvimos terminó, pero el vínculo que tenemos con nuestros hijos permanecerá hasta la eternidad”. — Anónimo

Establezca un plan de atención

Un plan de atención lo ayudará a usted y a su expareja a manejar la condición de su hijo y mejorar el control del trastorno hemorrágico en ambos grupos familiares. Especificará la atención que su hijo necesita para llevar un estilo de vida casi normal. El plan puede ser de un párrafo corto o de varias páginas.

Puede incluir la siguiente información en el plan:

- El nombre de los medicamentos que toma su hijo, cuándo los toma y qué padre será responsable de dárselos.
- El apoyo y los servicios que su hijo necesita para controlar su trastorno hemorrágico. Eso podría incluir visitas regulares al hospital y citas en una farmacia de infusión.

- Cualquier equipo que su hijo necesite para controlar su trastorno.
- Una lista de contactos de emergencia para el manejo de trastornos hemorrágicos. Estos contactos pueden ser el médico de atención primaria de su hijo, la farmacia donde recogen los medicamentos, una farmacia especializada que ayuda a su hijo a controlar su condición médica y la escuela de su hijo.

Incluso si se rompe comunicación entre usted y su ex, un plan bien escrito mantendrá la coherencia cuando esté atendiendo a su hijo.

“Recuerde que no está manejando un inconveniente. Está criando a un ser humano”. — Kittie Frantz

Sepa qué hacer en una emergencia

Quizás usted o su expareja eran los únicos responsables de manejar la condición de su hijo antes de que se separaran. Después de la separación o el divorcio, tanto usted como su ex compartirán las responsabilidades del cuidado infantil. La comunicación entre los grupos familiares, y mantener las cosas amigables entre usted y su ex ayudará a que su hijo reciba la atención adecuada en caso de emergencia.

Aquí hay algunas cosas que debe considerar durante una crisis:

- Busque síntomas por los que podría ser necesario que su hijo vaya al hospital. Estos síntomas incluyen vómitos con sangre, sangre en las heces de su hijo y sangrado nasal que dura una hora o más. Es posible que quiera hablar con su pareja de qué síntomas necesitan ciertos tratamientos.

- Comuníquese con su expareja si los síntomas de su hijo empeoran o si visita el hospital. Es importante mantener algún tipo de relación con su expareja cuando se es padre de un hijo con una condición médica grave. Mantener cordial la relación puede mejorar la salud mental de todos, incluyendo la de su hijo.
- Comuníquese con el maestro o el director de su hijo si necesita faltar a la escuela debido a su trastorno hemorrágico. La escuela puede darle a su hijo recursos de aprendizaje durante las visitas al hospital y a la farmacia especializada.
- Obtenga información sobre la crianza compartida de un hijo con un trastorno hemorrágico consultando regularmente los recursos de organizaciones como American Society of Hematology, National Hemophilia Foundation y Hemophilia Federation of America.

Decida quién asumirá los costos de la atención médica de su hijo

El manejo del trastorno hemorrágico de un niño puede ser costoso. Es posible que deba pagar las visitas a un especialista u hospital, el transporte a los proveedores de atención médica y el equipo que controla la condición médica de su hijo.

Si estuvo casado con su expareja, es posible que haya compartido un plan de seguro de atención médica que cubriera la mayoría o todos los costos asociados con el manejo del trastorno de su hijo. Si su pareja lo puso en su seguro, probablemente deba solicitar un nuevo plan de seguro de atención médica. Además de cualquier otro gasto, inscribirse en un plan de atención médica

puede ser un reto. Debe encontrar un proveedor que cubra la mayor cantidad posible de los servicios que su hijo necesita. Las compañías de atención médica fuera de la red pueden ser los únicos proveedores de servicios que dan el tratamiento que su hijo necesita, lo que podría dar como resultado un copago más alto al momento de acceder al tratamiento.

Independientemente del seguro de atención médica, usted y su pareja deben decidir quién será responsable o pagará los costos del cuidado de su hijo con un trastorno hemorrágico. Esos costos incluirán gastos no cubiertos por ninguna compañía de seguros, como cargos por transporte hacia y desde los centros de atención médica.

Solicite asistencia para emergencia

Usted o su ex podría sufrir económicamente después de una separación o divorcio, lo que afectaría a su hijo con un trastorno hemorrágico. Es posible que su hijo necesite un equipo especializado costoso para controlar su condición médica o que necesite transporte a un hospital u otras instalaciones durante su horario

continúa en la página 11

¿Puede el

CBD

ayudar a las personas con trastornos hemorrágicos?

Es posible que nunca escuche sobre las ventajas médicas del cannabidiol (CBD) en un centro de tratamiento de hemofilia (HTC) o en un hospital. Sin embargo, las investigaciones muestran que el CBD, ya sea que se tome por vía oral, sublingual o tópicamente, puede dar múltiples beneficios para las personas con un trastorno hemorrágico. Obtenga más información de cómo el CBD podría mejorar potencialmente la salud mental, las condiciones del sueño y el dolor crónico en este correo electrónico.



¿Qué es el CBD?

El cannabidiol (CBD) es una sustancia química activa en el cannabis (marihuana). Es legal vender productos de CBD hechos de cáñamo, un tipo de planta de cannabis, en los Estados Unidos. La ley federal dice que el CBD solo se puede vender en productos “cosméticos”, no en alimentos ni suplementos dietéticos.

Los estados de EE. UU. tienen leyes diferentes para el uso de CBD. El CBD es

completamente legal en los siguientes estados:

- Alaska
- Colorado
- Illinois
- Maine
- Michigan
- Nevada
- Oregon
- Washington, D.C.
- Vermont
- Washington

Otros estados tienen restricciones o condiciones sobre el CBD. Idaho, Nebraska y Dakota

del Sur son los únicos estados donde el CBD de la marihuana es ilegal.

El CBD no contiene un ingrediente psicoactivo llamado tetrahidrocannabinol (THC), lo que significa que los usuarios no pueden “drogarse” por consumir la sustancia química. Sin embargo, los defensores del CBD afirman que puede mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y ayudar con el dolor crónico. Otros beneficios del CBD podrían incluir la reducción de la inflamación.

Salud mental

El manejo de un trastorno hemorrágico puede ser un reto mental para los pacientes y sus seres queridos. Sin embargo, la investigación muestra que el CBD puede mejorar la depresión, la ansiedad y otras condiciones relacionadas.

Un estudio revela que el CBD puede tener efectos similares a los medicamentos antidepresivos que actúan sobre los receptores de serotonina en el cerebro. Los niveles bajos

de serotonina pueden hacer que alguien se sienta deprimido y desarrolle trastornos del estado de ánimo. Aunque el CBD no aumenta los niveles de serotonina, podría influir en cómo reacciona el cerebro a la serotonina en el cuerpo, lo que hace que los usuarios se sientan más relajados y capaces de enfrentar los retos de la vida. El estudio también encontró que la efectividad del uso de CBD para la depresión depende de los niveles de serotonina en el sistema nervioso central.

En otro estudio, investigadores brasileños probaron los niveles de ansiedad en hombres que daban discursos públicos. Los hombres recibieron 150 mg, 300 mg o 600 mg de CBD o un placebo. Los que recibieron 300 mg tuvieron menos ansiedad cuando daban su discurso comparado con el grupo de placebo. Los sujetos que recibieron 150 mg o 600 mg de CBD sintieron más ansiedad que el grupo de 300 mg.

Condiciones de sueño

Entre el 30 % y el 48 % de los adultos mayores sufren de insomnio, solo una de las muchas condiciones del sueño que pueden afectar negativamente la salud. Los trastornos hemorrágicos a menudo se asocian con malos hábitos de sueño debido a la posibilidad de dolor crónico y la probabilidad de que los pacientes se preocupen por sus síntomas y perspectivas de salud en lugar de descansar bien por la noche.

La investigación exploró los efectos del CBD en las condiciones del sueño. Aunque se necesita más investigación sobre este tema, un estudio descubrió que el 65 % de los adultos que sufrían de falta de sueño sintieron mejoras

después de tomar un promedio de 25 mg de CBD todos los días por un mes. (Sin embargo, la calidad del sueño disminuyó con el tiempo).

Otra investigación en animales sugiere que el CBD actúa como una “droga que induce la vigilia” que podría ayudar a las personas que sufren de somnolencia diurna excesiva. Se necesita más investigación para determinar qué métodos y dosis de CBD pueden afectar positivamente al insomnio.

Dolor crónico

Muchas personas con trastornos hemorrágicos como la hemofilia y la enfermedad de von Willebrand (VWD) pueden tener dolor crónico, lo que convierte la vida cotidiana en un reto constante. Las hemorragias pueden ser extremadamente dolorosas para las personas con trastornos hemorrágicos, mientras que las articulaciones dañadas pueden provocar un dolor constante y crónico, lo que reduce la calidad de vida. Las metodologías tradicionales de manejo del dolor para los trastornos hemorrágicos, como el reposo, el hielo, la compresión, la elevación (RICE), la fisioterapia y las técnicas complementarias, pueden no dar suficiente alivio para cualquier dolor que dure más de unos pocos meses.

La investigación sugiere que el CBD puede aliviar el dolor crónico, lo que lo convierte en un potencial tratamiento para varias áreas del cuerpo. Los cannabinoides exógenos y endógenos se unen a los receptores adheridos a las células del cuerpo, estimulan las respuestas celulares que influyen positivamente en las vías de señalización del dolor. Un estudio en ratones revela

que el CBD podría comunicarse con los receptores en la médula espinal y ayudar con el dolor inflamatorio crónico.

En un estudio por separado, la mayoría de las personas estuvieron de acuerdo o muy de acuerdo que los productos de CBD redujeron la cantidad de analgésicos que tomaban. Además, los productos de CBD ayudaron a reducir la cantidad de medicamentos opioides que se tomaban para manejo del dolor.

Cómo usar el CBD

El CBD está disponible en varias formas, incluyendo las gomitas, las cápsulas orales y los parches tópicos. Los aceites, cremas, ungüentos y bálsamos pueden ser particularmente efectivos para las personas con trastornos hemorrágicos que sufren dolor articular crónico. Las personas pueden frotar estos productos sobre las articulaciones adoloridas y sentir alivio del dolor durante varias horas, según la potencia y la calidad del producto.

Estos son algunos consejos para elegir los productos adecuados que podrían ayudar con el dolor crónico asociado con los trastornos hemorrágicos:

- Siga la información de dosificación que se menciona en el producto. Tomar demasiado CBD por vía oral o sublingual (debajo de la lengua por medio de una tintura) a veces puede provocar efectos secundarios desagradables como náuseas, malestar estomacal, diarrea, sequedad de boca y desorientación. El daño hepático también puede ocurrir cuando alguien toma cantidades excesivas de CBD por períodos prolongados.

- El CBD podría interactuar con otros medicamentos que se toman para los trastornos hemorrágicos, lo que puede provocar efectos secundarios no deseados. Consultar con un profesional médico puede ayudar a las personas a decidir si el CBD para el manejo del dolor es adecuado para ellas.
- Elija productos de CBD que contengan ingredientes de alta calidad libres de moho, pesticidas, metales pesados y otros componentes potencialmente peligrosos. Los fabricantes de productos de CBD deben mostrar todos los ingredientes en las etiquetas de los productos.
- Busque productos de CBD a los que se les hayan hecho pruebas de terceros para detectar contaminantes. Los fabricantes deben tener un certificado de análisis o una lista de los protocolos de calidad en sus sitios web o etiquetas de productos.

Antes de que se vaya

El CBD podría dar varios beneficios a las personas con trastornos hemorrágicos. Tomar CBD por vía oral, sublingual o tópicamente podría mejorar la salud mental, las condiciones del sueño y el dolor crónico. Cuando elija un producto de CBD, siga los consejos arriba mencionados para garantizar la seguridad y la calidad.

Brothers Healthcare da a las personas con trastornos hemorrágicos acceso a un equipo de atención médica integrado, ayudándolos a manejar sus condiciones médicas de manera más eficaz. Comuníquese con la organización ahora para obtener más información. 

continúa de la página 5

era establecer plazos en días en lugar de semanas o meses. La investigación sugiere que un plazo de 10,950 días crea más inminencia que uno de 30 años, aunque ambos plazos son iguales. Eso se debe a las métricas de tiempo manipuladas, que pueden hacer que una fecha límite parezca más corta de lo que es. En otras palabras, establecer un límite de tiempo de 30 días en lugar de un límite de tiempo de 1 mes puede energizarlo y motivarlo.

Cree una lista 'Ta-Dah', no una lista de tareas pendientes

Las listas de tareas pendientes pueden ayudarlo a mantener un poco de motivación, pero una lista 'ta-dah' es más eficaz, según un proveedor de capacitación en liderazgo. Al comienzo de cada día, anote todas las cosas que ha logrado desde su última lista o está a punto de completar. Estos pueden ser logros rutinarios como hacer una llamada telefónica, tomar su medicamento para el dolor o pasear a su perro. La idea es reconocer cada pequeño logro en su vida, lo que mejora el orgullo y la autocompasión.

La psicología detrás de una lista 'ta-dah' tiene sentido. En lugar de escribir todas las tareas complicadas que debe hacer al comienzo del día, se felicita por las cosas que ya haya hecho o está por hacer. Eso puede motivarlo a emprender su lista de tareas pendientes más complicada.

Rodéese de gente positiva

Las personas negativas pueden hacerte sentir desmotivado, es un hecho científico. El Longevity Project estudió a 1000

personas por más de 80 años y descubrió que los grupos con los que se asocia deciden en qué tipo de persona se convierte. Rodearse de personas motivadas e inspiradas puede sacarlo de su depresión y ayudarlo a pensar de manera diferente sobre sus ambiciones y metas.

Conocer gente nueva que tiene entusiasmo por la vida puede ser difícil cuando se siente seriamente desmotivado. Sin embargo, las redes sociales en línea pueden dar oportunidades de amistad permitiéndole conocer gente nueva con intereses compartidos que pueden ayudarlo a alcanzar sus metas. Puede transformar su círculo social y desarrollar relaciones duraderas y valiosas que mejoren su bienestar mental.

Dependiendo de cualquier condición médica que tenga que afecte la movilidad, también podría:

- Participar en un club de lectura local
- Unirse a un equipo de deporte
- Ser voluntario en su comunidad
- Volver a relacionarse con viejos amigos que son ambiciosos y motivados
- Hablar con sus vecinos

Estas oportunidades pueden darle acceso a una red de personas que no solo le dan el apoyo que necesita cuando se siente desmotivado, sino que también lo inspiran a tener más éxito.

Visualización

Sentirse desmotivado puede ser un síntoma de no sentirse bien consigo mismo, quizás debido a los retos que enfrenta con una condición médica, un problema familiar, un escenario laboral difícil u otro evento de



“The good news is that you can change this state of mind by making changes to your life right now.”

vida. La visualización puede cambiar su forma de pensar sobre usted mismo y lograr sus objetivos. Se trata de crear imágenes en su mente de los resultados que quiere lograr. Eso podría ser cualquier cosa, desde conseguir un nuevo trabajo, perder peso o controlar los síntomas de su trastorno.

El orador motivacional Jack Canfield, autor de la serie “Chicken Soup for the Soul” (Sopa de pollo para el alma), investiga el efecto que la visualización puede tener sobre la motivación. Él dice:

“Cuando haga de la visualización y la motivación una parte no negociable de su práctica diaria, le resultará mucho más fácil mantenerse motivado y concentrado. Trabjará para crear su vida ideal y hacer realidad todos sus sueños”.

Aquí hay algunos consejos de visualización que pueden mejorar la motivación:

- Escriba lo que quiere lograr en una hoja de papel. Describa con precisión sus objetivos de manera detallada.
- Piense en las emociones que sentirá cuando logre cada objetivo. ¿Se sentirá contento? ¿Emocionado? ¿Poderoso?

- Tome medidas proactivas todos los días para lograr sus objetivos. Si su objetivo es obtener un título de maestría, trabaje para lograrlo investigando programas, contactando universidades y averiguando cómo apoyar económicamente sus estudios. Completar cada uno de estos pasos puede hacer que se sienta más motivado.
- Continúe visualizando las metas en su hoja de papel con regularidad. Piense en las emociones que sentirá y los pasos que dará para convertir sus sueños en realidad.

Última observación

Sentirse desmotivado es normal. ¡No es la única persona que se siente así! La buena noticia es que puede cambiar este estado de ánimo haciendo cambios en su vida ahora mismo. Asumir tareas realizables, rodearse de personas positivas, silenciar su voz crítica y crear una lista de 'ta-dah' son solo algunas de las formas en que puede mejorar la motivación y sentirse inspirado nuevamente.

Obtenga más información de cómo controlar su trastorno hemorrágico con Brothers Healthcare.

continúa de la página 7

de visitas.

Puede ser elegible para asistencia económica de emergencia por situaciones causadas por una condición de sangrado continuo. Hemophilia Federation of America administra uno de los programas de asistencia más grandes dando fondos para equipos especializados, transporte y otros gastos que usted o su pareja quizás no puedan pagar. Después de solicitar asistencia, la organización se comunicará con información de su solicitud en el plazo de 2 a 3 semanas. Puede consultar los requisitos de elegibilidad para el programa aquí.

“La mejor manta de seguridad que un hijo puede tener son unos padres que se respetan”. —Jane Blaustone

Mantenga una buena relación con el HTC de su hijo

El centro de tratamiento de la hemofilia (HTC) de su hijo proporciona atención y tratamientos integrales que reducen el riesgo de complicaciones graves asociadas con un trastorno hemorrágico. Un HTC puede ayudarlo a manejar una condición como:

- Hemofilia A
- Hemofilia B
- Deficiencia de factor VII
- Enfermedad de von Willebrand

Mantener una buena relación con un HTC es esencial para su hijo. Debe programar citas de control periódicas y llevar a su hijo al centro para recibir los servicios recomendados, como evaluaciones de la marcha, manejo del dolor, mediciones de las articulaciones y ejercicios de fortalecimiento.

Si vive lejos de su expareja, es posible que quiera inscribir a

su hijo en un HTC más cercano donde usted vive y llevarlo al centro durante su horario de visitas. (Puede hablar sobre este tema con su expareja primero). Su ex puede llevar a su hijo al HTC original durante su propio horario.

Mantenga una buena relación con la farmacia de infusión de su hijo

Un especialista o una farmacia de infusión lo ayudarán a administrar cualquier tratamiento de infusión en casa para su hijo



durante su horario de visitas. Una farmacia como Brothers Healthcare lo ayuda a manejar el trastorno de su hijo y lo ayuda cuando más lo necesita.

Brothers Healthcare está asociado con proveedores médicos para crear un servicio de atención médica integrado para su hijo basado en la experiencia y los conocimientos clínicos. Nuestro amable equipo le dará un plan de atención personalizado para su hijo y lo ayudará a aprender sobre la crianza conjunta de un hijo con un trastorno hemorrágico.

Mejore la comunicación con su pareja

Los problemas de comunicación a menudo ocurren después de una ruptura que incluye a los hijos. Eso puede afectar a todos en la familia, incluyendo un hijo con un trastorno hemorrágico. No tiene que ser el mejor amigo de su expareja. Sin embargo, la comunicación efectiva puede ayudarlo a administrar el plan de atención médica y las responsabilidades de cuidar a su hijo.

Aquí hay algunas maneras de mejorar la comunicación entre

forma de evitar conflictos o confrontaciones es no revisar las páginas de redes sociales de su expareja. Estas páginas pueden incluir fotos del nuevo estilo de vida o pareja de su ex.

- Comunicarse sobre su hijo usando medios distintos a las conversaciones cara a cara podría resultar beneficioso. Es posible que quiera intercambiar la información de la atención médica de su hijo por medio de correo electrónico o mensajes de texto. Ambos métodos de comunicación le permiten pensar qué decirle a su expareja en lugar de intercambiar información en el acto.
- No hable del pasado con su expareja y concéntrese en el futuro de su hijo. Sacar a relucir viejas experiencias podría provocar una discusión frente a su hijo, lo que podría desencadenar problemas de salud mental.

Antes de que se vaya

Este correo electrónico incluye varios consejos para la crianza compartida de un hijo con un trastorno hemorrágico. Establecer un plan de atención, saber qué hacer en caso de emergencia, solicitar asistencia económica y mantener buenas relaciones con el HTC y la farmacia de infusión pueden ayudarlo a controlar la condición médica de su hijo y darle la atención especializada que se merece. La constancia en el cuidado y mantener las cosas comunicativas y amistosas entre usted y su ex beneficiará a su hijo.

¿Necesita más consejos? Obtenga información de la crianza compartida de un hijo con un trastorno hemorrágico comunicándose con Brothers Healthcare. 



Brothers
HEALTHCARE

BONDED BY BLOOD

