

INFUSING

BONDED BY BLOOD | PRIMAVERA 2023

LIFE

La Magia del Campamento de Verano

— *Página 6*



¿Cómo Afecta el Sueño
a la Sanación?

La Magia del
Campamento de Verano

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.**



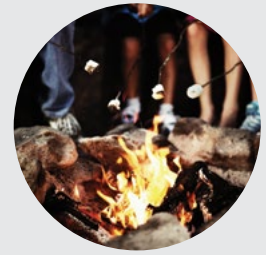
CARTA DE LA EDITORA

Se acerca el verano y yo, por mi parte, estoy MUY lista. Como soy de California, estoy cansada de toda esta lluvia y nieve.



Manténgase sano y seguro,
—Kelle Carthey, RN
Editora

En cambio, estoy canalizando un verano cálido y soleado y, por eso, en esta edición de Infusing Life, hablamos sobre los beneficios del sueño (¡NO más levantarse para ir a la escuela!) y cómo ayuda a nuestros cuerpos a crecer y a sanar. También hablamos sobre la magia del campamento de verano y cómo nuestros hijos pueden aprender de manera segura a desarrollar competencias para la vida y amistades mientras están lejos de nosotros. Puedo decirles por mi experiencia personal que el campamento de verano para personas con trastornos hemorrágicos tuvo un efecto muy positivo en nuestros hijos y en nosotros. Esperamos que tome este problema en serio y lo anime a enviar a sus hijos al campamento! 🌊



INFUSING LIFE

Primavera 2023

CONTENTS

- 3 Carta de la editora
- 4 ¿Cómo afecta el sueño a la salud?
- 6 La magia del campamento de verano



¡ENVÍENOS SUS PREGUNTAS!

Lámenos 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

Se anunciarán los ganadores de las becas en nuestro próximo boletín.



Brothers
HEALTHCARE

Brothershealthcare.com

For Advertising Inquiries:
media@brothershealthcare.com

© 2023 Brothers Healthcare

CONÉCTATE
CON NOSOTROS
EN LAS REDES SOCIALES



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

f /BROTHERS.HEALTHCARE

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

📷 /BROTHERSHEALTHCARE

¿CÓMO AFECTA EL SUEÑO A LA SANACIÓN?



“**EL SUEÑO TIENE UNA FUNCIÓN FUNDAMENTAL EN LA SANACIÓN DEL CUERPO, ESPECIALMENTE SI TIENE UN SANGRADO ACTIVO”.**

Es posible que haya escuchado que el sueño es la mejor medicina, pero una buena noche de descanso podría hacer más que simplemente hacerlo sentir mejor, en realidad puede ayudar al cuerpo a sanar. Según investigaciones, el sueño puede mejorar la regeneración de tejidos, la función del cerebro y el sistema inmunológico, lo que lo convierte en una herramienta increíblemente útil si tiene un trastorno hemorrágico. Obtenga más información abajo sobre el efecto del sueño en el cuerpo.

CÓMO EL SUEÑO INFLUYE POSITIVAMENTE EN LA SANACIÓN

El sueño puede promover la sanación de las siguientes maneras:

REGENERACIÓN DE TEJIDOS

Tener una buena noche de sueño profundo regenera y repara los tejidos liberando diversas hormonas de crecimiento. Estas hormonas incluyen la hormona del crecimiento humano (HGH), que es beneficiosa para reparar el tejido conectivo y muscular que se descompone durante una lesión o períodos de inactividad física.

Otro hecho que ocurre durante el sueño es la producción de proteínas llamadas citocinas, que también reparan los tejidos, ayudando a las personas con lesiones a sanar más rápido. Las citocinas desencadenan la producción de colágeno, que forma la estructura de los tendones, los ligamentos y la piel, y acelera el proceso de cicatrización de heridas.

Además, el sueño aumenta la producción de células madre, reparando aún más los tejidos dañados. Las células madre promueven la sanación en todo el cuerpo, incluyendo los huesos, cartílagos y tendones.

MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Cuando el cuerpo produce citocinas, durante el sueño, tiene un efecto positivo en el sistema inmunológico porque reduce la infección y la inflamación, ayudándolo a sanar más rápido. Las citocinas logran este objetivo porque influyen en el crecimiento de las células de sangre que ayudan al cuerpo a combatir lesiones y enfermedades. Estas proteínas también reducen el cáncer porque envían señales al cuerpo para eliminar las células anormales y hacer que las células normales vivan más tiempo.

Además, durante el sueño, el cuerpo produce células T, glóbulos blancos que mejoran la respuesta inmunológica del cuerpo. Estas células sanguíneas pueden ayudar al cuerpo a combatir enfermedades infecciosas como el COVID-19. La hormona prolactina también se libera cuando duerme, lo que ayuda a la producción de células T y regula la inflamación. Como puede ver, si no duerme lo suficiente, su cuerpo puede tardar más en recuperarse de una lesión y aumentar sus posibilidades de desarrollar otra.

AUMENTA LA FUNCIÓN DEL CEREBRO

Dormir lo suficiente es fundamental para las funciones cognitivas, como la memoria, la resolución de problemas y el procesamiento emocional. Cuando duerme, el cuerpo restaura estas funciones, lo que le permite mejorar el rendimiento y centrarse en las tareas durante el día. El sueño de calidad ayuda a que el cerebro sane porque elimina toxinas que pueden causar deficiencias en el juicio, el comportamiento y otras capacidades cognitivas.

El sueño también ayuda en la regulación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Cuando estas hormonas son demasiado altas, pueden aumentar la presión y la frecuencia cardíaca, lo que puede ser un problema si tiene un sangrado activo (consulte abajo).

¿CÓMO PUEDE EL SUEÑO AYUDARLO A RECUPERARSE DE UN SANGRADO ACTIVO?

Cuando una persona con un trastorno hemorrágico tiene presión y frecuencia cardíaca altas, pueden tener un sangrado más activo. El sueño puede mejorar un sangrado activo, ya que reduce la ansiedad y el estrés. Eso evita que el cuerpo libere hormonas de estrés como la adrenalina y el cortisol que influyen en la presión y la frecuencia cardíaca.

Supongamos que tiene una condición como la hemofilia, en la que la sangre no se coagula

naturalmente. Cuando la ansiedad y el estrés afectan a su sistema nervioso, es posible que tenga presión y frecuencia cardíaca altas, lo que hace que sangre más. Puede reducir la probabilidad de que esto suceda durmiendo más.

El sueño puede mejorar la sanación de las personas con trastornos hemorrágicos de otras maneras. Como se mencionó anteriormente, el sueño fomenta la producción de la HGH y citocinas. Ambas reparan los vasos sanguíneos y hacen que crezcan células sanguíneas nuevas. Si mejora su sistema inmunológico mediante el sueño, fomenta la formación de glóbulos blancos y proteínas nuevos que evitan que las bacterias y los virus dañen los vasos sanguíneos, lo que puede causar sangrado.

Otra forma en que el sueño ayuda a las personas con trastornos hemorrágicos es previniendo el aumento de peso. Según las investigaciones, las personas que duermen menos de cinco horas por noche tienen casi un tercio más de probabilidades de aumentar de peso (30 libras en 16 años) que las personas que duermen siete horas. El aumento de peso puede ser un problema para las personas con un trastorno hemorrágico porque el exceso de peso puede aumentar la presión sobre las articulaciones, especialmente alrededor de los tobillos y las rodillas, lo que podría causar más sangrado.

EL PELIGRO DE DORMIR DEMASIADO

El sueño es fundamental para la sanación del cuerpo. Sin embargo, dormir demasiado puede dificultar el proceso de recuperación y podría ser una señal de otra condición médica, como depresión, apnea del sueño o hipersomnia. Dormir demasiado puede ser peligroso si interfiere con la actividad física. Acostarse en la cama demasiado tiempo y

no hacer suficiente ejercicio podría reducir la resistencia y la función física, lo que dificultaría la sanación del cuerpo.

El sueño interrumpido es igual de malo para la sanación. Si no descansa toda la noche, puede afectar a su producción de hormonas. En esta situación, el cuerpo no podrá regenerar tejidos ni mejorar la función del cerebro y su respuesta inmunológica. Muchos expertos recomiendan dormir entre 7 y 9 horas por noche.

CÓMO CONSEGUIR DORMIR BIEN POR LA NOCHE

Dormir bien por la noche puede evitar que ocurran los problemas de arriba. Estos son algunos consejos para lograr un sueño más exitoso:

EVITE LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL ANTES DE ACOSTARSE

Aunque el alcohol puede darle sueño, puede reducir la calidad del sueño y hacer que se despierte durante la noche. La cafeína, por otro lado, es un estimulante que el cuerpo puede tardar varias horas en metabolizar, lo que da lugar a patrones de sueño interrumpidos. Evite ambas sustancias antes de acostarse.

TENGA CUIDADO CON LAS PASTILLAS PARA DORMIR

Su médico podría recetarle pastillas para dormir si no puede hacerlo. Sin embargo, la dependencia excesiva de este medicamento puede causar problemas de dependencia. Los suplementos de melatonina son una alternativa a las pastillas que pueden mejorar la calidad del sueño, lo que fomenta a que el cuerpo sane.

APAGUE LOS DISPOSITIVOS ANTES DE ACOSTARSE

La luz de las computadoras portátiles, los teléfonos y otros dispositivos puede interrumpir



el sueño porque estimula el cerebro. Las luces azules en los dispositivos pueden confundir al cerebro y hacerle pensar que es hora de despertarse. Intente apagar sus dispositivos un par de horas antes de acostarse.

HABLE CON SU MÉDICO SI NO PUEDE DORMIR POR EL DOLOR

Si siente dolor por una condición como un trastorno hemorrágico, comuníquese con su médico de inmediato. Su médico puede recetarle analgésicos y antiinflamatorios que alivian el dolor y lo ayudan a dormir mejor. También podría querer probar una terapia holística como la meditación que puede hacer que el cerebro sea menos sensible al dolor y hacer que conciliar el sueño sea mucho más fácil.

ÚLTIMA OBSERVACIÓN

El sueño tiene una función fundamental en la sanación del cuerpo, especialmente si tiene un sangrado activo. Un sueño de buena calidad da lugar a la producción de la HGH, prolactina y citocinas que mejoran la regeneración de tejidos, el sistema inmunológico y la función del cerebro. El descanso habitual también puede reducir la presión y la frecuencia cardíaca, lo que previene los episodios de sangrado. Siga los consejos que se mencionan arriba para dormir mejor por la noche. 🌙





LA MAGIA DEL

CAMPAMENTO DE VERANO

**¡NO DEJES QUE TU MIEDO A SOLTAR
RETENGA A TU HIJO!**

**“ES UNA OPORTUNIDAD
PARA CONOCER NUEVOS
AMIGOS, EXPLORAR
LA NATURALEZA Y, SÍ,
PASAR TIEMPO LEJOS DE
USTED, LO QUE PUEDE
MEJORAR EL VÍNCULO
ENTRE PADRES E HIJOS”.**

Algunos hitos en la vida de su hijo desencadenan muchas emociones intensas. Su primer día en la escuela podría ser uno de ellos, una mezcla enorme de felicidad y tristeza, aprendiendo cuándo soltar y cuándo no. Dejar a su hijo ir a un campamento de verano es otro. Si es como la mayoría de los padres, aprender cuándo soltar y cuándo no es un equilibrio delicado que requiere algunas competencias para la vida importantes. Sobre todo si su hijo tiene una condición médica.

Para la mayoría de los niños, el campamento de verano es el comienzo de una nueva aventura. Podría ser la primera vez que duermen en otra cama o pasan una cantidad considerable de tiempo fuera de casa. Aunque eso puede preocupar a cualquier padre, puede causar miedo o incluso pavor, especialmente si su hijo tiene un trastorno hemorrágico. Podría tener preguntas inundando su mente: ¿Qué pasa si se lastiman? ¿Recibirán la atención que necesitan? ¿Qué pasa si enferman y quieren volver a casa?

Es totalmente normal sentirse sobre-protector y desconfiado de enviar a su hijo a un campamento de verano. Superar estos miedos no es fácil, pero vale la pena intentarlo. Obtener más información sobre los increíbles beneficios del campamento de verano puede ayudar a disminuir sus preocupaciones. A su vez, se dará cuenta de cuánto beneficia la experiencia a su hijo, y a usted también.

EL CAMPAMENTO DE VERANO AYUDA A SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

Es habitual sentirse ansioso cuando su hijo va a un campamento de verano por primera vez. Más aún si esta es su primera experiencia lejos de usted. Eso es porque está acostumbrado a tener un cierto nivel de confort.

El confort está en la rutina de la vida diaria. Por ejemplo, su hijo duerme bajo el mismo techo que usted. Lo despierta para ir a la escuela y se asegura de que se lave los dientes todos los días. Incluso es posible que deba administrarle una infusión o una inyección, según la gravedad y el tratamiento de su trastorno hemorrágico. Confiar en otra persona para ayudar a cuidar a su hijo puede ser intimidante y aterrador. Sobre todo cuando tiene un trastorno hemorrágico. Por lo tanto, pueden surgir muchas preguntas.

Lo que hay que entender es que el tiempo de su hijo en el campamento de verano no es su experiencia; es la de él. Es una oportunidad para conocer nuevos amigos, explorar la naturaleza y, sí, pasar



tiempo lejos de usted, lo que puede mejorar el vínculo entre padres e hijos. Por supuesto, su hijo se irá por una semana, lo que podría asustarlos a ambos al principio, pero crecerá y aprenderá que está bien superar estos miedos. A medida que su hijo salga de su zona de confort, usted también saldrá de la suya. Es importante recordar que, aunque dejar que su hijo vaya a un campamento de verano podría causarle un poco de ansiedad por ser la “primera vez”, es fundamental formar buenas competencias de afrontamiento. Hable con ellos acerca de que está bien sentirse un poco nervioso, para que sepan que no están solos, Y cuán emocionado está de que su hijo se divierta y viva cosas nuevas. Mantenga las conversaciones positivas.

EL CAMPAMENTO DE VERANO AYUDA EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

El campamento de verano no es solo una semana de juegos de niños literales en un bosque o una reserva natural. Su hijo dominará nuevas competencias que quizá no desarrolle en ningún otro lugar, ni siquiera en la escuela. Eso no quiere decir que el campamento de verano no sea divertido, porque, POR SUPUESTO, lo es. Es probable que su hijo busque objetos en la naturaleza, compita en carreras de relevos, juegue una buena cantidad de deportes, pruebe sus recompensas en

un circuito de cuerdas, se ensucie y se quede despierto hasta tarde. Oh, pero el campamento de verano es mucho más que eso. Por debajo de todo eso, es una experiencia de aprendizaje que puede ayudar a su hijo a crecer y desarrollarse.

Estas son algunas de las competencias que su hijo probablemente empezará a adquirir y dominar en el campamento de verano:

- Desarrollará competencias para toda la vida
- Promoverá la independencia, el liderazgo y la toma de decisiones
- Se tomará el tiempo para jugar
- Enseñará el trabajo en equipo
- Enseñará la resiliencia y la compasión
- Hará actividades divertidas lejos de las pantallas
- Fomentará una conexión con la naturaleza
- Fomentará el crecimiento

Según el campamento que elija, su hijo puede aprender competencias de supervivencia al aire libre, cocinar o incluso un idioma extranjero. Podrían volver a casa después de su experiencia de campamento con un nuevo amor por la literatura o un interés en un deporte en particular.



¡O QUIZÁ incluso queriendo administrarse la infusión ellos mismos! Esto se debe a que los campamentos de verano dan un entorno social y de aprendizaje que abre a su hijo a nuevas experiencias a las que quizá no haya estado expuesto antes.

EL CAMPAMENTO DE VERANO DA LUGAR A UN NUEVO ESTADO MENTAL

Su hijo podría sentirse como el “raro” en la escuela porque tiene un trastorno hemorrágico. Es posible que no lo dejen participar en ciertas actividades de educación física, lo que podría ponerlos en riesgo de tener una lesión que podría causar sangrado. Podrían visitar al enfermero de la escuela con más frecuencia que sus compañeros de clase. Todas estas experiencias pueden dañar la confianza de un niño en sí mismo.

El campamento de verano puede ser un entorno mucho más aprobador que la escuela habitual. En el campamento, su hijo puede emprender actividades que realmente le interesen y le apasionen porque no necesita un plan de estudios que lo guíe. También pueden desarrollar experiencias de vinculación más intensas cuando comparten un espacio para dormir con otros niños que comparten las mismas experiencias de vida. Las interacciones diarias con otros niños que viven y comparten las mismas experiencias con los trastornos hemorrágicos son una excelente manera para que los niños aprendan de ellos.

No se sorprenda si descubre que su hijo llega a casa del campamento de verano y es una persona mucho más segura, es algo bueno. Hay investigaciones que respaldan esto. En una tesis de Northern Michigan University en 2012 se investigaron los efectos del campamento de verano en la autopercepción y el autoestima en niños



que tenían cáncer o que lo habían tenido antes. Según el estudio, los niños obtuvieron puntuaciones más altas en “apariencia física” y “autoestima” al final del campamento de verano que antes de participar.

EL CAMPAMENTO DE VERANO FOMENTA LA INDEPENDENCIA

Una de las competencias básicas que los niños aprenden en los campamentos de verano es la independencia. Sin usted para guiarlo, su hijo deberá asumir la responsabilidad de sus acciones y tomar sus propias decisiones (¡dentro de una razón segura, padres!)

El campamento de verano no es como la escuela, donde los niños aprenden materias específicas en un momento determinado. Este entorno exclusivo le da a su hijo la autonomía para elegir las actividades y experiencias de aprendizaje en las que quiere participar. Todo eso lo hará más independiente. Los niños suelen “aprender quiénes son” en los campamentos de verano, lejos de su vida habitual. Pueden probar cosas nuevas y tomar riesgos a su propio ritmo porque sus padres no están presentes. Eso también aumenta su independencia, haciéndolos menos dependientes de usted como adultos jóvenes.

EL CAMPAMENTO DE VERANO DA CONEXIONES CON MODELOS A SEGUIR Y NUEVOS MEJORES AMIGOS

El campamento de verano le permite a su hijo crear relaciones con niños nuevos y personas mayores modelo. Los consejeros del campamento suelen ser adultos jóvenes de entre 15 y 20 años que se ofrecen como voluntarios durante los meses de verano. Cada consejero se elige minuciosamente y aportará un conjunto de competencias único a la experiencia del campamento de verano. Eso puede tener un efecto positivo en su hijo, que todavía está aprendiendo a establecer relaciones con adultos durante sus años de desarrollo.

Su hijo podría pasar tiempo con un consejero de campamento apasionado por el arte y otro consejero que conozca diferentes aspectos de la naturaleza. A veces, en los campamentos de verano para personas con trastornos hemorrágicos, el personal se ve personalmente afectado por un trastorno hemorrágico. Esto da una excelente oportunidad para que estos consejeros especiales den perspectivas nuevas y positivas sobre cómo manejar la vida con una condición médica. De hecho, así es como se conocieron los cofundadores de Brothers Healthcare. Se conocieron por primera vez en un campamento de verano para hemofílicos donde compartían una cabaña y un consejero. Tenían sólo 10 años, aproximadamente. A medida que crecieron, querían asegurarse de que otros niños como ellos tuvieran experiencias similares en el campamento. Por lo tanto, se convirtieron en consejeros y mentores del campamento. Pasaron más de 30

Continúa en la página 16

años, siguen siendo socios comerciales y amigos, y crearon Brothers Healthcare para asegurarse de que los niños y las familias afectados por un trastorno hemorrágico tengan la mejor atención y la mejor comunidad a su alrededor.

LOS CAMPAMENTOS DE VERANO ESTÁN EQUIPADOS PARA MANEJAR CONDICIONES MÉDICAS

Una de las mayores preocupaciones sobre pasar tiempo lejos de su hijo durante una semana en el campamento es probablemente su trastorno hemorrágico. ¿Entenderán los consejeros del campamento la condición de su hijo? ¿Habrá un enfermero o un médico en el lugar? ¿Recibirá su hijo los medicamentos y tratamientos que necesita?

Es importante recordar que los campamentos de verano para trastornos hemorrágicos están dirigidos a niños con diversas condiciones médicas. Muchos padres tienen las mismas preguntas que usted. Es tranquilizador saber que el subcomité de campamentos del Comité Ejecutivo de Enfermería de National Hemophilia Foundation crearon las Normas originales del programa de campamentos para hemofílicos en 1993. Las normas actuales incorporaron las normas de Association of Camp Nurses (ACN) y American Camping Association (ACA). Estas normas incluyen una lista minuciosa y extensa de criterios, incluyendo procedimientos de emergencia, normas para el personal médico y los consejeros, y muchos otros requisitos específicos de trastornos hemorrágicos. En el caso de los campamentos de verano para trastornos hemorrágicos, puede estar seguro de que hay un equipo de profesionales médicos (con frecuencia el equipo del centro local de tratamiento de trastornos hemorrágicos) que están bien versados en reconocer y tratar episodios hemorrágicos en niños. Otra ventaja del campamento para trastornos hemorrágicos es que su hijo puede volverse más independiente desde el punto de vista médico con su permiso. Con el conocimiento y la paciencia del personal médico capacitado y especializado, su hijo puede aprender a administrarse o inyectarse sus medicamentos. Magnífico.

Por supuesto, antes de inscribir a su hijo, siempre puede tratar sus preocupaciones médicas con su hematólogo o incluso con el personal del campamento. Explique qué tipo de ayuda necesita su hijo y si está tratando o recuperándose de un episodio de sangrado. Quédate tranquilo que su hijo no será el primero en ir a un campamento de verano con un trastorno hemorrágico y no será el último. Supere sus miedos y dé a su hijo una experiencia de verano que probablemente recordará por el resto de su vida. Estará MUY bien cuidado y atendido.

ENVÍE A SU HIJO A UN CAMPAMENTO ESPECIALIZADO PARA TRASTORNOS HEMORRÁGICOS

Cuando se dé cuenta de los beneficios del campamento de verano para su hijo, es posible que piense de manera totalmente diferente sobre toda la experiencia. Por ejemplo, es bueno saber que los campamentos especializados son como los campamentos habituales, pero acogen a personas con enfermedades graves, como trastornos hemorrágicos.

Uno de los más famosos es Hole in the Wall Gang Camp, fundado por Paul Newman en 1988, que atiende a niños con hemofilia y otras condiciones de forma gratuita. En el campamento se organizan siete campamentos diferentes para niños con condiciones



médicas graves durante el verano. Están en varios lugares de todo el país e incluyen actividades como paseos en bote, pesca, tiro con arco y artes y manualidades. Pero este no es el único. Se hacen muchos otros campamentos de trastornos hemorrágicos durante el verano en los Estados Unidos (y se pueden encontrar fácilmente).

En Brothers Healthcare, creemos en el poder de los campamentos de verano. Hemos visto y sentido de primera mano la magia que el campamento infunde en los niños (y en los adultos que ayudan a hacerlos). Permitir que su hijo tenga la oportunidad de ir a un campamento puede convertirse en uno de sus recuerdos de verano más preciados y darle amigos y una comunidad para toda la vida.

Si quiere enviar a su hijo a un campamento de verano (generalmente gratis), comuníquese con la Bleeding Disorders Chapter Foundation local. O puede encontrar una lista de campamentos en línea en <https://www.hemophilia.org/community-resources/resources-near-you/bleeding-disorders-camps> ¡Encuentre campamentos de verano para trastornos hemorrágicos en su zona ahora! 🏡



BONDED BY BLOOD

