

INFUSING

UNIDOS POR LA SANGRE | INVIERNO 2024



Cómo pueden
influenciar los aditivos
alimentarios en el
comportamiento de
los niños
— *Página 6*

Recuperar su
bienestar...

Cómo pueden influenciar los
aditivos alimentarios en el
comportamiento de los niños

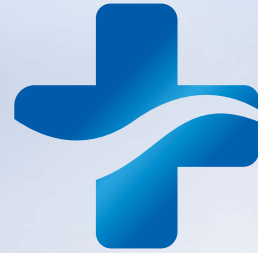
Carta de le
editora



A Pharmacy Specializing in You.

Complex Home Infusion Therapies & Patient Management

At the heart of **Brothers Pharmacy** is patient-centered, compassionate care delivered by our infusion pharmacy team. We are committed to transitioning patients home with extraordinary care, fully supported by our knowledgeable clinical staff, and commitment to patient safety.



BROTHERS PHARMACY

Monday - Friday, 9am - 5pm | 24/7/365 for After-Hours or Emergency Services

11705 Slate Ave. Suite 100, Riverside, CA 92505 | (909) 328-4383 | (844) 838-6902 | brotherspharmacy.com

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



Brothers HEALTHCARE

CARTA DE LA EDITORA

Estoy emocionado de poder anunciar las noticias de progreso y expansión en Brothers Pharmacy y Brothers Healthcare a medida que nos acercamos a un brillante año nuevo. Hemos comenzado una aventura increíble en los tratamientos de infusión en el hogar que están revolucionando la atención al paciente.




*Manténgase sano y seguro,
—Kelle Carthey, RN
Editora*

Con este nuevo y emocionante crecimiento, nuestro boletín se ampliará de forma que refleje la rapidez con la que estamos alcanzando nuevas etapas. Ahora incluiremos contenidos específicos para pacientes en tratamiento con inmunoglobulinas, además de artículos para personas con trastornos hemorrágicos. Con esta transformación queremos tener un mayor impacto en la vida de más pacientes y asegurarnos de que nuestros lectores dispongan de la información pertinente que merecen.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos nuestros maravillosos lectores que nos han confiado su lectura. Tenemos muy en cuenta sus circunstancias médicas a la hora de seleccionar y crear contenidos para educarles, capacitarles y ayudarles en su recorrido por la atención médica. Nuestro compromiso de ofrecer la información más relevante y útil que

se adapte a sus necesidades específicas queda demostrado en las últimas mejoras introducidas en nuestro boletín.

Formar parte de una comunidad que antepone el bienestar de los pacientes me hace sentir increíblemente orgulloso. Sus preocupaciones, dificultades y victorias siguen formando parte de nuestro núcleo a medida que avanzamos hacia nuevas oportunidades en el espacio de la farmacia especializada. Siempre nos comprometemos a ofrecer artículos informativos, puntos de vista profesionales y las últimas novedades.

Bienvenidos al primer trimestre del año 2024: una época de expansión y excelencia centrada en el paciente. Agradecemos su contribución a este trayecto. Salud por un año lleno de aprendizaje, tenacidad y celebración conjunta de las victorias de nuestras comunidades. 



INFUSING LIFE

Invierno 2024

CONTENTS

- 3 Carta de la editora
- 4 Recuperar su bienestar: El impacto devastador de las alergias no controladas en el sistema inmune
- 6 Cómo pueden influenciar los aditivos alimentarios en el comportamiento de los niños



¡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

© 2024 Brothers Healthcare



Recuperar su Bienestar...

El Impacto Devastador de las Alergias no Controladas en el Sistema Inmune

En la compleja danza de nuestro sistema inmune, las alergias pueden ser compañeras disruptivas, causando estragos y comprometiendo nuestro bienestar. Las alergias no controladas no sólo disminuyen nuestra calidad de vida cotidiana, sino que también representan una amenaza significativa para el ya de por sí delicado equilibrio de un sistema inmunológico comprometido. En este artículo, nos adentraremos en los profundos efectos de las alergias no controladas, basándonos en historias reales y en investigaciones basadas en pruebas para subrayar la importancia de encontrar un tratamiento eficaz.

La lucha silenciosa: Efectos debilitantes de las alergias no controladas

Imagine que se despierta cada día con una batalla sin cuartel dentro de su propio cuerpo. Para quienes padecen alergias incontroladas, este escenario no es una mera abstracción, sino una dura realidad. Las reacciones alérgicas, cuando no se controlan, pueden manifestarse en una serie de síntomas debilitantes que van mucho más allá del estornudo o la picazón ocasional.

El campo de batalla respiratorio

Las alergias incontroladas suelen atacar al sistema respiratorio con una precisión implacable. Los estornudos crónicos, la congestión nasal y la picazón incesante se convierten en compañeros constantes, convirtiendo cada respiración en una lucha. El ataque a las vías respiratorias puede derivar en afecciones como la sinusitis crónica y el asma, lo que agra-

va aún más el daño a la salud respiratoria.

El factor de la fatiga

Imagínese el cansancio que provoca la lucha continua contra su sistema inmunológico. Las alergias no controladas pueden provocar una fatiga persistente, agotando su energía y dejándole con la sensación de agotamiento. Este cansancio permanente no sólo afecta a la productividad diaria, sino que también contribuye a la dificultad del sistema inmunitario para mantener un funcionamiento óptimo.

El impacto emocional

El impacto de las alergias incontroladas se extiende más allá del ámbito físico, ensombreciendo el bienestar mental y emocional. Las molestias constantes, las interrupciones del sueño y las dificultades para desenvolverse en un mundo repleto de posibles alérgenos pueden aumentar el estrés y la ansiedad, poniendo a prueba un sistema inmunitario ya de por sí frágil.

Historias reales, dificultades reales

La historia de Sarah

Sarah, una mujer de 32 años con el sistema inmunológico debilitado, luchó durante años contra unas alergias incontroladas. Sus días estaban marcados por persistentes dolores de cabeza sinusales, picazón en los ojos y una constante sensación de letargia. Frustrado y agotado, el sistema inmunitario de Sarah se debilitó aún más, haciéndola propensa a infecciones frecuentes. No fue hasta que buscó tratamiento

“Las reacciones alérgicas, cuando no se controlan, pueden manifestarse en una serie de síntomas debilitantes que van mucho más allá del estornudo o la picazón ocasional”.

especializado para sus alergias cuando empezó a experimentar una transformación en su salud general. Con los síntomas bajo control, el sistema inmunológico de Sarah pudo por fin centrarse en defender su cuerpo sin la distracción constante de las reacciones alérgicas.

Perspectivas basadas en evidencias

Numerosos estudios destacan la intrincada relación entre las alergias no controladas y la disfunción del sistema inmunológico. Un estudio publicado en el “Journal of Allergy and Clinical Immunology” descubrió que la rinitis alérgica persistente, si no se trata, puede aumentar la susceptibilidad a las infecciones respiratorias. La inflamación crónica causada por las alergias incontroladas crea un entorno propicio a las infecciones, minando la capacidad del sistema inmunitario para protegerse de las amenazas externas.

Recuperar el control:

El poder inmunológico del tratamiento de la alergia

El camino para recuperar el bienestar empieza por reconocer el profundo impacto que tienen las alergias descontroladas en el sistema inmunitario. Buscar el tratamiento adecuado no consiste sólo en aliviar los síntomas inmediatos, sino que es un paso estratégico para fortalecer los mecanismos de defensa del organismo.

La inmunoterapia

Evidence suggests that immunotherapy, whether through allergy shots or sublingual tablets, can effectively recalibrate the immune response to allergens. By gradually desensitizing the immune system, immunotherapy empowers it to distinguish between harmless substances and true threats, reducing the risk of exaggerated reactions and bolstering overall immunity.

Precision Medications

Está demostrado que la inmunoterapia, ya sea mediante vacunas antialérgicas o comprimidos sublinguales, puede recalibrar eficazmente la respuesta inmunitaria a los alérgenos.

continúa en la página 8

DESCIFRANDO EL IMPACTO:

Cómo pueden
influir los

aditivos alimentarios

en el comportamiento
de los niños

En el intrincado tejido del desarrollo infantil, el papel de los aditivos alimentarios se ha convertido en un tema de creciente preocupación y escrutinio. En los últimos años, una serie de investigaciones y la concienciación de la opinión pública han resaltado los posibles vínculos entre determinados aditivos alimentarios y los cambios de comportamiento en los niños. Esta preocupación se debe a una confluencia de factores, como el aumento de los trastornos del desarrollo neurológico, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), y la creciente variedad de alimentos procesados que se infiltran en nuestra dieta diaria. Nuevos estudios han abierto el debate al presentar pruebas que sugieren una conexión entre los colorantes artificiales y la hiperactividad infantil. A medida que nos embarcamos en esta exploración, es crucial comprender cómo y por qué los aditivos alimentarios se han convertido en un punto focal, profundizando en las pruebas científicas que subrayan la necesidad de una comprensión más profunda de las posibles consecuencias en el comportamiento de nuestros hijos.

LA EVOLUCIÓN DE LA PREOCUPACIÓN:

Descifrando la telaraña de los aditivos

La preocupación por los aditivos alimentarios ha crecido paralelamente a la creciente complejidad de nuestro panorama alimenticio. A medida que nuestras dietas han pasado de ser predominantemente integrales a convertirse en un tapiz de alimentos procesados y precocinados, también se ha disparado la prevalencia de los aditivos. Los colorantes, conservantes, saborizantes y edulcorantes artificiales, introducidos en su día para mejorar el sabor, el aspecto y la conservación, se han convertido en ingredientes omnipresentes en una miríada de productos que llenan las estanterías de nuestros supermercados. Esta omnipresencia ha alimentado la preocupación por el impacto acumulativo de estos aditivos, especialmente en las mentes y comportamientos en desarrollo de nuestros hijos.

LA EVIDENCIA DE LOS ESTUDIOS:

El vínculo esclarecedor

Un estudio seminal que encendió la conversación es el Estudio Southampton, un ensayo aleatorizado y doble ciego publicado en la prestigiosa revista médica "The Lancet" en 2007. El estudio investigó los efectos de ciertos aditivos alimentarios, concretamente los colorantes artificiales y el conservante benzoato sódico, en el comportamiento de los niños. Los resultados sugirieron una asociación significativa entre el consumo de estos aditivos y una mayor hiperactividad en una muestra de niños de tres y ocho a nueve años. Aunque el estudio se enfrentó a críticas y debates posteriores, catalizó un cambio de percepción, impulsando nuevas investigaciones sobre la intrincada relación entre los aditivos alimentarios y el comportamiento.

EL AUMENTO DEL TDAH:

Buscando respuestas en los patrones dietéticos

El aumento de los diagnósticos de TDAH en las últimas décadas intensificó aún más la atención sobre el posible papel de la dieta en la influencia en el comportamiento. Un estudio publicado en el "Journal of Attention Disorders" en 2019 profundizó en los patrones dietéticos de los niños con TDAH, examinando específicamente la ingestión de colorantes y conservantes alimentarios artificiales.

POR QUÉ ES IMPORTANTE:

Navegando el impacto en nuestros jóvenes

La preocupación por los aditivos alimentarios va más allá de la

curiosidad académica y llega al corazón de las preocupaciones de los padres y del bienestar de la sociedad. Los padres se ven obligados a tomar decisiones sobre lo que comen sus hijos, ya que las pruebas sugieren una posible interacción entre los aditivos y comportamientos como la hiperactividad, impulsividad y las dificultades de atención. En una época en la que los alimentos procesados se han convertido en productos omnipresentes y convenientes, la necesidad de descubrir los misterios de cómo estos aditivos pueden influir en el comportamiento de nuestros hijos es más importante que nunca. A medida que nos adentramos en este panorama tan complejo, es evidente la importancia de un entendimiento matizado.

Las preocupaciones en torno a los aditivos alimentarios no son un llamado a abandonar todos los alimentos procesados, sino más bien un estímulo para tomar decisiones con conocimiento de causa. Al explorar las pruebas científicas, reconocer las preocupaciones y permanecer en sintonía con la investigación en curso, podemos empoderar a los padres, cuidadores y educadores para tomar decisiones que promuevan el bienestar óptimo de nuestros hijos. En las secciones siguientes, profundizaremos en aditivos específicos, sus posibles efectos y cómo los padres pueden abordar estas complejidades para fomentar una dieta sana y equilibrada para sus hijos.

1. COLORES ARTIFICIALES:

Una chispa de vitalidad, una pizca de preocupación

Los colorantes artificiales, diseñados para que nues-

tros alimentos sean visualmente atractivos, han sido objeto de escrutinio por su posible impacto en el comportamiento de los niños. Algunos estudios sugieren que ciertos colorantes artificiales pueden contribuir a aumentar la hiperactividad y la impulsividad en individuos susceptibles, especialmente en niños con TDAH. Los padres deben estar atentos a:

- **Aumento de la Hiperactividad:** Inquietud, agitación y dificultad para mantener la concentración en las tareas.
- **Impulsividad:** Actuar sin pensar, tomar decisiones precipitadas sin considerar las consecuencias.

Algunos ejemplos de colorantes artificiales relacionados con cambios de comportamiento son la tartrazina (amarillo nº 5) y el rojo Allura (rojo nº 40). Observar un aumento de los niveles de actividad o impulsividad tras el consumo de aperitivos o bebidas de colores brillantes podrían ser indicadores.

2. CONSERVANTES:

Prolongan la vida útil y pueden afectar al comportamiento

Los conservantes, que se añaden a los alimentos para prolongar su vida de almacenamiento, se han asociado a problemas de comportamiento, aunque las pruebas siguen evolucionando. El butilhidroxianisol (BHA), el butilhidroxitolueno (BHT) y el benzoato sódico son algunos de los conservantes que han suscitado dudas sobre su impacto en el comportamiento de los niños. Los padres deben estar atentos a:

- **Dificultades de atención:** Dificultad para concentrarse, períodos de atención cortos.
- **Irritabilidad:** Mayor irritabilidad, cambios de humor.

La observación de cambios en la atención o el estado de ánimo tras el consumo de alimentos procesados que contienen estos conservantes puede ser motivo de atención.

3. SABORIZANTES Y ENDULZANTES:

El dilema del sabor

Los potenciadores del sabor, como el glutamato monosódico (GMS), y los edulcorantes artificiales, como el aspartamo, también han sido estudiados por sus posibles efectos sobre el comportamiento. Aunque las pruebas son menos concluyentes, los padres deben tenerlas en cuenta:

- **Dolores de cabeza y cambios de humor:** Algunos niños pueden experimentar dolores de cabeza o cambios de humor después de consumir alimentos ricos en GMS.
- **Reactividad a los sustitutos del azúcar:** Los edulcorantes artificiales, como el aspartamo, se han asociado con irritabilidad y cambios de humor en ciertos individuos.

La observación cuidadosa de cómo reaccionan los niños a los alimentos que contienen estos aditivos puede ayudar a los padres a identificar cualquier posible relación con cambios en el comportamiento.

Al desensibilizar gradualmente el sistema inmunitario, la inmunoterapia le permite distinguir entre sustancias inocuas y verdaderas amenazas, lo que reduce el riesgo de reacciones exageradas y refuerza la inmunidad general.

Ajustes en el estilo de vida

1. Crear refugios libres de alérgenos

- **Espacios estratégicos:** Designe áreas clave, como dormitorios y espacios de trabajo, como zonas libres de alérgenos. Minimice la exposición utilizando ropa de cama a prueba de alérgenos, garantizando una buena ventilación y limitando la presencia de posibles factores desencadenantes.
- **Purificadores de aire:** Invierta en purificadores de aire de alta calidad para limpiar el aire interior de alérgenos. Estos dispositivos capturan y eliminan partículas como el polen, los ácaros del polvo y la caspa de las mascotas, proporcionando un soplo de aire fresco para su sistema inmunológico.

2. Cambios en la dieta para el apoyo inmunológico

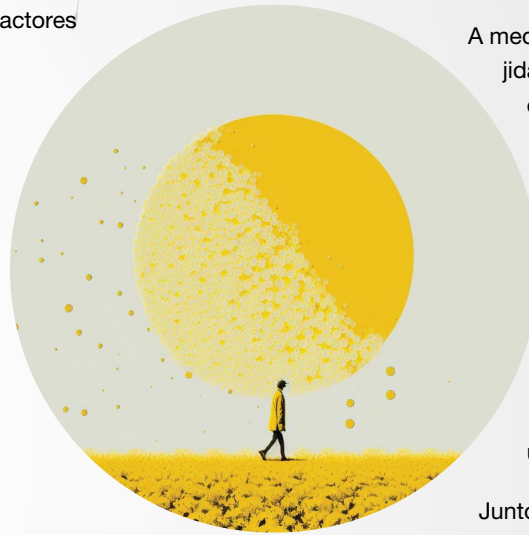
- **Alimentos antiinflamatorios:** Adopte una dieta antiinflamatoria rica en frutas, verduras y ácidos grasos omega-3. Estos alimentos poseen propiedades de refuerzo inmunológico y pueden ayudar a mitigar la respuesta inflamatoria desencadenada por las alergias. Estos alimentos poseen propiedades de refuerzo inmunitario y pueden ayudar a mitigar la respuesta inflamatoria desencadenada por las alergias.
- **Hidratación:** Una hidratación adecuada favorece la salud general, incluido el sistema inmunitario. El agua ayuda a eliminar toxinas y mantiene hidratadas las membranas mucosas, ayudando a prevenir la congestión.

3. Los remedios naturales como aliados

- **Alimentos ricos en quercetina:** Integre alimentos ricos en quercetina, como manzanas, cebollas y moras. La quercetina actúa como un antihistamínico natural, ayudando potencialmente a reducir las reacciones alérgicas.
- **Miel local:** Algunas personas encuentran alivio en el consumo de miel local, ya que puede contener trazas de polen que podrían desensibilizar el sistema inmunológico con el tiempo.

- **Irrigación nasal salina:** Explore los beneficios de la irrigación nasal salina utilizando una olla Neti. Esta sencilla práctica ayuda a despejar los conductos nasales, reduciendo la congestión y aliviando la carga del sistema inmunológico.


Al integrar estas prácticas holísticas en su estrategia de control de las alergias, creará un entorno propicio para que su sistema inmunitario prospere. Estos ajustes en el estilo de vida no sólo alivian la carga inmediata de los síntomas alérgicos, sino que contribuyen al objetivo más amplio de cultivar una respuesta inmunitaria más resistente y receptiva. Al igual que con cualquier cambio en su rutina de salud, es aconsejable que consulte a su médico para asegurarse de que estos métodos holísticos se ajustan a sus necesidades de salud específicas y complementan su plan de tratamiento general.



A medida que nos adentramos en las complejidades de las alergias incontroladas y su efecto sobre el sistema inmunitario, el paso fundamental para recuperar el bienestar consiste en buscar un tratamiento eficaz. Es fundamental consultar a profesionales de la salud, como alergólogos e inmunólogos. Estos expertos pueden proporcionar información personalizada y orientar el uso de medicamentos de precisión, garantizando que el enfoque se adapte a sus necesidades de salud únicas.

Junto con la intervención médica, la adopción de métodos holísticos amplifica el camino hacia el bienestar integral. Unos sencillos ajustes en el estilo de vida, como crear espacios libres de alérgenos e invertir en purificadores de aire, pueden aliviar considerablemente la carga que soporta el sistema inmunológico. Los cambios en la dieta, la incorporación de alimentos antiinflamatorios y la exploración de remedios naturales pueden complementar los tratamientos tradicionales, contribuyendo a una respuesta inmunitaria más robusta.

Navegar por el vasto panorama de la información sobre las alergias puede resultar abrumador, pero existen recursos fiables para facilitarle el camino. Sitios web como la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (aaaai.org) y la Fundación Americana del Asma y la Alergia (aafa.org) ofrecen información veraz y útil sobre alergias, tratamientos y estrategias de estilo de vida. Estos recursos pueden servirle de valiosos compañeros en su búsqueda de una vida más sana y vibrante.

Recuerde que hacerse cargo de su salud es un esfuerzo de colaboración entre usted, su equipo médico y la gran cantidad de información disponible. Si adopta un enfoque multifacético que combine la experiencia médica con las prácticas holísticas, estará preparando el camino no sólo para aliviar los síntomas, sino también para fortalecer el sistema inmunológico y mejorar su calidad de vida. 

4. SENSIBILIDADES INDIVIDUALES:

Un rompecabezas personalizado

Es fundamental reconocer que las sensibilidades individuales desempeñan un papel importante en la forma en que los niños responden a los aditivos alimentarios. Lo que afecta a un niño puede no afectar a otro de la misma manera. Por lo tanto, los padres deben estar atentos a:

- **Respuestas personalizadas:** Los niños pueden mostrar reacciones únicas a aditivos específicos. Un niño puede ser sensible a los colorantes artificiales, mientras que otro puede no mostrar ninguna respuesta perceptible.
- **Cambios de comportamiento a lo largo del tiempo:** No se trata sólo de los efectos inmediatos; los padres también deben observar cualquier cambio gradual en el comportamiento a lo largo de un período prolongado.

Comprender los matices individuales de las respuestas de su hijo puede aportar información valiosa sobre sus sensibilidades únicas.

5. HIPERACTIVIDAD Y DIFICULTADES DE ATENCIÓN:

El hilo conductor

Aunque los comportamientos específicos afectados por los aditivos alimentarios pueden variar, la hiperactividad y las dificultades de atención son temas recurrentes en los estudios de investigación. Los padres deben prestar atención a:

- **Inquietud:** Movimiento excesivo, incapacidad para permanecer sentado durante períodos prolongados.
- **Dificultad para concentrarse:** Dificultades para concentrarse en las tareas, tendencia a distraerse fácilmente.

La observación de estos comportamientos, especialmente junto con el consumo de alimentos ricos en determinados aditivos, puede incitar a los padres a plantearse modificaciones dietéticas.

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES:

Un enfoque proactivo

1. **Llevar un diario de comportamiento:** Lleve un diario del comportamiento de su hijo y de su dieta. Anote cualquier cambio o patrón que observe.
2. **Observe el estado de ánimo y los niveles de energía:** Preste atención al estado de ánimo y a los niveles de energía de su hijo después de consumir alimentos específicos. Busque

patrones consistentes.

3. **Limite los alimentos procesados:** Reduzca al mínimo la cantidad de alimentos muy procesados con aditivos artificiales. Opte por alternativas integrales y no procesadas.
4. **Consulte con profesionales de la salud:** Si las preocupaciones persisten, busque asesoramiento de profesionales de la salud. Pueden ofrecerte consejos personalizados basados en las necesidades únicas de su hijo.
5. **Infórmese:** Manténgase informado sobre las investigaciones actuales y esté al tanto de los cambios normativos relacionados con los aditivos alimentarios. El conocimiento permite tomar decisiones proactivas.

CONCLUSIONES:

Una comprensión holística

En conclusión, aunque la relación entre los aditivos alimentarios y el comportamiento de los niños es un campo matizado y en evolución, los padres desempeñan un papel crucial a la hora de comprender las respuestas individuales de sus hijos. Permaneciendo vigilantes, prestando atención a comportamientos específicos y adoptando un enfoque proactivo, los padres pueden navegar por las complejidades de los aditivos alimentarios y tomar decisiones informadas que contribuyan al bienestar general de sus hijos.

¿Nutrición y Mejores Infusiones?

No se puede subestimar el impacto de la nutrición en el bienestar general de un niño, e investigaciones recientes sugieren una correlación notable entre los patrones dietéticos y las respuestas conductuales durante las intervenciones médicas, como las infusiones de medicamentos. Al incorporar alimentos sanos y ricos en nutrientes a la dieta del niño, los padres y el personal de salud pueden observar mejoras en el estado de ánimo, la atención y el comportamiento en general. Esto es especialmente pertinente durante las infusiones de medicamentos, tanto si se administran en casa como en un entorno clínico. Los efectos nutritivos de una dieta equilibrada no sólo contribuyen a la salud física, sino que también pueden crear un entorno más positivo y propicio para los procedimientos médicos. A medida que continuamos explorando enfoques holísticos para la atención pediátrica, reconocer el papel fundamental de la nutrición a la hora de influir en el comportamiento ofrece una vía prometedora para mejorar la experiencia general de atención médica de los niños. 🏡



UNIDOS POR LA SANGRE

