

INFUSING

UNIDOS POR LA SANGRE | PRIMAVERA 2024

LIFE



**Acogiendo
el Frío**
— *Página 6*

El Sueño Vía
Hacia la Sanación

Acogiendo
el Frío

Conozca Scott Carthey,
Con un Misión

A Pharmacy Specializing in You.

IVIG / SCIG 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

6200 Leslie Ln., Lake Charles, LA 70615 | (877) 264-8060 | (877) 797-4929 Fax | 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

Al darle la bienvenida a la segunda edición del año de Infusing Life, estamos encantados de profundizar en temas que tocan la esencia del bienestar y la resiliencia. En este número, exploramos los “Poderes curativos del Dormir” y los beneficios vigorizantes de “Abrazar el frío” a través de la inmersión en frío.



Saludos cordiales,
—Kelle Carthey, RN
Editora

En una emotiva dedicatoria, hacemos extensiva nuestra más profunda admiración y gratitud a una persona extraordinaria, el director general y cofundador de Brothers Healthcare, y mi humilde esposo, Scott Carthey. Su reciente logro al completar su etapa de la carrera de relevos “Wheels for the World”, en la que recorrió casi 600 millas en bicicleta a lo largo de 6 días, es un testimonio de su inquebrantable compromiso de marcar la diferencia. Este extraordinario viaje ha servido de apoyo a la Save One Life Foundation, una organización dedicada a proporcionar herramientas esenciales a quienes viven en la pobreza con un trastorno hemorrágico en 15 países en desarrollo.

La Fundación Save One Life dirige ayuda financiera y factores que salvan vidas a personas

que se enfrentan a condiciones difíciles. Con su apoyo, las personas con trastornos hemorrágicos o sus familias pueden forjarse un futuro mejor, accediendo a una mejor calidad de vida, a la posibilidad de crear o desarrollar pequeñas empresas y a oportunidades de educación superior.

Estamos inmensamente orgullosos de formar parte de una comunidad que no sólo valora nuestro bienestar, sino que también tiende la mano a los necesitados. Mientras seguimos explorando los ámbitos de la salud y la vitalidad en este boletín, dejémosnos inspirar por el espíritu de generosidad y compasión que alimenta el cambio positivo en el mundo.

Les deseo a todos una temporada llena de noches de descanso, inmersiones vigorizantes y el calor que proviene de causar un impacto significativo. 🌊



INFUSING LIFE
Primavera 2024

CONTENIDO

- 3 Carta de la editora
- 4 El sueño como vía hacia la sanación
- 6 Acogiendo el frío
- 9 Conozca Scott Carthey, con un misión



¡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

CONÉCTATE
CON NOSOTROS

EN LAS REDES SOCIALES



f /BROTHERS.HEALTHCARE

📷 /BROTHERSHEALTHCARE

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.

El sueño como vía hacia la sanación



*El poder transformador de
un reposo con calidad*



En un mundo que nunca parece ir más despacio, en el que se celebra la cultura del ajetreo y las agendas apretadas se llevan como insignias de honor, la importancia de dormir bien suele pasar desapercibida. Sin embargo, para quienes padecen enfermedades crónicas, dormir no es sólo un lujo, sino una herramienta vital en el camino hacia la sanación y bienestar. En este artículo, profundizaremos la intrincada relación entre el sueño y la sanación, con el objetivo de proporcionarle orientación e inspiración.

Comprender la conexión entre sueño y sanación

El sueño con calidad se perfila como un potente aliado en la batalla permanente contra las enfermedades crónicas. Numerosos estudios científicos subrayan la importancia de un sueño suficiente y reparador para la capacidad del organismo de repararse, regenerarse y combatir las enfermedades. Esta conexión entre sueño y curación va más allá de la salud física, extendiendo su alcance al bienestar mental.

Restauración fisiológica

El sueño no es un mero estado de inconsciencia; es un proceso dinámico durante el cual el cuerpo experimenta mecanismos de reparación cruciales. De acuerdo con la Fundación Nacional del Sueño, las fases más profundas del sueño desencadenan la liberación de la hormona del crecimiento, fundamental para la reparación de tejidos, el crecimiento muscular y el mantenimiento de un sistema inmunitario robusto. Además, un sueño adecuado está relacionado con la mejora de la

función cognitiva y la resiliencia emocional. Por el contrario, la privación crónica de sueño se asocia a un mayor riesgo de padecer diversos problemas de salud, como problemas cardiovasculares, obesidad y trastornos mentales.

Refuerzo del sistema inmunitario

Piense en el sueño como en una capa de superhéroe para su sistema inmunitario. Un estudio publicado en el Boletín de Medicina Experimental (Journal of Experimental Medicine) destaca que el sueño de calidad mejora la función de las células inmunitarias, fortaleciendo las defensas del organismo frente a infecciones y enfermedades crónicas. Para quienes se enfrentan a problemas de salud a largo plazo, un sistema inmunitario robusto se convierte en un valioso aliado en el proceso de sanación.

Reducción de la inflamación

La inflamación crónica suele caracterizar a muchas enfermedades. Afortunadamente, el sueño interviene como agente antiinflamatorio natural. Las investigaciones del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento sugieren que un sueño inadecuado puede contribuir a aumentar la inflamación del organismo. Por el contrario, un sueño constante y de calidad tiene el efecto contrario: reduce la inflamación y favorece la sanación.

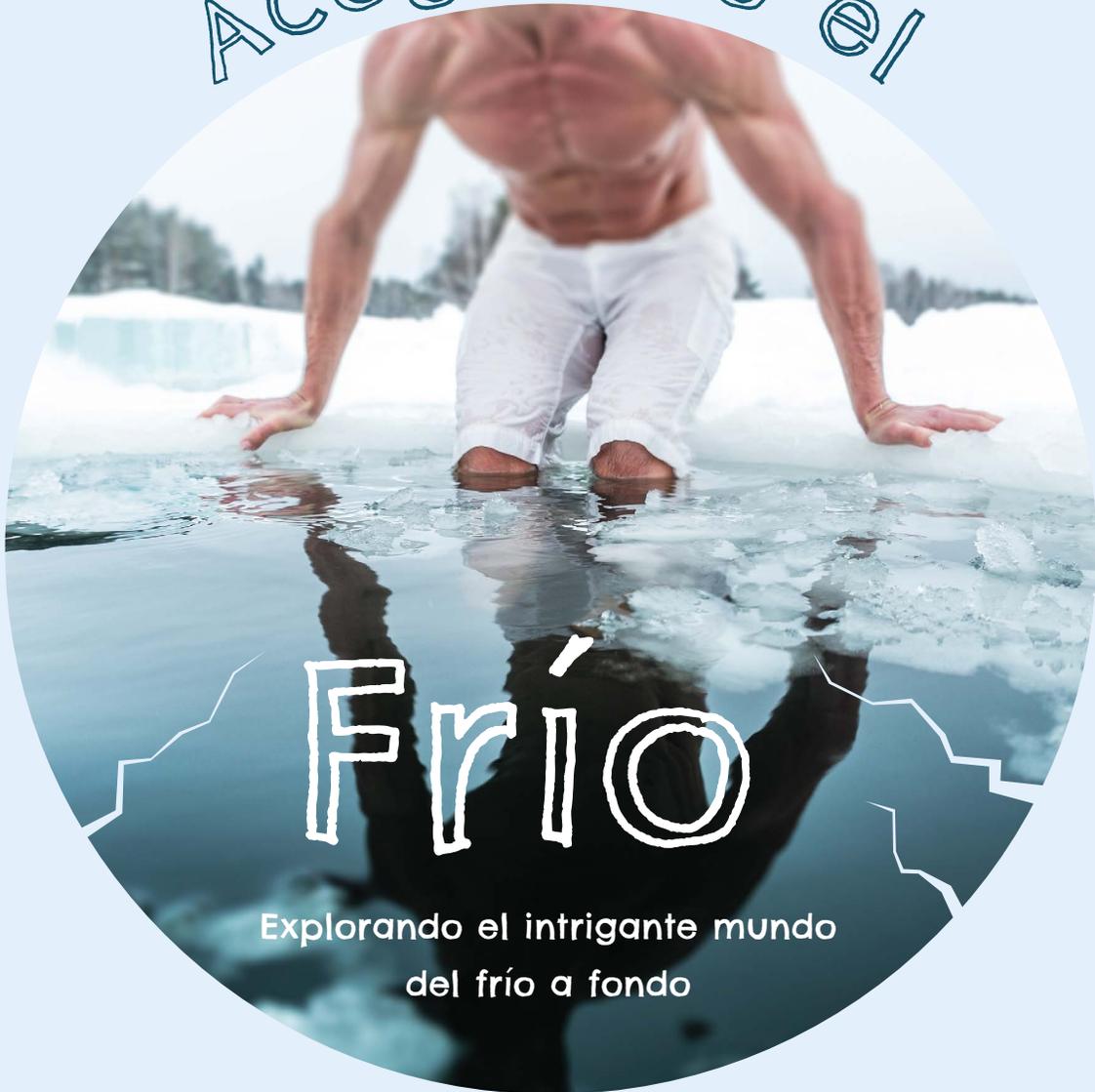
Estrategias de sueño que todos necesitamos

Reconocer la importancia del sueño es sólo el punto de partida. Elaborar una rutina de sueño personalizada y adap-

tada a las necesidades de las personas con problemas médicos es igualmente crucial. He aquí algunas estrategias prácticas para mejorar la calidad del sueño de quienes se enfrentan a continuos problemas de salud:

- 1. Rituales para irse a la cama:** Desconectar para una noche tranquila: Nuestro cuerpo se nutre de la rutina. Establecer un horario de sueño constante, incluso los fines de semana, ayuda a regular el reloj interno del cuerpo. Esto es especialmente importante para las personas con enfermedades crónicas, ya que los patrones de sueño irregulares pueden exacerbar los síntomas e interrumpir el proceso de curación.
- 2. El entorno ideal para dormir:** Optimizar su santuario: Invierta en un colchón cómodo, almohadas y ropa de cama transpirable para marcar una diferencia significativa en la calidad del sueño. Tenga en cuenta la temperatura ambiente y reduzca al mínimo el ruido y las interferencias de la luz para crear un santuario del sueño relajante. Considere la posibilidad de utilizar tapones para los oídos y antifaces para los ojos cuando tenga una casa ajetreada que pueda despertarle.
- 3. Controlar la mente inquieta:** estrategias para calmar los pensamientos: Para las personas que padecen dolor crónico o ansiedad, la incorporación de técnicas de relajación a la rutina de acostarse puede ser transformadora. Ejercicios de respiración profunda, meditación o estiramientos suaves pueden ayudar al cuerpo y a la mente a alcanzar un estado propicio para un sueño reparador. Hay muchas aplicaciones gratuitas en Internet que pueden ayudar a poner en marcha esta práctica.
- 4. Navegando por los trastornos del sueño: Buscando soluciones para dormir mejor:** Los problemas de sueño persistentes pueden requerir la intervención de un profesional. Para las personas que sufren trastornos del sueño, es fundamental comprender la causa. Es imperativo buscar intervención médica para los trastornos del sueño, como el insomnio y la apnea del sueño. Señales como despertarse a la misma hora todas las noches o levantarse cansado todas las mañanas pueden requerir una conversación con su médico sobre sus problemas de sueño. No dude en buscar el apoyo de amigos, familiares, profesionales de la salud mental o un especialista del sueño.
- 5. Limite el tiempo de pantalla antes de acostarse:** La luz azul que emiten las pantallas puede interferir en la producción de melatonina, la hormona encargada de regular el sueño. Establezca una zona libre de pantallas al menos una hora antes de acostarse para indicar a su cuerpo que es hora de relajarse. Otras alternativas, como leer un libro, darse un baño caliente o escuchar música relajante, pueden ser beneficiosas.
- 6. Considere los medicamentos para dormir con prudencia:** Aunque los medicamentos recetados para dormir pueden ser necesarios para algunos, es esencial consultar con un profesional de la salud para explorar las opciones y los posibles efectos secundarios. Las alternativas naturales, como los tés de hierbas o los suplementos como la melatonina, también pueden ser

Acogiendo el



En la búsqueda del bienestar integral, a menudo se buscan vías poco convencionales para vigorizar el cuerpo y la mente. Una práctica milenaria que está ganando atención es el arte de la inmersión en agua fría. Más allá de ser un mero desafío físico, la inmersión en agua fría es un viaje a la tradición, la resistencia y el despertar sensorial.

Orígenes y tradición: Una inmersión en el pasado

Las inmersiones en agua fría no son una moda moderna de bienestar, sino una tradición arraigada en la historia de diversas culturas. En todos los continentes, las sociedades han adoptado esta práctica vigorizante, atribuyendo cualidades espirituales y purificadoras al acto de sumergirse en aguas frías. Desde las gélidas aguas de los baños helados escandinavos hasta los rituales contemplativos de inmersión en agua fría de la cultura japonesa, las raíces de la inmersión en agua fría son profundas.

La esencia de la inmersión en agua fría: Una odisea mental y física

En esencia, la inmersión en frío consiste en sumergir el cuerpo en agua a una temperatura de unos 50 grados Fahrenheit o menos. Pero su esencia va más allá del choque físico. Es una profunda exploración de la resistencia mental, un testimonio de la capacidad de adaptación del cuerpo y un ritual que desafía los límites de la comodidad.

Descubrir los beneficios: Una inmersión en el bienestar

Aumentar la circulación y la inmunidad

El encanto de la inmersión en frío reside en su potencial para estimular la circulación mediante la interacción de la vasoconstricción y la vasodilatación. Este proceso no sólo vigoriza el cuerpo, sino que también

refuerza el sistema inmunitario, fortaleciéndolo contra posibles enfermedades.

Elevar el estado de ánimo y la energía

La experiencia de sumergirse en frío va más allá del ámbito físico. La liberación de endorfinas, los potenciadores naturales del estado de ánimo del cuerpo, induce una sensación única de euforia y aumenta los niveles de energía, ofreciendo un subidón natural y estimulante.

Reducción de la inflamación y recuperación muscular

Los deportistas y entusiastas del fitness recurren a la inmersión en frío por sus propiedades antiinflamatorias. Estas propiedades ayudan a reducir el dolor muscular, por lo que es una práctica muy solicitada para la recuperación post-entrenamiento y en los regímenes de entrenamiento deportivo.

Mejorar la resiliencia mental

Sumergirse en el frío es algo más que zambullirse en aguas frías: es un ejercicio mental de resistencia. El acto exige concentración, respiración controlada y voluntad de aceptar la incomodidad, lo que contribuye a aumentar la fortaleza mental con el tiempo.

Navegar por las aguas frías: Consideraciones para una inmersión refrescante

Aunque los beneficios de la inmersión en agua fría son tentadores, merece la pena tener en cuenta algunos aspectos para disfrutar más de la experiencia.

Riesgo de shock por frío e hipotermia

La exposición repentina al agua extremadamente fría puede provocar un shock por frío y, en

casos extremos, hipotermia. Se aconseja a los principiantes que empiecen con duraciones más cortas y se vayan aclimatando gradualmente a temperaturas más frías.

No apto para todos los públicos

Las personas con ciertas afecciones médicas, como problemas cardíacos o respiratorios, deben consultar a profesionales de la salud antes de intentar la inmersión en agua fría. Las mujeres embarazadas y las personas con trastornos circulatorios deben abordar esta práctica con precaución.

Posible lesión

El efecto adormecedor del agua fría puede enmascarar el dolor, aumentando el riesgo de lesiones. Una evaluación cuidadosa del entorno y de los peligros potenciales es crucial para garantizar una experiencia segura de inmersión en agua fría.

Requiere una aclimatación gradual

La inmersión en frío es un viaje personal que exige una aclimatación gradual. Apresurarse a realizar sesiones más largas o frías puede debilitar los beneficios potenciales y plantear riesgos para la salud.

Consejos para una inmersión refrescante

Empiece despacio: Inicie la inmersión en frío con sesiones más cortas en aguas más templadas, aumentando gradualmente la duración y la intensidad.

Elija un entorno seguro: Elige lugares con acceso seguro a aguas frías, libres de peligros. Informe a alguien de su actividad, especialmente si se encuentra en zonas remotas.

Escuche a su cuerpo: Preste mucha atención a las señales de su cuerpo. Si siente malestar, entumecimiento o escalofríos excesivos, es hora de salir del agua.

Calentamiento posterior: Concluya su inmersión en el agua fría con una rutina de calentamiento, que incluya ejercicios suaves, bebidas calientes o capas de abrigo para que su cuerpo recupere una temperatura agradable.

Formas de sumergirse en el frío sin salirse del presupuesto: Una experiencia refrescante sin gastar un dineral.

Aunque la perspectiva de un baño helado en un exclusivo retiro de bienestar pueda parecer tentadora, sumergirse en el frío puede ser accesible y económico. He aquí algunas formas rentables de disfrutar del frío:

Masas de agua natural: Busque lagos locales, ríos o incluso el océano para vivir una experiencia natural de inmersión en el agua fría. La naturaleza ofrece una alternativa económica a las instalaciones especializadas.

Configuración de inmersión en frío DIY: Cree su propio espacio de inmersión en frío en casa utilizando grandes contenedores como tanques de almacenamiento o piscinas inflables para niños.

continuación de la página 5

beneficiosas si se utilizan con criterio.

El papel de la salud mental en la curación

Las enfermedades crónicas no sólo afectan al cuerpo, sino también a la salud mental. Nunca se insistirá lo suficiente en la relación entre el bienestar mental y la salud física. El sueño, como componente crucial de la salud mental, desempeña un papel fundamental en el proceso general de sanación.

Reducción del estrés y regulación del cortisol

El sueño de calidad actúa como un antiestrés natural. Durante el sueño profundo, el cuerpo regula los niveles de

cortisol, la hormona asociada al estrés. El estrés crónico puede exacerbar los síntomas de muchas enfermedades, por lo que es esencial que las personas con dolencias crónicas den prioridad al sueño como medio para controlar el estrés.

Regulación del estado de ánimo y resiliencia emocional

Un sueño adecuado está relacionado con la mejora de la regulación del estado de ánimo y la resiliencia emocional. La revista *Journal of Sleep Research* publicó un estudio que demuestra que las personas que duermen mal de forma sistemática son más propensas a sufrir trastornos del estado de ánimo. Para quienes se enfrentan a los retos de una enfermedad crónica,

mantener el bienestar emocional es un aspecto crucial del proceso de sanación.

Mejora de la función cognitiva

La sensación de confusión que suele acompañar a un sueño de mala calidad puede aliviarse durmiendo mejor. Las investigaciones publicadas en la revista *Sleep* indican que un descanso de calidad mejora la función cognitiva, incluida la memoria, la atención y la capacidad para resolver problemas. Esto es especialmente importante para las personas que padecen enfermedades crónicas que afectan a las capacidades cognitivas.

Conclusión

El sueño no es una actividad pasiva; es una fuerza dinámica que puede transformar vidas, especialmente para quienes se enfrentan al complejo panorama de las enfermedades crónicas. Es hora de dar prioridad al descanso, de reconocer que el sueño es un componente vital del proceso de sanación. La sanación es un viaje multifacético, y el sueño de calidad es un poderoso aliado que puede marcar una diferencia significativa en la batalla contra las enfermedades crónicas. Dulces sueños y noches de sanación aguardan a quienes se atreven a aceptar la importancia del sueño restaurador. 



SAVEONELIFE

Creating change in the global bleeding disorder community since 2001

WITH ACCESS,

THERE IS OPPORTUNITY

SPONSOR A CHILD FROM 1 OF 15 COUNTRIES

A sponsorship is only \$35 per month and helps families buy food, medicine, treatment, transportation, and education.

MAKE A ONE TIME DONATION TO OUR COMMUNITY FUND

Our community fund contributions provide young people and their families with the finances needed to purchase necessities when they don't have a sponsor.

saveonelife.net/sponsorship

Scott Carthey, con una misión

Conozca a la fuerza imparable detrás de las ruedas, **Scott Carthey**, un hombre de 46 años con una misión. Como director general y fundador de Brothers Healthcare y Brothers Pharmacy, Scott no es solo un líder en el mundo empresarial, sino un ejemplo de resistencia, compasión y determinación inquebrantable.

El recorrido de Scott no consiste sólo en cruzar el país en bicicleta, sino que es el testimonio de una vida llena de retos y triunfos. Desde muy joven se enfrentó a los obstáculos de un grave trastorno hemorrágico genético, la hemofilia, que ensombreció su infancia con tratamientos médicos y visitas al hospital. Sin embargo, en lugar de sucumbir a la adversidad, Scott se convirtió en un símbolo de perseverancia mental y física.

La historia de la vida de Scott es la de un niño que desafió las limitaciones de su enfermedad y se sometió a infusiones de factor que le permitieron llevar una vida casi normal. Puede que su infancia se viera marcada por episodios de hemorragias prolongadas, pero esos momentos alimentaron un espíritu que no conoce barreras.

Impulsado por un profundo sentido de propósito, Scott es co-fundador de Brothers Healthcare y Brothers Pharma-

cy. Su motivación se basó en el deseo de garantizar que la comunidad de trastornos hemorrágicos recibiera la atención que él creía que merecían, una atención que fuera más allá de ser tratados como simples números o signos de dólar. Scott imaginó una experiencia médica personalizada y única, que apoyara a los pacientes y sus familias de forma holística.

Más allá de la sala de juntas y del bullicioso hogar familiar, Scott canaliza su energía hacia una causa cercana a su corazón. Wheels for the World (Ruedas para el Mundo) no es sólo un paseo en bicicleta, es un movimiento para enviar fondos y medicamentos vitales a países del tercer mundo donde no siempre hay acceso a la atención médica.

Scott siente un profundo aprecio por su esposa Kelle, que ha estado a su lado como su mayor alentadora y sistema de apoyo durante los últimos 24 años. Como padre, Scott inculca valores de compasión



y perseverancia a sus cuatro hijos. Sus lazos familiares no sólo se basan en el amor, sino también en la idea común de superar los obstáculos y marcar la diferencia en la vida de los demás.

Sólo en los dos últimos meses, Scott no ha cesado de prepararse para la carrera ciclista de relevos a campo traviesa, luchando contra la lluvia y las lesiones con la misma tenacidad que definió su lucha de por vida contra la hemofilia. Su momento de entrenamiento favorito fue cuando completó su primer día de entrenamiento de 160 km, empujando bajo la lluvia con una determinación inquebrantable. Este viaje no consiste sólo en conquistar distancias físicas; es una metáfora de los retos a los que se ha enfrentado y que ha superado a lo largo de su vida. Cuando se une al equipo de ciclistas con ideas afines para esta aventura a campo traviesa, Scott está entusiasmado no solo por el viaje, sino por la oportunidad de devolver algo a los necesitados. Es una oportunidad para compartir su historia de resiliencia e inspirar a otros a superar sus propios retos. Únase a él en este extraordinario viaje y pedaleemos hacia un mundo en el que la asistencia médica no conozca fronteras. 🌊

<https://saveonelife.net/wheels-for-the-world>

Llénelos de agua fría y hielo para disfrutar de una experiencia rejuvenecedora en la comodidad de su jardín.

Instalaciones comunitarias: Eche un vistazo a las piscinas comunitarias o gimnasios que ofrecen instalaciones de inmersión en agua fría como parte de sus servicios. Muchas instalaciones locales ofrecen acceso asequible a la inmersión en agua fría.

Duchas de agua fría: Si se está iniciando en el mundo de las zambullidas en agua fría, comience con duchas de agua fría. Este método sencillo y gratuito ayuda a acondicionar el cuerpo a temperaturas más bajas.

Grupos de natación invernal: Únase a los grupos locales de natación de invierno o de inmersión de osos polares. Estas comu-

nidades suelen organizar eventos en masas de agua naturales, lo que proporciona un entorno de apoyo para los principiantes.

Reflexiones finales: Abrazar el frío

En conclusión, sumergirse en agua fría es un viaje de bienestar único, una experiencia que va más allá de los beneficios físicos. Tanto si le atrae la promesa de un mayor bienestar, la resistencia mental o la pura emoción de la experiencia, acérquese a ella con atención y respeto. ¿Estás preparado para adentrarte en el estimulante mundo de la inmersión en aguas frías? Sumérjase, disfrute del frío y descubra una nueva dimensión del bienestar que le hará sentirse renovado, lleno de energía y más resistente que nunca. 🏊



UNIDOS POR LA SANGRE

