

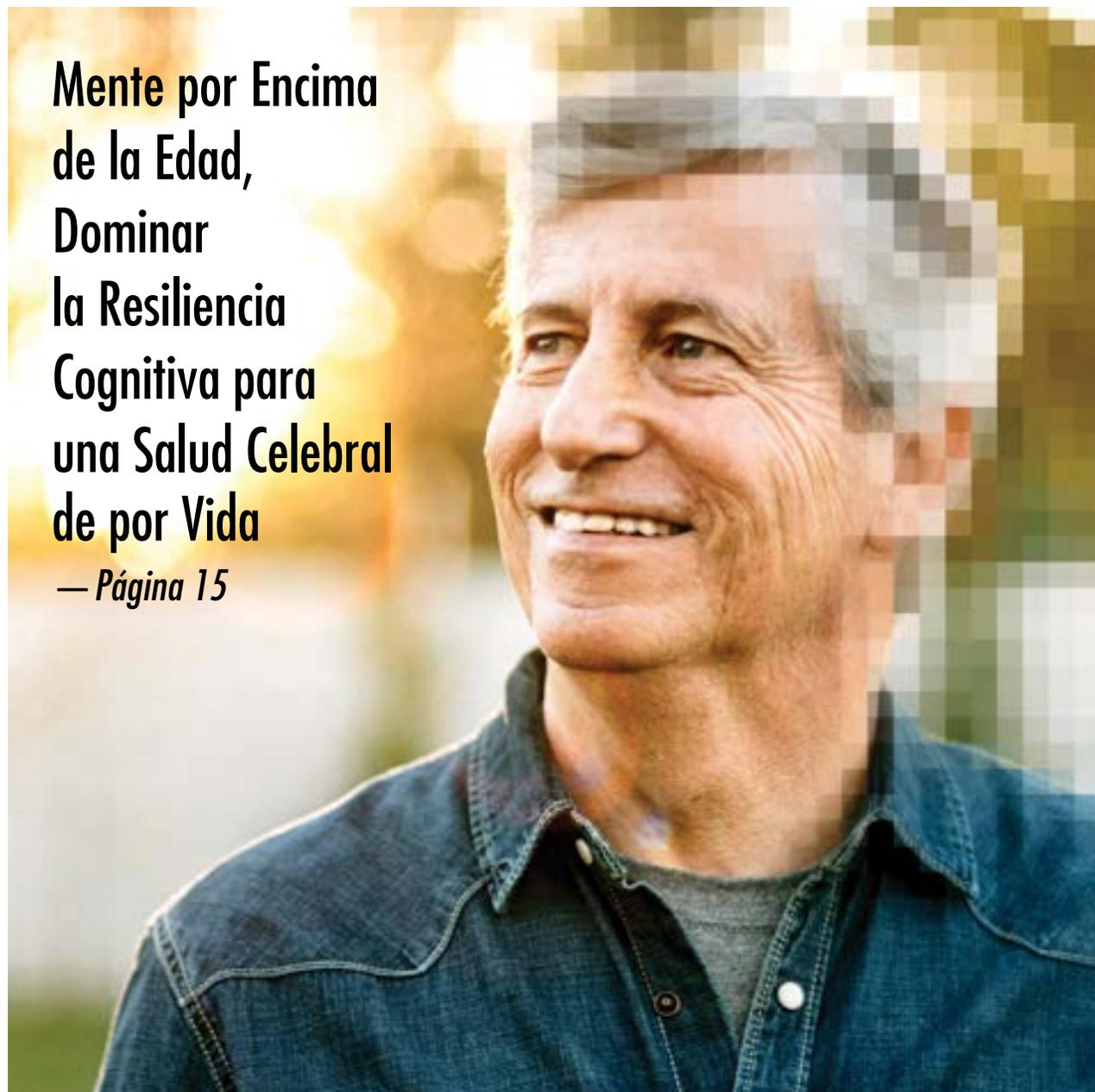
INFUSING

UNIDOS POR LA SANGRE | VERANO 2024

LIFE

**Mente por Encima
de la Edad,
Dominar
la Resiliencia
Cognitiva para
una Salud Cerebral
de por Vida**

— Página 15



Descubrir los Secretos
del Intestino

Microaprendizaje

Mente por Encima
de la Edad



WE'RE IN THIS TOGETHER.

Sunday 2:16 pm

Jogging in the park
with his girlfriend

Ben, living with
hemophilia A

Not an actual patient

Let's make today brilliant.

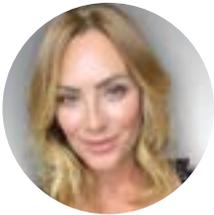
Takeda is here to support you throughout your journey and help you embrace life's possibilities. Our focus on factor treatments and educational programs, and our dedication to the bleeding disorders community, remain unchanged. And our commitment to patients, inspired by our vision for a bleed-free world, is stronger than ever.

bleedingdisorders.com



CARTA DE LA EDITORA

A medida que el sol del verano calienta nuestros días y nos encontramos disfrutando de tardes más largas con la familia y los amigos, es el momento perfecto para reflexionar sobre nuestro bienestar y los pequeños pasos que podemos dar para mejorarlo.



Un cordial saludo,
—Kelle Carthey, RN
Editora

Esta estación suele traer consigo una deliciosa combinación de relajación y actividad, desde viajes a la playa y barbacoas hasta tardes de juego con los niños. Es el momento de crear recuerdos duraderos y aprovechar la energía vibrante que el verano proporciona de forma natural.

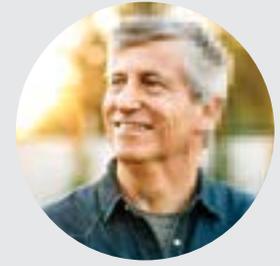
En este número nos adentramos en el fascinante mundo de la salud intestinal y descubrimos cómo nuestro sistema digestivo influye no sólo en nuestra salud física, sino también en nuestro bienestar mental. En estos artículos encontrará consejos prácticos que le ayudarán a usted y a sus seres queridos a mantener un intestino sano y saludable, crucial para la vitalidad general.

También nos complace presentar nuestro artículo principal, “Mind Over Age” (La mente por encima de la edad), que profundiza en el dominio de la resiliencia cognitiva para gozar de salud cerebral durante toda la vida. A medida que avanzamos en la vida, preservar nuestra salud cognitiva es cada vez más importante. Este artículo ofrece estrategias per-

spicaces sobre cómo los hábitos de vida, las elecciones dietéticas y las intervenciones específicas pueden reforzar significativamente la salud cerebral. Desde la dieta para potenciar el cerebro hasta la estimulación mental y el manejo del estrés, encontrará consejos completos para mantener la mente ágil y resistente frente al deterioro relacionado con la edad.

Hablando de niños, el verano también es una excelente oportunidad para que participen en actividades divertidas y educativas. Ya sea a través de aventuras de micro aprendizaje o simplemente haciéndoles participar en la preparación de comidas deliciosas y respetuosas con el intestino, hay innumerables maneras de hacer que esta estación sea a la vez agradable y enriquecedora.

Gracias por formar parte de nuestra comunidad. Esperamos que este boletín le aporte ideas valiosas y un poco de inspiración para mejorar sus días de verano. Por una temporada llena de salud, felicidad y mucho sol. 🌞



INFUSING LIFE
Verano 2024

CONTENTS

- 3 Carta de le editora
- 4 Descubrir los secretos del intestino
- 6 Microaprendizaje
- 8 Mente por encima de la edad



¡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



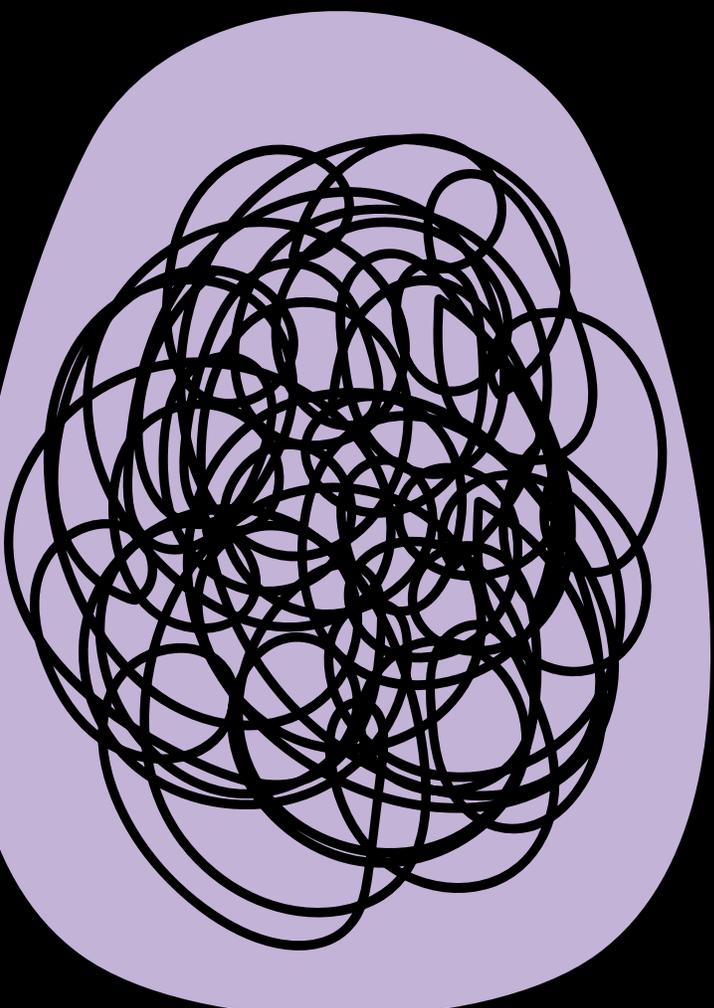
Brothers
HEALTHCARE

[Brothershealthcare.com](https://www.brothershealthcare.com)

For Advertising Inquiries:
media@brothershealthcare.com

© 2024 Brothers Healthcare

El camino Hacia la Salud Inmunológica, el Bienestar Mental y la Vitalidad General



Ah, el intestino, esa misteriosa pero crucial piedra angular de nuestro bienestar. No es solo un centro neurálgico de la digestión; es un centro de conexiones que influye en todo, desde nuestro sistema inmunitario hasta nuestra salud mental. En esta edición de nuestro boletín de bienestar, nos adentramos en el intestino, explorando su papel fundamental en nuestra salud general y ofreciendo ideas sobre cómo optimizarlo de forma natural. Así que tome una taza de café, acomódese y descubramos juntos los misterios de la salud intestinal.

Más que una simple digestión: Descubriendo los misterios de la salud intestinal

Bienvenido al meollo de nuestro debate, donde descubriremos la influencia del intestino más allá del ámbito de la digestión. Prepárese para asombrarse mientras descubrimos las profundas conexiones entre la salud intestinal, la función inmunológica y el bienestar mental, pintando un vívido retrato de la intrincada interacción dentro de nuestros cuerpos.

El intestino: Un bastión de vigilancia inmunitaria

Imagínese esto: su intestino no es sólo un espectador pasivo en la saga de la defensa inmunitaria; es el comandante en jefe, orquestando una sinfonía de respuestas para mantenerle a salvo de los invasores. ¿Cómo ejerce semejante poder? Pues bien, todo se reduce al microbiota intestinal, los billones de microorganismos que habitan en tu intestino.

1 Milicia microbiana: En las profundidades de su intestino residen ejércitos de bacterias, hongos y virus, conocidos colectivamente como el microbiota intestinal. Estos guerreros microscópicos no son meros intrusos, sino que forman parte de la vigilancia inmunitaria. Montan guardia, patrullan el revestimiento intestinal y neutralizan rápidamente cualquier amenaza que se atreva a traspasar sus defensas.

2 Inmunomodulación: Aquí es donde las cosas se ponen fascinantes. El microbiota intestinal no solo se defiende de los patógenos, sino que también ajusta la respuesta del sistema inmunitario, garantizando un delicado equilibrio entre defensa y tolerancia. A través de intrincadas vías de señalización, los microbios intestinales educan a las células inmunitarias, enseñándoles a distinguir entre amigos y enemigos y a organizar respuestas adecuadas cuando es necesario.

3 Integridad de la barrera: Imagínese el revestimiento de su intestino como un muro fortaleza, que protege su cuerpo de invasores dañinos. El microbiota intestinal desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la integridad

de esta barrera, sellando cualquier fisura e impidiendo que los patógenos se infiltren en el torrente sanguíneo. Cuando esta barrera se ve comprometida, como ocurre en enfermedades como el síndrome del intestino permeable, el sistema inmunitario se dispara, desencadenando la inflamación y causando estragos en todo el organismo.

El eje intestino-cerebro: donde la salud intestinal se une al bienestar mental

En pleno proceso de desentrañar los misterios de la salud intestinal, es imprescindible reconocer su profundo impacto en la función cognitiva y la agudeza mental. El eje intestino-cerebro, una compleja red de comunicación que une el intestino y el cerebro, sirve de conducto de señalización bidireccional e influye no solo en nuestro estado de ánimo, sino también en nuestra claridad cognitiva. Sorprendentemente, una parte significativa de la serotonina del organismo, un neurotransmisor crucial para regular el estado de ánimo y las emociones se sintetiza en el intestino. Esto subraya la íntima relación entre la salud intestinal y el bienestar mental, ya que los desequilibrios en la composición del microbiota intestinal se han relacionado con trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad. Al nutrir nuestro intestino con alimentos sanos y suplementos probióticos, no sólo estamos apoyando nuestro sistema digestivo; también estamos nutriendo nuestras facultades cognitivas, promoviendo un enfoque más agudo, una mejor memoria y resiliencia emocional.

Además, las nuevas investigaciones destacan el papel de

la salud intestinal en el mantenimiento de la función cognitiva y la agudeza mental. La influencia del microbiota intestinal se extiende más allá de los ámbitos de la digestión y la defensa inmunitaria, llegando a los dominios de la memoria, el aprendizaje y la atención. Un ecosistema intestinal próspero, enriquecido con diversas especies microbianas, se ha asociado con un mejor rendimiento cognitivo y un menor riesgo de deterioro cognitivo. Por el contrario, las alteraciones en la composición del microbiota intestinal, a menudo derivadas de malas elecciones dietéticas o del uso de antibióticos, se han relacionado con alteraciones cognitivas y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Por lo tanto, dar prioridad a la salud intestinal no sólo consiste en evitar las molestias digestivas, sino también en salvaguardar nuestra capacidad cognitiva y preservar la claridad mental a lo largo de toda la vida.

Al embarcarnos en el viaje de la iluminación intestinal, no pasemos por alto las profundas implicaciones que tiene para nuestro bienestar cognitivo. Al fomentar una relación simbiótica con nuestro microbiota intestinal mediante intervenciones dietéticas, suplementos probióticos y técnicas de gestión del estrés, no sólo estamos nutriendo nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Así que, mientras brindamos por el intestino como nuestro héroe anónimo en la búsqueda del bienestar, celebremos también su papel como guardián de la vitalidad cognitiva, guiándonos hacia un futuro lleno de claridad, resiliencia y florecimiento mental.

Cultivar la felicidad intestinal: Recompensas y suplementos naturales

Ahora que hemos aclarado el papel polifacético del intestino, vamos a explorar cómo puede hacerse amigo de su intestino y mantenerlo zumbando alegremente. Aquí tienes toda la información sobre estrategias y suplementos naturales para la salud intestinal:

1 Alimentos ricos en fibra: Piense en la fibra como el pase VIP para su microbiota intestinal. Es su banquete favorito. Llénate de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos para alimentar a tus amigos intestinales y mantener la comunidad microbiana próspera.

2 Alimentos fermentados: Chucrut, kimchi, yogur, kéfir: estas delicias ácidas están repletas de probióticos, las bacterias amistosas que refuerzan la salud intestinal. Incorpora alimentos fermentados a tu dieta para obtener una dosis de probióticos que hará cantar de alegría a tu intestino.

3 El poder de los prebióticos: Los prebióticos son como las hadas madrinas del microbiota intestinal ya que la nutren y fomentan su crecimiento. Adopta alimentos ricos en fibras prebióticas, como el ajo, las cebollas, los puerros y los espárragos, para mimar sus bichos intestinales y asegurarse de que prosperen.

4 Ácidos grasos omega-3: Presentes en el pescado graso, las semillas de lino y las nueces, los ácidos grasos omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias que benefician tanto a la salud intestinal como a la cerebral. Incorpore estos alimentos ricos en omega-3 a su dieta para calmar la inflamación intestinal y promover un entorno intestinal armonioso.

Q Microaprendizaje



La solución moderna al conocimiento en el acelerado mundo actual

En la era de la gratificación instantánea y el ajetreo incesante, el modelo tradicional de aprendizaje -largas clases, extensos libros de texto y horas de estudio- puede resultar desalentador y poco práctico. Sin embargo, en medio de este caótico panorama, ha surgido una poderosa tendencia educativa: el microaprendizaje. El microaprendizaje, definido por su formato en bocados de fácil digestión, ofrece una solución perfectamente adaptada a las exigencias de nuestra cultura moderna. En esta completa guía, exploraremos el concepto de microaprendizaje, sus innumerables ventajas para alumnos de todas las edades y ofreceremos ejemplos detallados de cómo integrar el microaprendizaje en su rutina diaria a través de podcasts, juegos y otros recursos.

Comprender el microaprendizaje

En esencia, el microaprendizaje es un enfoque educativo que ofrece pequeñas unidades de contenido didáctico. Estos módulos del tamaño de un bocado están diseñados para ser consumidos en breves periodos de tiempo, que suelen oscilar entre unos pocos minutos y no más de 15-20 minutos. A diferencia del aprendizaje tradicional de larga duración, el microaprendizaje se caracteriza por su brevedad, accesibilidad y eficiencia.

Ventajas del microaprendizaje:

1 Flexibilidad: El microaprendizaje se adapta a la perfección a las apretadas agendas de los alumnos, permitiéndoles interactuar con los contenidos educativos cuando y donde quieran.



2 Retención: Al dividir temas complejos en trozos digeribles, el microaprendizaje mejora la retención y la comprensión de la información.

3 Compromiso: Las sesiones de aprendizaje breves y centradas son más atractivas y menos abrumadoras que las largas conferencias tradicionales, lo que fomenta una experiencia de aprendizaje positiva.

4 Accesibilidad: Con la proliferación de plataformas digitales y dispositivos móviles, los recursos de microaprendizaje están fácilmente disponibles para alumnos de todos los orígenes y demografías.

El microaprendizaje en la cultura actual

En un mundo tan acelerado como el actual, en el que el tiempo es un bien escaso y la capacidad de atención es cada vez menor, la demanda de soluciones de aprendizaje eficientes y sobre la marcha nunca ha sido mayor.

El microaprendizaje, con su formato en bocados, se ajusta perfectamente a las necesidades de los alumnos modernos. Ya se trate de dominar una

nueva habilidad, mantenerse al día de las tendencias del sector o simplemente satisfacer la curiosidad, el microaprendizaje ofrece un medio práctico y eficaz de adquirir conocimientos en incrementos manejables. Atiende a las diversas necesidades de alumnos de todas las edades y procedencias, desde profesionales que buscan avanzar en su carrera hasta estudiantes que complementan su formación en la escuela.

Integrar el microaprendizaje en la vida cotidiana

Por dónde empezar: Podcasts ¿Qué es un podcast?

En esencia, un podcast es un programa de audio que se puede escuchar en cualquier momento y lugar. Tanto si va al trabajo como si va al gimnasio o se relaja en casa, los podcasts le ofrecen una forma cómoda de aprender, entretenerse y mantenerse informado. Desde contenidos educativos hasta historias cautivadoras, hay un podcast para cada interés y pasión.

¿Cómo encontrar los podcasts?

Encontrar podcasts adaptados

a sus intereses es más fácil que nunca. Puedes explorar directorios de podcasts como Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts o Stitcher, donde encontrarás una amplia biblioteca de programas que abarcan una gran variedad de temas. Además, muchos podcasts tienen sus propios sitios web o páginas en redes sociales donde puedes descubrir nuevos episodios y participar con la comunidad.

¿Cómo escuchar?

Una vez que haya encontrado un podcast que despierte su interés, escucharlo es tan sencillo como pulsar el play. La mayoría de las aplicaciones de podcasts permiten descargar episodios para escucharlos sin conexión, lo que resulta muy práctico cuando no se tiene acceso a Internet. Si prefieres escucharlos en tu smartphone, tableta o computadora, la decisión es tuya.

Estos son algunos de los favoritos del público:

1 El Impulso Diario: Presentado por Scott Smith, este podcast ofrece consejos diarios de motivación y desarrollo personal en episodios cortos, perfectos para una dosis rápida de inspiración durante el trayecto al trabajo o la pausa para el café.

2 Cosas que deberías saber: Profundiza en temas fascinantes que van desde la ciencia y la historia hasta la cultura pop y la tecnología con este popular podcast presentado por Josh y Chuck. Cada episodio explora un tema diferente de una manera atractiva e informativa, por lo que es ideal para aprender sobre la marcha..

3 Charlas TED diarias: Alimente su curiosidad y amplíe sus horizontes con TED Talks Daily, que ofrece charlas inspiradoras de algunos de los pensadores e innovadores más destacados del mundo. Tanto si te interesa la ciencia, la tecnología o el desarrollo personal, hay algo para todos los gustos en esta serie de podcasts que invitan a la reflexión.

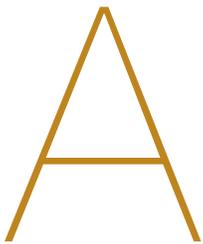
continúa en la página 12





Mente
la edad

Dominar la resiliencia
cognitiva para una salud
cerebral de por vida



La hora de envejecer con

dignidad, preservar la salud cognitiva se convierte en una preocupación primordial. A medida que pasan los años, es natural preocuparse por los fallos de memoria, la lentitud del procesamiento mental y el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la demencia. Sin embargo, hay pruebas alentadoras de que la adopción de determinados hábitos de vida, opciones dietéticas e intervenciones específicas pueden reforzar significativamente la salud del cerebro, mejorando la agudeza cognitiva y evitando potencialmente el declive relacionado con la edad.

El enfoque del estilo de vida consciente

Antes de profundizar en los detalles de la dieta y las interven-

ciones específicas, es esencial subrayar la importancia de un enfoque holístico del bienestar cognitivo. Los factores relacionados con el estilo de vida desempeñan un papel fundamental en la salud del cerebro a lo largo de toda la vida y pueden tener un profundo impacto en la capacidad de recuperación cognitiva a medida que envejecemos. He aquí algunas estrategias de estilo de vida clave para mantener y mejorar la función cognitiva:

1 Ejercicio regular: La actividad física no sólo es beneficiosa para el cuerpo; también es un potente aliado para el cerebro. Practicar ejercicios aeróbicos como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta mejora el flujo sanguíneo al cerebro, estimula la liberación de factores neurotróficos que favorecen el crecimiento neuronal y promueve la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse.

2 Estimulación mental: Al igual que los músculos, el cerebro se nutre de retos y estímulos. Participe en actividades que requieran esfuerzo mental y novedad, como rompecabezas, crucigramas, aprender un nuevo idioma o instrumento, o dedicarse a aficiones que exijan un compromiso cognitivo.

3 Calidad de Sueño: Un sueño adecuado es vital para la función cognitiva y el bienestar emocional. Priorice las buenas prácticas de higiene del sueño, como mantener un horario de sueño constante, crear un entorno propicio para el sueño y practicar técnicas de relajación antes de acostarse.

4 Control del estrés: El estrés crónico puede pasar factura a la salud cognitiva, deteriorando la memoria y la funcionalidad ejecutiva. Incorpore prácticas para reducir el estrés como la meditación de atención plena, ejercicios de respiración profunda, yoga o pasar tiempo en la naturaleza para promover la resiliencia mental.

5 Conexiones sociales: La conexión humana es esencial para la salud cerebral. Cultive relaciones significativas, participe en actividades sociales y manténgase en contacto con amigos, familiares y la comunidad para favorecer la vitalidad cognitiva.

Una dieta que estimula el cerebro

La dieta desempeña un papel fundamental en la salud del cerebro, ya que influye en factores como la inflamación, el estrés oxidativo, la función de los neurotransmisores y la conectividad neuronal. Incorporar alimentos ricos en nutrientes que nutran el cerebro y evitar o minimizar los que favorecen el deterioro cognitivo es clave para mantener una función cognitiva óptima a lo largo de la vida.

Alimentos beneficiosos para la salud cerebral:

1 Pescados ricos en grasa: Ricos en ácidos grasos omega-3, sobre todo EPA y DHA, los pescados ricos en grasa como el salmón, la caballa y las sardinas ofrecen potentes beneficios antiinflamatorios y neuroprotectores. Consuma al menos dos raciones de pescado graso a

la semana para mantener la salud cerebral.

2 Verduras de hoja verde: Las verduras de hoja verde oscura, como las espinacas, la col rizada y las acelgas, están compuestas de vitaminas, minerales y antioxidantes como la vitamina K, el folato y la luteína, que favorecen la función cognitiva y ayudan a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

3 Moras: Las moras, especialmente los arándanos, son famosas por sus altos niveles de antioxidantes, incluidos los flavonoides y las antocianinas, que han demostrado mejorar la memoria, la cognición y la neuroplasticidad.

4 Frutos secos y semillas: Las almendras, las nueces, las semillas de lino y las semillas de chía son ricas fuentes de grasas saludables, vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen la salud cerebral y pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

5 Cereales integrales: Los cereales integrales como la avena, la quinoa y el arroz integral proporcionan una fuente constante de energía para el cerebro y son ricos en fibra, vitaminas y minerales que favorecen la función cognitiva y protegen contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Alimentos que hay que limitar o evitar:

1 Alimentos procesados: Los alimentos altamente procesados con alto contenido en azúcares refinados, grasas poco saludables y aditivos se

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

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

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

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

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

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

Your body may make antibodies against HEMLIBRA, which may stop HEMLIBRA from working properly. Contact your healthcare provider immediately if you notice that HEMLIBRA has stopped working for you (eg, increase in bleeds).

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

What is HEMLIBRA?

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

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

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

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

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

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

How should I use HEMLIBRA?

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

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

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

What are the possible side effects of HEMLIBRA?

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

The most common side effects of HEMLIBRA include:

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

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

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

How should I store HEMLIBRA?

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

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

General information about the safe and effective use of HEMLIBRA.

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

What are the ingredients in HEMLIBRA?

Active ingredient: emicizumab-kxwh

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

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

HEMLIBRA® is a registered trademark of Chugai Pharmaceutical Co., Ltd., Tokyo, Japan
©2021 Genentech, Inc. All rights reserved.

For more information, go to www.HEMLIBRA.com or call 1-866-HEMLIBRA.
This Medication Guide has been approved by the U.S. Food and Drug Administration
Revised: 03/2023



HEMLIBRA® is a registered trademark of Chugai Pharmaceutical Co., Ltd., Tokyo, Japan.
The HEMLIBRA logo is a registered trademark of Chugai Pharmaceutical Co., Ltd., Tokyo, Japan.
The Genentech logo is a registered trademark of Genentech, Inc.
All other trademarks are the property of their respective owners.
©2023 Genentech USA, Inc. All rights reserved. M-US-00011998(v3.0) 08/23

Genentech
A Member of the Roche Group

Aplicaciones móviles:

1 Duolingo: Aprende un nuevo idioma en tan solo unos minutos al día con las lecciones interactivas y gamificadas de Duolingo. Tanto si eres principiante como si quieres refrescar tus conocimientos de idiomas, Duolingo es una forma divertida y eficaz de aprender sobre la marcha.

2 Elevate: Elevate es una aplicación de entrenamiento cerebral que ofrece entrenamientos diarios personalizados diseñados para mejorar tus habilidades cognitivas, incluyendo la memoria, la concentración y la velocidad de procesamiento. Con ejercicios breves y atractivos, Elevate facilita la incorporación del microaprendizaje a su rutina diaria.

3 QuizUp: Desafíate a ti mismo con pruebas de trivial sobre una amplia gama de temas, desde historia y ciencia hasta cultura pop y deportes. Con miles de preguntas y competiciones multijugador en tiempo real, QuizUp es una forma divertida y adictiva de poner a prueba tus conocimientos y aprender algo nuevo cada día.

Microaprendizaje para niños

Entretenimiento educativo

Para los niños, los podcasts ofrecen una valiosa oportunidad de aprender mientras se entretienen. Ya sea explorando las maravillas de la ciencia, sumergiéndose en los misterios de la historia o embarcándose en aventuras imaginativas, los podcasts despiertan

la curiosidad y despiertan el amor por el aprendizaje en las mentes jóvenes. Con contenidos adaptados a cada edad, los padres pueden animar a sus hijos a explorar nuevos temas y ampliar sus horizontes a través de la magia de la narración de audio.

Mejorar los resultados del aprendizaje

Integrar el microaprendizaje en las rutinas diarias de los niños puede tener un profundo impacto en su rendimiento académico y su desarrollo cognitivo. Al desglosar conceptos complejos en pepitas de información digeribles, el microaprendizaje hace que el aprendizaje sea más accesible y atractivo para los alumnos más jóvenes. Ya sea practicando operaciones matemáticas, aprendiendo nuevo vocabulario o explorando principios científicos, el microaprendizaje permite a los niños tomar las riendas de su educación y convertirse en aprendices para toda la vida.

Podcasts de microaprendizaje para niños:

1 Wow in the World: Presentado por Guy Raz y Mindy Thomas, este podcast explora fascinantes temas de ciencia y tecnología de forma entretenida y educativa. Cada episodio aborda un tema diferente, desde la exploración espacial hasta el funcionamiento interno del cuerpo humano, lo que lo hace perfecto para las mentes jóvenes y curiosas.

2 ¡Brains On!: ¡Producido por American Public Media, Brains On! es un podcast de ciencia para niños que responde a preguntas intrigantes sobre el mundo que nos

rodea. Con animados presentadores y atractivas narraciones, este podcast abarca una amplia gama de temas, como los animales, la tecnología y el medio ambiente.

3 But Why: Un podcast para niños curiosos: En este podcast, las preguntas de los niños dirigen el contenido. Presentado por Jane Lindholm, "But Why" invita a los niños a enviar sus preguntas sobre el mundo, que luego se exploran y responden en cada episodio. Desde "¿Por qué soñamos?" hasta "¿Por qué tenemos diferentes husos horarios?", este podcast fomenta la curiosidad y el pensamiento crítico.

Aplicaciones de microaprendizaje para niños:

1 ABCmouse: ABCmouse es un galardonado programa de aprendizaje temprano que ofrece un completo plan de estudios para niños de 2 a 8 años. Con juegos interactivos, actividades y videos educativos, ABCmouse abarca una amplia gama de materias, como matemáticas, lectura, ciencias y arte. Sus lecciones, del tamaño de un bocado, facilitan que los pequeños aprendices se comprometan con el contenido educativo en breves ráfagas.

2 PBS Kids Games: la aplicación PBS Kids Games presenta una variedad de juegos y actividades educativas basados en programas populares de PBS Kids. Desde juegos de alfabetización y matemáticas hasta rompecabezas y actividades creativas, esta aplicación ofrece una forma divertida e interactiva para que los niños aprendan y exploren.

3 Sesame Street: Elmo Loves 123s: Desarrollada por Sesame Workshop, Elmo Loves 123s es una aplicación educativa diseñada para ayudar a los niños en edad preescolar a aprender los números y a contar. Con atractivos juegos, videos y actividades protagonizados por los queridos personajes de Sesame Street, esta aplicación hace que el aprendizaje de las matemáticas sea divertido y accesible para los niños pequeños.

Estos ejemplos demuestran cómo los podcasts y las aplicaciones de microaprendizaje pueden ofrecer a los niños valiosos contenidos educativos en formatos breves y atractivos, ayudándoles a aprender y explorar el mundo que les rodea de forma divertida e interactiva.

Conclusion

En un mundo en el que el tiempo es un bien preciado y la sobrecarga de información un reto constante, el microaprendizaje ofrece una luz de esperanza a los alumnos que buscan ampliar sus conocimientos de forma rápida, eficaz y atractiva. Ya sea escuchando un podcast durante el trayecto diario al trabajo, completando una lección rápida de idiomas en la pausa para comer o desafiándote a ti mismo con un trivial antes de acostarte, el microaprendizaje te permite tomar el control de tu viaje de aprendizaje y liberar todo tu potencial, lección a lección. ¿Por qué esperar? Aproveche hoy mismo el poder del microaprendizaje y embáquese en un viaje de crecimiento y descubrimiento continuos. 

han relacionado con el deterioro cognitivo y un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Reduzca al mínimo el consumo de aperitivos procesados, bebidas azucaradas y comida rápida.

2 Grasas trans: Las grasas trans, que suelen encontrarse en la margarina, los productos de panadería procesados y los alimentos fritos, se han asociado con la inflamación y el deterioro cognitivo. En su lugar, opta por grasas más saludables como el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos.

3 Exceso de alcohol: Aunque el consumo moderado de alcohol puede tener algunos beneficios cardiovasculares, la ingesta excesiva o crónica de alcohol puede deteriorar la función cognitiva y aumentar el riesgo de demencia. Practique la moderación y limite el consumo de alcohol para reducir el riesgo cognitivo.

4 Hidratos de carbono muy refinados: Los carbohidratos refinados como el pan blanco, la pasta y los cereales azucarados pueden causar picos y caídas en los niveles de azúcar en sangre, contribuyendo a la inflamación y al estrés oxidativo en el cerebro. En su lugar, elija hidratos de carbono integrales y no procesados.

Resistencia a la insulina en el cerebro: Entender la diabetes de tipo 3

Nuevas investigaciones han arrojado luz sobre el papel de

la resistencia a la insulina en el cerebro, un fenómeno que suele denominarse “diabetes de tipo 3”. La insulina, una hormona producida por el páncreas, desempeña un papel crucial en la regulación de los niveles de azúcar en sangre y facilita la captación de glucosa por las células, incluidas las neuronas del cerebro. Sin embargo, cuando las células se vuelven resistentes a los efectos de la insulina, la captación de glucosa se ve afectada, lo que provoca disfunciones metabólicas y daños neuronales.

La resistencia a la insulina en el cerebro se ha implicado en la patogénesis de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, en la que agregados proteicos anormales como la beta amiloide y la tau interrumpen la señalización de la insulina y deterioran la función neuronal. Además, la resistencia a la insulina exacerba la inflamación, el estrés oxidativo y la disfunción mitocondrial, contribuyendo aún más a la neurodegeneración.

Estrategias para combatir la resistencia a la insulina en el cerebro:

1 Mantener niveles saludables de azúcar en sangre: Adopte una dieta rica en alimentos integrales y no procesados que promuevan niveles estables de azúcar en sangre, como verduras ricas en fibra, frutas, legumbres y cereales integrales. Reduzca al mínimo el consumo de azúcares refinados y carbohidratos que pueden provocar aumentos bruscos de azúcar en la sangre.

2 Actividad física regular: El ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina y el metabolismo de la glucosa

en el cerebro, reduciendo el riesgo de resistencia a la insulina y deterioro cognitivo. Intente combinar ejercicios aeróbicos y de resistencia para maximizar los beneficios para la salud cerebral.

3 Ayuno intermitente: Se ha demostrado que el ayuno intermitente mejora la sensibilidad a la insulina, favorece la autofagia (reparación celular) y protege contra las enfermedades neurodegenerativas. Experimente con protocolos de ayuno intermitente como la alimentación restringida en el tiempo o el ayuno en días alternos bajo la supervisión de un profesional de la salud.

4 Suplementos para la salud cerebral: Ciertos suplementos pueden ayudar a mitigar la resistencia a la insulina y apoyar la función cerebral. Algunos ejemplos son:

- **Ácidos grasos omega-3:** Se ha demostrado que los suplementos de aceite de pescado ricos en EPA y DHA mejoran la sensibilidad a la insulina y reducen la inflamación en el cerebro.
- **Curcumina:** El compuesto activo de la cúrcuma, la curcumina, presenta potentes propiedades antiinflamatorias y neuroprotectoras, mitigando potencialmente la resistencia a la insulina y el deterioro cognitivo.
- **Cido alfa-lipoico:** Un poderoso antioxidante, el ácido alfa-lipoico ha demostrado mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir el estrés oxidativo y mejorar la función mitocondrial en el cerebro.
- **Berberina:** Derivada de las plantas, la berberina ha demostrado mejorar el metabolismo de la glucosa, reducir la inflamación y proteger contra la neurodegeneración actuando sobre las vías de resistencia a la insulina.

Como siempre, consulte a sus profesionales médicos cuando comience una nueva rutina de suplementos.

Conclusión

En conclusión, para proteger la salud cognitiva y prevenir el deterioro relacionado con la edad se requiere un enfoque polifacético que incluya modificaciones del estilo de vida, intervenciones dietéticas y estrategias específicas para abordar la desregulación metabólica subyacente, como la resistencia a la insulina. Adoptando un estilo de vida saludable para el cerebro, incorporando alimentos ricos en nutrientes y aprovechando las intervenciones basadas en la evidencia, las personas pueden promover la resiliencia cognitiva, mejorar la función cerebral y reducir potencialmente el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, optimizando así la calidad de vida a medida que envejecen. Recuerde, nunca es demasiado tarde para empezar a dar prioridad a la salud cerebral y cuidar el órgano más preciado de su cuerpo: la mente. 



Explore HEAD-TO-HEAD Pharmacokinetic (PK) Study Data

See half-life, clearance and other PK data from the crossover study comparing **Jivi[®]** and **Eloctate[®]**

Visit **PKStudies.com** to find out more.

► **Pharmacokinetics** is the study of the activity of drugs in the body over a period of time.



continuación de la página 5

5 Suplementos probióticos: A veces, a nuestro intestino le vendría bien una dosis extra de refuerzos, sobre todo después de rondas de antibióticos o durante periodos de mucho estrés. Los suplementos probióticos vienen al rescate, proporcionando un ejército concentrado de bacterias beneficiosas para fortificar tus defensas intestinales.

6 Enzimas digestivas: Si sufre a menudo problemas

digestivos como hinchazón o gases, los suplementos de enzimas digestivas pueden ayudarle. Estas enzimas ayudan a digerir los alimentos de forma más eficiente, aliviando la carga del sistema digestivo y favoreciendo el bienestar intestinal.

Reflexiones finales: Acoger el intestino, acoger la vitalidad

A medida que avanzamos en nuestra exploración de los

efectos de largo alcance de la salud intestinal, una cosa queda meridianamente clara: el intestino es una poderosa fuente de influencia que determina nuestra resistencia inmunitaria, nuestro bienestar mental y nuestra vitalidad general. Al fomentar una relación armoniosa con su microbiota intestinal a través de alimentos nutritivos, prácticas conscientes y suplementos respetuosos con el intestino, no sólo está invirtiendo en su salud, sino que está abriendo las puertas a una vida vibrante y próspera.

Brindemos por el intestino, nuestro héroe anónimo en la búsqueda del bienestar. Sigamos honrando su sabiduría, prestando atención a sus señales y embarcándonos en un viaje de iluminación intestinal que trascienda la simple digestión. Brindemos por el intestino: ¡que siempre reine supremo como guardián de nuestra salud y precursor de nuestro bienestar! 🌊



Brothers
HEALTHCARE

BONDED BY BLOOD

