

INFUSING

BONDED BY BLOOD | OTOÑO 2024



Suplementos para la Salud Immune

— *Página 4*



Suplementos
para la Salud Immune

Preparación para las Fiestas: Planeand Viajes
y Eventos con Enfermedades Crónicas



WE'RE IN THIS TOGETHER.

Friday 6:26 pm

Sharing stories by the campfire with friends

Isaac, living with hemophilia B

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 | 

Copyright © 2020 Takeda Pharmaceutical Company Limited. All rights reserved. TAKEDA and the TAKEDA logo are trademarks or registered trademarks of Takeda Pharmaceutical Company Limited. US-NON-1140v1.0 6/20

CARTA DE LA EDITORA

A medida que entramos en el último trimestre de 2024, el enfoque en la salud y el bienestar se vuelve más crucial que nunca. Con la temporada de invierno y las fiestas acercándose rápidamente, es importante equiparse con las herramientas y conocimientos adecuados para mantenerse saludable y disfrutar de todos los momentos festivos que se avecinan.



Mantente saludable y cuídate,
—Kelle Carthey, RN
Editora, Boletín de
Brothers Healthcare

En esta edición, les traemos dos guías esenciales que abordan los desafíos únicos que presenta esta temporada.

Nuestra Guía de Impulsores de Inmunidad para el Invierno explora las vitaminas y suplementos vitales que pueden ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico durante los meses más fríos, ofreciendo consejos prácticos para mantener las enfermedades a raya. Mientras tanto, nuestro artículo Preparación para las Fiestas: Planificación de Viajes y Eventos con Condiciones Crónicas ofrece estrategias prácticas para manejar la salud durante la

ajetreada temporada navideña, especialmente para aquellos con condiciones crónicas. Desde navegar por la logística de los viajes hasta mantenerte bien durante las reuniones sociales, esta guía está diseñada para ayudarte a disfrutar de las fiestas al máximo, sin comprometer tu salud.

Como siempre, nuestro objetivo es apoyarte en vivir tu vida más saludable. Esperamos que encuentres útiles estos artículos mientras te preparas para los meses que vienen. Te deseo una temporada llena de bienestar, alegría y momentos memorables. 🌊



INFUSING LIFE
Otoño 2024

CONTENTS

- 3 Carta de la editora
- 4 Suplementos para la salud immune
- 8 Preparación para las fiestas: Planeand viajes y eventos con enfermedades crónicas



ASK US!

Call or email us with any questions you have about sports, life, relationships or your managing your medical condition and we will lend our expertise to help you in any possible way.

(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

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.

 /BROTHERS.HEALTHCARE

 /BROTHERSHEALTHCARE



SUPLEMENTOS PARA LA

SALUD IMMUNE

Con la llegada del frío invernal y el acortamiento de los días, es fundamental fortalecer el cuerpo frente a los desafíos estacionales que conlleva. Exploraremos el papel vital de las vitaminas y los suplementos clave para reforzar las defensas del sistema inmunológico, y le daremos consejos prácticos para seleccionar e incorporar estos nutrientes a su rutina diaria.



Además de estas recomendaciones, compartiremos estrategias holísticas que le ayudarán a mantenerse en plena forma durante los meses más fríos. Ya sea para prevenir las enfermedades invernales o para mantener el máximo nivel de bienestar, esta guía le ayudará a conseguirlo.

EL PAPEL DE LAS VITAMINAS Y LOS SUPLEMENTOS EN LA SALUD INMUNOLÓGICA

Entender la conexión entre los nutrientes y la función inmunitaria es esencial antes de sumergirse en vitaminas y suplementos específicos:

CONCEPTOS BÁSICOS DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunológico, una compleja red de células, tejidos y órganos, desempeña un papel vital en la defensa del

organismo frente a patógenos nocivos como bacterias, virus y hongos. Para gozar de una salud óptima, el sistema inmunitario debe funcionar eficazmente, y es ahí donde las vitaminas y los suplementos pueden marcar una diferencia significativa. Estos nutrientes ayudan al sistema inmunitario aumentando la producción de células inmunitarias, reforzando la respuesta del organismo a las infecciones, reduciendo la inflamación y el estrés oxidativo y favoreciendo la salud celular en general.

POR QUÉ ES IMPORTANTE EL INVIERNO

El invierno plantea retos únicos para la salud inmunológica. La disminución de la luz solar puede reducir los niveles de vitamina D, la temporada de gripe y resfriados aumenta el riesgo de infecciones y el tiempo prolongado en interiores puede dar lugar a un comportamiento sedentario y a un aire fresco limitado. La suplementación con vitaminas y nutrientes específicos resulta crucial para cubrir estas carencias y mantener una respuesta inmunitaria fuerte.

VITAMINAS Y SUPLEMENTOS ESENCIALES PARA EL INVIERNO

Exploremos las vitaminas y los suplementos más eficaces para reforzar la salud inmunológica durante el invierno:

VITAMINA C

La vitamina C es famosa por sus propiedades inmunoestimulantes. Aumenta la producción y el funcionamiento de los glóbulos blancos, esenciales para combatir las infecciones. Además, la vitamina C actúa como antioxidante, protegiendo las células de los daños causados por los radicales libres. Aunque esta vitamina abunda en frutas y verduras como las naranjas, las fresas y los pimientos, la administración de suplementos puede ser ventajosa, sobre todo cuando la alimentación es insuficiente. La cantidad diaria recomendada (CDR) de vitamina C es de 90 mg para los hombres y 75 mg para las mujeres, aunque algunos expertos abogan por dosis más elevadas para favorecer la salud inmunológica.

VITAMINA D

La vitamina D es esencial para un sistema inmunológico sano, ya que interviene en la regulación de las respuestas inmunitarias y puede reducir los riesgos de infección. Los meses de invierno suelen provocar una disminución de los niveles de vitamina D debido a la menor exposición a la luz solar, por lo que la administración de suplementos es especialmente importante. Aunque la vitamina D puede obtenerse de la luz solar, los pescados grasos y los alimentos enriquecidos, muchas personas necesitan suplementos para alcanzar niveles adecuados, sobre todo en invierno. La dosis diaria recomendada de vitamina D es de 600 UI para los adultos de hasta 70 años y de 800 UI para los mayores de 70 años, aunque pueden recomendarse dosis más elevadas en función de las necesidades individuales y de los niveles sanguíneos.

continúa en la página 6



ZINC

El zinc es un oligoelemento fundamental para la función inmunológica, ya que favorece el desarrollo y la actividad de las células inmunológicas y posee propiedades antioxidantes. La carencia de zinc puede perjudicar la función inmunitaria y aumentar la susceptibilidad a las infecciones. Procedente de la carne, el marisco y las

legumbres, la CDR de zinc es de 11 mg para los hombres y 8 mg para las mujeres. Los suplementos de zinc están disponibles en varias formas, como el gluconato de zinc y el picolinato de zinc, siendo las pastillas de zinc una opción popular para reducir potencialmente los síntomas del resfriado.

EQUINÁCEA

La equinácea, un suplemento de hierbas, se utiliza con frecuencia para prevenir y tratar los resfriados. Se cree que estimula el sistema inmunitario y reduce la gravedad y

duración de las infecciones de las vías respiratorias superiores. Disponible en cápsulas, tinturas e infusiones, la dosis típica oscila entre 300 y 500 mg de extracto de equinácea, tomados dos o tres veces al día.

SAÚCO

Tradicionalmente utilizado para combatir los resfriados y la gripe, se cree que el saúco tiene propiedades antivirales que pueden reducir la duración y la gravedad de las infecciones respiratorias. Los suplementos de saúco se presentan en diversas formas, como jarabes, cápsulas y gominolas, siendo la dosis habitual de 1 a 2 cucharaditas de jarabe de saúco al día durante la temporada de resfriados y gripe.

PROBIÓTICOS

Los probióticos, bacterias beneficiosas que favorecen la salud intestinal, están estrechamente relacionados con la función inmunitaria. Un microbioma intestinal sano puede mejorar la respuesta inmunitaria y reducir el riesgo de infecciones. Presentes en alimentos fermentados como el yogur, el kéfir y el chucrut, los suplementos probióticos varían en función de las cepas y las fórmulas, siendo la dosis típica de 1.000 a 10.000 millones de UFC (unidades formadoras de colonias) al día.



ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los ácidos grasos omega-3, en particular los que se encuentran en el aceite de pescado, poseen propiedades antiinflamatorias que favorecen la función inmunitaria modulando las respuestas inmunitarias y reduciendo potencialmente la frecuencia de enfermedades crónicas. Presentes en pescados grasos como el salmón y la caballa, los suplementos de omega-3 están disponibles en forma de aceite de pescado o aceite de algas, con una dosis típica de 1.000-3.000 mg de EPA y DHA combinados al día.

ELEGIR LOS SUPLEMENTOS ADECUADOS

La abundancia de opciones de suplementos puede dificultar la selección. He aquí algunas estrategias para tomar decisiones con conocimiento de causa:

CALIDAD Y PUREZA

Busque suplementos cuya pureza y potencia hayan sido evaluadas por organizaciones independientes. Busque etiquetas de NSF International, USP o ConsumerLab como indicadores de productos de alta calidad. Además, evite los suplementos con ingredientes de relleno innecesarios, colorantes artificiales o conservantes, y opte por productos con un mínimo de ingredientes.

NECESIDADES PERSONALIZADAS

Es esencial consultar a un profesional de la salud antes de empezar un nuevo régimen de suplementos, sobre todo si padece enfermedades crónicas o está tomando otros medicamentos. Ellos pueden ayudarle a determinar los suplementos y las dosis adecuadas para sus necesidades específicas. Los análisis de sangre, especialmente los de vitaminas como la vitamina D, también pueden ser útiles para determinar si es necesario tomar suplementos y en qué dosis.

ESTILO DE VIDA Y DIETA

Los suplementos deben complementar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, no sustituir una alimentación sana. Controle la respuesta de su cuerpo a los suplementos y ajústela según sea necesario. Si se producen efectos adversos, interrumpa su uso y consulte a su médico.

ESTRATEGIAS ADICIONALES PARA EL BIENESTAR EN INVIERNO

Aunque los suplementos son cruciales, la incorporación de otras estrategias de bienestar puede mejorar aún más el bienestar durante el invierno:

MANTENER UNA DIETA SANA

Céntrese en consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes que favorezcan la función inmunitaria, como cítricos, verduras de hoja verde, frutos secos y semillas. Mantenerse hidratado es igualmente importante, ya que una hidratación adecuada es esencial para una función inmunitaria óptima.

HAGA EJERCICIO REGULARMENTE

Practique ejercicio moderado para reforzar su sistema inmunológico y mejorar su salud en general. Intente realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar a paso ligero, montar en bicicleta o nadar. Si el ejercicio al aire libre es limitado, incorpore el movimiento a su rutina diaria con actividades como estiramientos en interiores, yoga o ejercicios en casa.

DUERMA LO SUFICIENTE


Un sueño de calidad es fundamental para la salud inmunológica. Esfuércese por dormir entre 7 y 9 horas de sueño reparador cada noche para reforzar la capacidad de su cuerpo para combatir las infecciones y recuperarse. Establecer un horario de sueño regular y crear un entorno tranquilo, como reducir al mínimo la exposición a pantallas antes de acostarse, puede mejorar la calidad del sueño.

CONTROLAR EL ESTRÉS

El estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico. Integrar técnicas de reducción del estrés como la atención plena, la meditación, los ejercicios de respiración profunda o dedicarse a aficiones agradables puede ayudar a controlar los niveles de estrés. Si el estrés se vuelve abrumador, considere la posibilidad de buscar el apoyo de un profesional de la salud mental para obtener estrategias de afrontamiento adicionales.

CONCLUSIÓN

A medida que se acerca el invierno, el apoyo proactivo a su salud inmunológica a través de vitaminas y suplementos es vital para mantener el bienestar general. Seleccionando suplementos de alta calidad, integrándolos en una dieta equilibrada y adoptando estrategias de salud adicionales, podrá reforzar su sistema inmunológico y afrontar mejor los retos de la estación.

Recuerde que los suplementos son más eficaces cuando se utilizan junto con un estilo de vida saludable. Priorice una dieta nutritiva, ejercicio regular, sueño adecuado y control del estrés para obtener los mejores resultados. Si tiene problemas o afecciones de salud específicas, consulte a un profesional de la salud para asegurarse de que su régimen de suplementos se adapte a sus necesidades individuales. 

PREPARACIÓN PARA LAS FIESTAS:

Planeando viajes y eventos con enfermedades crónicas



Las fiestas navideñas son un momento de celebración, conexión y creación de recuerdos entrañables con los seres queridos. Sin embargo, para las personas que padecen enfermedades crónicas, este periodo puede presentar retos únicos. Desde la logística de los viajes hasta la adaptación a las reuniones sociales, una planificación cuidadosa puede marcar una diferencia significativa a la hora de garantizar que las fiestas sean agradables y libres de estrés.



En esta completa guía, exploraremos estrategias eficaces para prepararse para los viajes y eventos navideños, centrándonos en los pacientes con trastornos hemorrágicos e inmunodeficiencias. Analizaremos consejos prácticos, consideraciones esenciales y cómo controlar su salud sin dejar de aprovechar al máximo las festividades de la temporada.

Planificar con tiempo: logística del viaje y preparación de salud

Viajar durante las festividades suele implicar una complejidad adicional. He aquí cómo prepararse para un viaje tranquilo y saludable:

Suministros médicos y manejo de los medicamentos

1 Organice y empaquete con inteligencia: Empiece por crear una lista de todos los medicamentos, suministros médicos y equipos necesarios. Esto incluye cualquier receta especial, medicamentos de venta libre, suministros de

primeros auxilios y dispositivos que pueda necesitar. Si padece trastornos hemorrágicos, asegúrese de que dispone de concentrados de factor de coagulación u otros tratamientos prescritos en cantidad suficiente para todo el viaje.

2 Contenedores de viaje: Utilice envases de tamaño de viaje para sus medicamentos y suministros médicos.

Asegúrate de que todos los medicamentos estén claramente etiquetados y en su envase original para evitar confusiones y cumplir la normativa de viaje.

3 Mantenga los medicamentos accesibles:

Empaque sus medicamentos y suministros esenciales en su bolso de mano o en una parte fácilmente accesible de su equipaje. De este modo, tendrá acceso inmediato en caso necesario, especialmente durante los controles de seguridad.

4 Documentación de viajes:

Lleve consigo una copia de sus recetas, una carta de su proveedor de atención de salud detallando su condición y plan de tratamiento, y cualquier certificado médico necesario. Esta documentación puede ser crucial en caso de emergencia o si tiene que explicar su estado a la seguridad del aeropuerto o al personal médico de otro lugar.

Entender los requisitos de viajes

1 Conozca la normativa:

Infórmese sobre las normas de viaje específicas de su destino, incluidas las restricciones o requisitos para llevar medicamentos o equipos médicos. Consulte a las compañías aéreas y a los asesores de viajes internacionales para conocer sus políticas.

2 Tenga en cuenta los diferentes horarios:

Cuando viaje a través de zonas con diferentes horarios, ajuste su horario de medicamentos en consecuencia. Planifique cómo va a administrar sus tratamientos, especialmente si tiene que respetar horarios de dosificación específicos.

3 Planifique las emergencias:

Identifique los centros médicos cercanos a su destino por si necesita atención urgente. Tenga una lista de farmacias y hospitales locales, y asegúrese de tener acceso a la información de contacto en caso de emergencia.

Cómo prepararse para reuniones y acontecimientos sociales

Las fiestas navideñas suelen conllevar numerosos actos sociales y reuniones. A continuación, le indicamos cómo afrontarlos sin descuidar su salud:

Comunicando sus necesidades

1 Informe a los anfitriones:

Informe con tiempo a los anfitriones de su evento sobre su estado. Así podrán adaptar el evento a sus necesidades específicas, ya sean restricciones dietéticas o acceso a material médico.

continúa en la página 10

continuación de la página 9

2 Hable de sus necesidades dietéticas: Si tienes necesidades dietéticas especiales, como una dieta específica para tratar un trastorno hemorrágico o una inmunodeficiencia, comunícalas claramente. Muchos anfitriones estarán encantados de preparar platos que se ajusten a sus necesidades dietéticas si se les avisa con anticipación.

3 Hable de sus necesidades dietéticas: Si tienes necesidades dietéticas especiales, como una dieta específica para tratar un trastorno hemorrágico o una inmunodeficiencia, comunícalas claramente. Muchos anfitriones estarán encantados de preparar platos que se ajusten a sus necesidades dietéticas si se les avisa con anticipación.

Manejo de su salud durante los eventos

1 Planifique descansos: Las reuniones sociales pueden resultar abrumadoras, especialmente para quienes padecen enfermedades crónicas. Programe pausas regulares para descansar y controlar su salud. Esto puede ayudarle a evitar la fatiga y el estrés.

2 Manténgase hidratado y nutrido: Asegúrese de mantenerse hidratado y consumir comidas equilibradas. Evite el consumo excesivo de alcohol, que puede interferir con los medicamentos y la salud en general.

3 Conozca sus límites: Sea consciente de sus límites físicos y evite esforzarse en exceso. No pasa nada por dar un paso atrás si necesitas descansar o atender algún problema de salud.

Adaptarse a los cambios y mantenerse flexible

Las vacaciones pueden traer cambios o retos inesperados. A continuación, le explicamos cómo mantenerse adaptable y resistente:

Hacer frente a situaciones imprevistas

1 Disponga de un plan de contingencia: Prepárese para posibles interrupciones, como retrasos en los vuelos o cambios en los planes del evento. Tenga un plan de respaldo para manejar sus necesidades de salud si sus arreglos iniciales fracasan.

2 Mantenga la calma y la compostura: Si se encuentra con dificultades imprevistas, mantenga la calma y concéntrese en las soluciones. Si es necesario, pida ayuda a su red de apoyo.

Autocuidado y manejo del estrés

1 Practique el autocuidado: Dedique tiempo a actividades de autocuidado que le ayuden a relajarse y desconectar. Esto podría incluir prácticas de atención plena, ejercicio ligero o simplemente tomarse momentos tranquilos para sí mismo.

2 Maneje el estrés: Las fiestas pueden ser estresantes. Emplee técnicas de manejo del estrés como la respiración profunda, la meditación o dedicarse a pasatiempos que le gusten.

Recuperación y seguimiento tras el evento

Después de los festejos, es esencial centrarse en la recuperación y el seguimiento para garantizar que su salud sigue por buen camino.

Control de su salud

1 Haga un seguimiento de sus síntomas: Controle cualquier cambio en su salud tras un viaje o un evento social. Esto le ayudará a identificar cualquier problema a tiempo y buscar la atención adecuada si es necesario.

2 Mantenga una rutina: Retome su rutina de salud habitual lo antes posible después de los acontecimientos. Esto incluye reanudar su tratamiento farmacológico y cualquier tratamiento prescrito.

“Recuerde que las fiestas son un momento de alegría y conexión y que, con la preparación adecuada, puede centrarse en aprovechar al máximo estos momentos especiales.”



Reflexionar y ajustar

1 Evalúe su experiencia: Reflexione sobre cómo han ido las fiestas en lo que respecta al manejo de su enfermedad. Identifique lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse para futuros eventos.

2 Ajuste los planes para el próximo año: Utilice sus reflexiones para realizar los ajustes necesarios para futuras vacaciones. Esto podría implicar un cambio en el enfoque de los viajes, las reuniones sociales o las prácticas de autocuidado.

Recursos y apoyo

Por último, aproveche los recursos disponibles y las redes de apoyo para que le ayuden a sobrellevar las fiestas:

Conectar con grupos de apoyo

1 Únase a comunidades en línea: Muchos grupos de apoyo y comunidades online ofrecen valiosos consejos y experiencias compartidas para manejar enfermedades crónicas. Conectar con otras personas que entienden su situación puede proporcionar tanto consejos prácticos como apoyo emocional.

2 Busque asesoramiento profesional: No dude en consultar a su profesional de la salud para obtener consejos personalizados y estrategias para controlar su enfermedad durante las vacaciones.

Utilizar servicios de la farmacia especializada

1 Coordínesse con su farmacia especializada:


Asegúrese de que su farmacia especializada está al tanto de sus planes de viaje y de cualquier necesidad futura. Pueden ayudarle a surtir las recetas, proporcionarle los suministros necesarios y resolver cualquier duda que pueda tener.

2 Acceda a recursos

educativos: Las farmacias especializadas a menudo proporcionan materiales y recursos educativos que pueden ayudarle a manejar su condición de manera más efectiva. Aproveche estos recursos para mantenerse informado y preparado.

istros médicos, comunica sus necesidades y se mantiene adaptable, podrá afrontar las fiestas con confianza y disfrutar de las celebraciones.

Recuerde que las fiestas son un momento de alegría y conexión y que, con la preparación adecuada, puede centrarse en aprovechar al máximo estos momentos especiales. Dé prioridad a su salud, busque apoyo cuando lo necesite y disfrute de las fiestas sabiendo que cuenta con un plan sólido.

Le deseamos unas fiestas saludables, felices y memorables! 

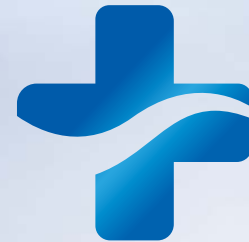
Conclusión

La preparación de los viajes y eventos navideños con enfermedades crónicas requiere una planificación y una consideración meditadas. Si organiza sus medicamentos y sumin-

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



Brothers
HEALTHCARE



UNIDOS POR LA SANGRE

