

Unión Latina de Hemofilia



Hemophilia Latin Union

No olvidaremos el 2012.

El 2012 ha terminado, y damos la bienvenida con alegría al nuevo año, el cual viene cargado de nuevas esperanzas y oportunidades. Una vez más las personas que viven con algún desorden sanguíneo, y sus familias, han tenido la oportunidad de aprender nuevos conocimientos y de compartir experiencias personales de mucho valor para todos aquellos que han asistido a las reuniones del Grupo de la Unión Latina de HNC. Nuestro programa tiene el firme propósito de entrenar a nuestros miembros para que adquieran nuevas habilidades y conocimientos acerca de los recursos disponibles que les ayuden a enfrentarse de la menor forma ante situaciones difíciles relacionadas con la salud, finanzas y asuntos personales que en ocasiones pudieran llegar a complicarse debido al desorden sanguíneo que padecen. No importa en que área de Carolina del Norte vivan las familias, ni el país del cual son originarios; lo que en realidad es de importancia para nuestros miembros, es el interés que todos ellos comparten: El alcanzar y mantener un estilo saludable de vida.

A través del año los miembros del grupo no dejan de expresar lo significativo que es para ellos el formar parte de La Unión Latina, el cual lo ven como parte de su familia. Es dentro de la familia, de la cual formamos parte, donde encontramos apoyo, consejos, respeto y aceptación, todos estos son algunos de los valores que nuestras familias latinas han encontrado en este exitoso programa de la Asociación de Hemofilia de Carolina del Norte.

El Grupo de la Unión Latina no puede cerrar el 2012 sin reconocer a todos aquellos que han aceptado a nuestra comunidad, haciéndonos sentir como en casa: Rita, Charlene, Karla, Tom y Brey.

¡Les deseamos un feliz y saludable 2013!

!Gracias por hacerlo posible! **Baxter** Thanks for making it possible!

We will not forget 2012 .

The 2012 is already gone, and we gratefully say “welcome” to the new one which comes all loaded with new hopes and opportunities. Once again the Latino patients with bleeding disorders and their families have had the opportunity to gain new knowledge and to share valued personal experiences when attending to the reunions of the HNC-Latin Union meetings. Our program has the firm purpose of providing our members with the right set of skills and resources that will help them to better deal with health, financial and personal issues caused by the complexity of their bleeding disorders. It does not matter at all what area of North Carolina each family lives in or which country they have come from; what really matters is that all of our members are bonded by the same interest, to reach and maintain a healthy life style.

Throughout the year members of the group kept expressing how lucky they are to be part of the Latin Union, which is viewed by them as an extended family. It is within your family where you find support, guidance, respect and acceptance, and all of these are values our Latino families have found in this very successful program of hemophilia of North Carolina.

The Latin Union cannot close the 2012 year without giving recognition to all those who have embrace our community and have made us feel at home: Rita, Charlene, Karla, Tom and Brey.

We wish you a happy and healthy 2013!

Esta es una publicación para la Comunidad Latina de Hemofilia de Carolina del Norte y para todos aquellos interesados en crear un lazo de amistad e intercambio con esta Gran Familia Latina.



This is a publication for the entire Latino Community with Hemophilia living in North Carolina and for all those willing to establish a bond of friendship and exchange with this Great Latino Family.

Calendario de Reuniones -Meeting Calendar-

Aún estamos trabajando en las fechas y lugares para las reuniones del 2013. Llámanos o envíanos un email con tus sugerencias.
!Gracias!

Para mas información llama a Guillermo Sánchez:
1-855-462-5286

O escribenos un email.
union.latina@hemophilia-nc.org

Para nuevos lectores y miembros

Misión: Hemofilia de Carolina del Norte es una organización no lucrativa, dedicada a mejorar la calidad de vida de personas afectadas por algún desorden sanguíneo, brindándoles apoyo en educación, promoción de estudios de investigación y promoviendo programas y servicios para esta comunidad.

Nuestra Visión: Que todas las personas afectadas por algún desorden sanguíneo alcancen el desarrollo total de sus capacidades, sin barreras o limitaciones, hasta que se encuentre una cura.



Aviso: El siguiente es un artículo con fines educativos y de información, antes de tomar cualquier decisión de tratamiento consulte con su médico del Centro de Atención a la Hemofilia (HTC, por sus siglas en inglés)

Ejercicio, Deporte y Fisioterapia.

La mayoría de las personas con algún desorden sanguíneo sufren problemas de sangrado muscular esquelético, como hemartrosis (sangrado de las articulaciones) y hematomas (sangrado de los músculos). Las articulaciones comprometidas con mayor frecuencia son las caderas, hombros y muñecas. Las hemorragias musculares pueden presentarse en cualquier músculo. El músculo de la pantorrilla es un sitio también común de sangrados al igual que cuádriceps y bíceps (músculos del antebrazo). Estas hemorragias producen dolor, inflamación y limitación del movimiento, pueden conducir a atrofia muscular y cambios en la posición normal de la articulación afectada si no se recibe el tratamiento adecuado. Una vez que se controla la hemorragia es necesario recuperar la función normal articular o del músculo, y una rutina de ejercicios apropiados es una herramienta indispensable.

Fisioterapia

La fisioterapia tiene como objetivo mantener y aumentar la movilidad de las articulaciones, mejorar la potencia muscular, intentando recuperar la función normal de la articulación o región afectada. En el tratamiento de fisioterapia se consideran dos fases: La parte preventiva, dirigida a personas con riesgo de desarrollar o repetir una hemorragia. Si una persona mejora su condición física general, es decir la fuerza y flexibilidad de los músculos, estos darán mejor apoyo a las articulaciones y serán menos probables las hemorragias. La segunda fase es el tratamiento que se realice cuando se presenta un sangrado en una articulación, ya sea por primera vez o después de sangrados anteriores.

Deportes

Son ejercicios que se realizan en grupo o en forma individual y cuyo objetivo es divertir, producir satisfacción y crear sentimientos de confianza y mejorar el proceso de sociabilización. No se sugiere que las actividades deportivas se han consideradas de competición para las personas con desordenes sanguíneos: el éxito y el rendimiento en los deportes se basa en las condiciones físicas, habilidades, tipo de desorden sanguíneo y tratamiento que cada una de las personas este experimentando al momento de la actividad deportiva. Antes de comenzar cualquier actividad deportiva debe de hablarse con el médico especialista en desordenes sanguíneos.

Ejercicios

Los ejercicios son actividades programadas, repetitivas y progresivas que requieren orientación y ayuda por parte de un profesional. Los ejercicios aumentan la potencia del músculo, manteniendo o aumentando la movilidad y disminuyendo la deformidad. Los miembros inferiores y el tronco se pueden beneficiar al practicar estos ejercicios, teniendo en cuenta que deben realizarse para ambos lados del cuerpo.

Recuerda: !Mente Sana en Cuerpo Sano!

Consejo Rápido

! Aliméntate Sanamente!

Intenta estas ideas día con día y pronto te sentirás mejor física y emocionalmente:

- a) Come porciones adecuadas y evita comer durante todo el día y sin horarios.
- b) Usa menos grasa al cocinar y limita el consumo de alimentos altos en grasa.
- c) Consume alimentos ricos en fibra y granos.
- d) Cocina con menos sal.
- e) Come frutas y verduras de todos los colores
- f) Limita el consumo de alcohol y refrescos.

Intenta seguir estos consejos poco a poco: Toma tiempo lograr metas que perduran.