



¡VIDA SALUDABLE!

.....
Veteranos y Sus Familias
.....

CALENDARIO 2017

.....

Imagen de Portada: C.W. Bill Young VA Medical Center, San Petersburg, Florida.
Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1933.



Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century



Establezca metas saludables para el Año Nuevo

.....

Comience con la evaluación healthliving de VA. Obtenga esta evaluación a través del sitio web “My HealtheVet” (MHV) en www.myhealth.va.gov.

- Busque su “edad de la salud”. Descubra qué cambios de salud puede hacer ahora para disminuir el riesgo de enfermedades graves.
- Entregue una copia de esta evaluación a su equipo de cuidados médicos en su próxima cita. O bien, envíelo utilizando el sistema de mensajería segura de MHV.

Planifique el éxito de manera SMART (inteligente)

Al momento de planificar sus objetivos, siga el método SMART (consulte la página II en la parte posterior del calendario). Por ejemplo, planifique objetivos que sean:

- **Específicos (Specific):** Ponerme en forma a través de la caminata.
- **Medibles (Measurable):** Caminar durante 30 minutos, 5 días a la semana.
- **Basados en una acción (Action-based):** Levantarse a las 6 de la mañana para salir a caminar.
- **Realistas (Realistic):** Caminar por mi cuadra dos veces.
- **Basados en un tiempo limitado (Time-based):** Probar mi nuevo programa de caminata durante un mes.

VA le ofrece herramientas para ayudarle con sus metas



Veterans Health Library

Your source for health information

Visite la Biblioteca de Salud para Veteranos en www.veteranshealthlibrary.org. Obtenga información acerca de condiciones de salud, información sobre cómo vivir bien y de qué manera mejorar su salud.



VA Launchpad es un portal para todas las aplicaciones móviles de VA. Descargue la aplicación en mobile.va.gov/appstore. Información de salud personal de VA para hacer un seguimiento del progreso de sus metas.



Consejo de Prevención: Hable con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo acerca de sus metas para el Año Nuevo. Pídale apoyo a medida que realiza los cambios hacia un estilo de vida más saludable.

Mis Metas de Vida Saludable

- Esta semana, voy a completar la *evaluación “healthliving”* en el sitio web My HealtheVet.
- Utilizaré el método de las Metas “SMART” para establecer una meta por mes.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Enero 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Si no sabe, ¡pregunte! Su equipo médico está ahí para responder a cualquier pregunta que pueda tener sobre su salud.

DOMINGO		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		
Día de Año Nuevo		Día de Año Nuevo Observado Clínica Ambulatoria Cerrada										PESO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
15	Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	<p>C.W. Bill Young VA Medical Center, San Petersburgo, FL Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1933.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Antes</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ahora</p>  </div> </div>											

DICIEMBRE 2016							FEBRERO 2017							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
				1	2	3					1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28					



Evite las interacciones dañinas entre medicamentos

- Comparta una lista actualizada de **TODOS** sus medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) y los recetados con su equipo de atención médica. Asegúrese de incluir los medicamentos, suplementos herbales, vitaminas y minerales que no son de VA.
- Siga las advertencias en las etiquetas de los medicamentos. Esto es para mantenerlo a salvo.
- Pregunte qué comidas debe evitar y cuál es el mejor momento del día para tomar sus medicamentos.
- Descarte los medicamentos que ya no esté tomando o que estén vencidos.
- Utilice la aplicación “Ask a Pharmacist” (Pregunte a un farmacéutico) que se encuentra en mobile.va.gov/apps para obtener información acerca de las farmacias y medicamentos de VA.

¿Los suplementos dietéticos son inofensivos?

- Algunas vitaminas, minerales, hierbas, proteínas en polvo y productos botánicos pueden causar daño cuando se ingieren. También pueden causar daño al mezclarlos con otros suplementos o medicamentos.
- Los suplementos pueden causar daño para algunas condiciones médicas. Por ejemplo, las vitaminas C y E podrían afectar algunos tratamientos contra el cáncer.
- Para obtener más información sobre los suplementos dietéticos y sus medicamentos, búselos en la Biblioteca de Salud para Veteranos en www.veteranshealthlibrary.org.

Deseche los medicamentos de manera segura

- No tire los medicamentos en el inodoro. Mézclelos con granos de café o arena para gatos. Póngalos en una bolsa con cierre y disponga de estos en la basura, no al zafacón de reciclaje.
- O bien, utilice un programa para devolver medicamentos en su comunidad, en especial para los medicamentos que tienen un opioide, como la oxicodona. Llame al departamento de salud local, o a la Agencia Nacional de Control de Drogas al 1-800-882-9539 para encontrar el punto de recogida más cercano.
- Para obtener más información, consulte a su farmacéutico.



Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Cuando vea a mi equipo de atención médica, les mostraré una lista de mis medicamentos prescritos, medicamentos de venta libre y suplementos herbales que tomo.
- Esta semana, leeré las etiquetas de todos mis medicamentos para asegurarme de que los estoy tomando como se indica.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Consejo de Prevención:

Limpie sus botiquines, tire a la basura las recetas viejas y demás productos por lo menos una vez al año.

Febrero 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Desechar adecuadamente sus medicamentos ayudará a que usted, su familia, sus mascotas y el medio ambiente estén protegidos.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	ENERO 2017 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MARZO 2017 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	Día del Presidente Clínica Ambulatoria Cerrada	21	22	23	24	25
26	27	28				

Caribbean VA Healthcare System,
San Juan, Puerto Rico
Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1969.





Coma con prudencia cuando esté fuera de casa

Prepárese para los momentos en que necesita comer fuera de casa. Almacene bocadillos saludables en el refrigerador o en la despensa que pueda agarrar fácilmente al salir de casa tales como:

- Trozos de verduras y frutas frescas
- Huevos duros
- Queso bajo en grasas ya sea en tiras, rebanadas o cubitos
- Cajas de leche, ya sea de vaca, de soja, de coco, o leche de almendras pero que sean bajas en grasas
- Botellas de agua (o prepare sus propias botellas de agua)
- Mantequilla de maní, galletas integrales y pan de pita
- Almendras u otros tipos de nueces crudas
- Prepare su propia mezcla de frutas secas, nueces y semillas

Quando esté fuera de la casa tome decisiones de comida rápida más saludables:

- Deténgase en la tienda de comestibles o delicatessen. Escoja fruta fresca, panecillo de trigo integral, rodajas de carnes y/o quesos bajos en sodio y grasas.
- Si come comida rápida, elija una ensalada, sándwich de pollo asado, papas al horno, o una taza de fruta.
- Elija comidas de tamaño para niños en lugar de las opciones para adultos y extra grandes.
- Para obtener más información sobre cómo comer con prudencia cuando este fuera de casa, consulte a su Nutricionista.



Las mejores opciones de la máquina expendedora

Elija esto:



Botella de agua, café, té sin azúcar, leche baja en grasa o descremada



Soda regular, bebidas azucaradas, bebidas energéticas



Barras de proteína, barras de granola, semillas de girasol, nueces sin sal, palomitas de maíz sin aderezos



Dulces, galletas, patatas fritas, bizcochos, rollo de canela, maíz de caramelo



Paletas de chocolate sin azúcar, barras de 100% jugo de fruta



Barra de helado



Consejo de Prevención:

Coma hasta que esté satisfecho, no lleno. Controle el tamaño de sus porciones. Diga no a las porciones adicionales. Evite los buffets y restaurantes del estilo "todo lo que pueda comer".

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Al comienzo de cada semana, prepararé bocadillos saludables listos para llevar cuando tenga que comer fuera de la casa.
- Tendré 1 o 2 alimentos saludables que no necesiten refrigeración en el bolso o en el coche.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Marzo 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Inscríbase para recibir correos electrónicos con el "Consejo del día" al ingresar a choosemyplate.gov del USDA. Obtenga consejos sobre alimentación y vida saludable.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	FEBRERO 2017 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	ABRIL 2017 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3	4 
5	6	7	8	9	10	11 
Comienza el Cambio de Hora (Adelante los relojes una hora.)	12	13	14	15	16	17 
19	20	21	22	23	24	25 
26	27	28	29	30	31	



Reconsidere su bebida

Lea las etiquetas para conocer el contenido de calorías y alcohol antes de elegir una bebida. Un mayor contenido de alcohol y más bebidas significa calorías adicionales.

Bebida	% de Alcohol	Calorías
Botella de cerveza de 12 onzas	5%	150
Cerveza especiales de 12 onzas	Hasta 12%	Up to 450
Jarra de cerveza de 48 onzas	5%	600
Cerveza baja en calorías de 12 onzas	5%	55-110
Vino de 5 onzas	Hasta 14%	150
Vino con agua mineral gasificada (Añadir 6 onzas de agua gasificada cada 2 onzas de vino)	5%	40
Daiquiri de fresa de 5 onzas	15%	225
6 onzas de Mojito	13%	140
2.75 onzas de Cosmopolitan	27%	150
6 onzas de Margarita	33%	250

Visite www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

Receta para piña colada virgen

¡Prepare esta piña colada virgen con sólo 260 calorías! Una piña colada regular (de 8 onzas) con alcohol tiene 640 calorías. ¡Usted se ahorra 380 calorías!

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora:

- 2 onzas de crema de coco “light”
- ¼ de taza de piña fresca, cortada en cubitos
- 4 onzas de jugo de piña sin azúcar
- 3-4 cubitos de hielo



Consejo de Prevención: No mezcle sedantes con alcohol. Agregar alcohol puede empeorar sus síntomas. Mezclar los dos podría poner en peligro su vida.

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Aprenderé cuántas calorías hay en mi bebida favorita.
- Elegiré bebidas con bajo contenido de calorías.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Abril 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Beba menos alcohol para disminuir el riesgo de desarrollar problemas con su hígado tales como cáncer o hígado graso.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Bruce W. Carter VA Medical Center,
Miami, FL
Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1968.

MARZO 2017

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAYO 2017

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

PESO

1

2

3

4

5

6

7

PESO

8

9

10

11

12

13

14

PESO

15

16

17

18

19

20

21

PESO

22

23

24

25

26

27

28

PESO

29

30



Planifique con anticipación antes de salir a caminar

.....

Caminar es uno de los mejores ejercicios que existen. Puede ejercitar su sistema cardiovascular sin exigir demasiado a sus articulaciones y los músculos. Antes de empezar un programa de caminata, planifíquelo utilizando el método “SMART” (consulte la página II en la parte posterior del calendario). Asegúrese de tener a mano las herramientas adecuadas:

- **Protector solar** – elija uno con un FPS de 30 o más.
- **Gafas de sol** – use las que tienen al menos un 99% de protección frente a radiaciones UVA y UVB.
- **Agua** – llene una botella de agua y tome en pequeños sorbos.

- **Sombrero** – use un sombrero de ala ancha para protegerse la cara y el cuero cabelludo.
- **Mangas largas** – usar mangas largas, de color claro y hechas de algodón ayuda a mantenerse más fresco que permanecer descubierto.
- **Zapatos que calcen bien** – hable con el empleado de la tienda para encontrar la mejor opción para sus pies y actividad.
- **Protección nocturna** – asegúrese de que los conductores lo puedan ver. Use ropa de color claro o reflectante. Lleve una linterna.

Mantenga las mascotas fuera de peligro

Las mascotas son una excelente compañía para salir a caminar, pero asegúrese de mantenerlas fuera de peligro.

- Elija una correa con menos de 6 pies.
- No les permita caminar en áreas transitadas donde pudieran ser golpeadas por automóviles.
- Si usted está planeando una caminata larga, asegúrese de llevar suficiente agua para usted y su mascota. ¡Las mascotas necesitan estar hidratadas tanto como usted!



Consejo de Prevención: *Los estudios demuestran que caminar es bueno para los huesos, el corazón, la mente y el peso. También mejora su estado de ánimo y el sueño.*

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Comenzaré un programa de caminata para llegar a la cantidad recomendada de 150 minutos por semana.
- Llevaré a mi mascota a caminar todas las noches.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Mayo 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Lleve un registro de sus pasos con un podómetro, una aplicación de teléfono inteligente o un dispositivo de localización en la muñeca.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
	1	2	3	4	5	6 PESO	
7	8	9	10	11	12	13 PESO	
14	15	16	17	18	19	20 PESO	
21	22	23	24	25	26	27 PESO	
28	29	30	31	ABRIL 2017 D L M M J V S 2 3 4 5 6 7 8 1 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		JUNIO 2017 D L M M J V S 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	
Día de Conmemoración a los Caídos Clínica Ambulatoria Cerrada							



Conceptos básicos de seguridad en caso de huracán

.....

La temporada de huracanes se extiende del 1 junio al 30 de noviembre. Utilice los consejos disponibles al ingresar en www.visn8.va.gov/VISN8/Hurricane_Tips.asp.

Antes de la tormenta: Haga un plan.

- Busque refugios a donde ir. Envíe un mensaje de texto con la palabra REFUGIO y un código postal al 43362 (4FEMA).
- Proteja su casa con persianas permanentes o madera contrachapada de graduación marítima. Desconecte los servicios públicos.
- Haga un plan de comunicación de emergencia.
- Mantenga un kit de emergencia con los documentos importantes, dinero en efectivo, medicamentos, identificación para cada miembro de la familia, alimentos que no necesiten refrigeración y agua potable.

Durante la tormenta: Si no puede salir de su casa...

- Permanezca en el interior de la casa alejado de las ventanas.
- Acuéstese en el suelo o debajo de una mesa u otro objeto sólido.

Después de la tormenta...

- Espere el anuncio de fuera de peligro para salir de su casa o volver a casa.
- Proteja a su familia de cables eléctricos caídos y agua estancada.
- Protéjase con ropa y zapatos apropiados cuando salga a evaluar los daños y limpiar los escombros.
- NO beba o prepare alimentos con agua de la pluma hasta que las autoridades indiquen que es seguro.

Proteja a las mascotas

Muchos refugios públicos no aceptan mascotas. Planifique en caso de que sus mascotas no puedan acompañarlo. Busque un refugio de animales local y prepare un equipo de emergencia para mascotas que contenga lo siguiente:

- Collar o etiqueta de identificación, correa y bozal
- Portador de mascotas, cama y/o manta
- Arena y caja para gatos
- Comida, agua, tazones y golosinas
- Foto reciente y detalles acerca de la especie, raza, sexo, edad, color, características distintivas, y la personalidad de su mascota



Consejo de

Prevención: Cuando llegue la tormenta, asegúrese de que puede encontrar a su mascota en caso de que se separen. Evalúe la posibilidad de colocar un microchip en su mascota o de hacerle un tatuaje.

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Este mes, hablaré sobre la seguridad en caso de huracanes con todos los miembros de mi familia.
- Empezaré a buscar, ahora mismo, los refugios cercanos que pueda usar en caso de mal tiempo.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Junio 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Los huracanes pueden predecirse con 2 a 5 días de anticipación. Puede ingresar a www.nhc.noaa.gov para ver cuál fue el último lugar de la tormenta.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Malcom Randall VA Medical Center, Gainesville, FL
Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1967.

MAYO 2017

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1

2

PESO

3

4

5

6

7

8

9

PESO

10

11

12

13

14

15

16

PESO

17

18

19

20

21

22

23

PESO

24

25

26

27

28

29

30

JULIO 2017

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



El tiempo libre mejora su salud

Estudios recientes han descubierto que participar en actividades de ocio ofrece beneficios para la salud. Estos pueden permanecer por horas, e incluso por años a lo largo de la vida. Los beneficios incluyen:

- Reducción de los niveles de estrés
- La función cardiaca mejora
- Disminución de la presión arterial
- Mejora de los estados de ánimo
- Control de peso
- Mejora del sueño
- Vida más equilibrada
- Más interacciones sociales
- Mejora de la satisfacción con la vida

Envuelvase en actividades que disfruta y que desea.

Algunas cosas divertidas para hacer incluyen:

- Pescar
- Hacer manualidades
- Hacer deporte
- Jugar a las cartas
- Jardinería
- Artes marciales

Evalúe participar en eventos nacionales de recreación para Veteranos. Estos pueden incluir el Festival de Artes Creativas, los Juegos de la Edad de Oro, Juegos en Silla de Ruedas, la Clínica de Deportes de Invierno de Movilidad Reducida, y la Clínica de Deportes de Verano. Consulte a su Servicio de Voluntarios de VA para obtener más información.

Récuperese con la terapia recreativa de VA

La terapia recreativa puede acelerar el proceso de sanación. Consulte a su equipo de atención médica sobre los programas de terapia recreativa de VA para los que puede calificar. Estos pueden incluir:

- Irse de pesca
- Baile
- Jardines de la comunidad
- Arte
- Escritura
- Juegos
- Esquiar
- Deportes
- Música
- Cocinar



Nota: Las actividades varían según el centro.



Consejo de Prevención: *Proteja su tiempo libre de todas las distracciones externas. Guarde su teléfono celular y demás dispositivos. Disfrute de la diversión y de simplemente estar en el momento.*

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Esta semana, averiguaré acerca de las actividades comunitarias en las que pueda participar.
- Consultaré a mi equipo de atención médica sobre algún programa de terapia recreativa que me pueda beneficiar.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Julio 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar las funciones de memoria del cerebro.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



James A. Haley Veterans' Hospital & Clinics, Tampa, FL
Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1972.

JUNIO 2017

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

AGOSTO 2017

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

PESO 1

2

3

Día de la Independencia
Clínica Ambulatoria Cerrada

4

5

6

7

PESO 8

9

10

11

12

13

14

PESO 15

16

17

18

19

20

21

PESO 22

23

24

25

26

27

28

PESO 29

30

31

DIET

Mitos y verdades de una dieta de moda

Mito: Una dieta totalmente compuesta de proteínas, y sin carbohidratos ayuda a perder peso y desarrollar músculos rápidamente.

Realidad: Para desarrollar músculo, necesita levantar pesas, no comer una gran cantidad de proteínas. Las personas que realizan este “tipo de dieta” por lo general pierden el peso del agua de manera rápida, pero no mucha grasa. Comer demasiada proteína también puede ocasionar que su hígado y riñones trabajen en exceso.

Mito: Beber agua mezclada con limón y/o jarabe dulce ayuda a limpiar su cuerpo y bajar de peso.

Realidad: La mejor manera de limpiar su cuerpo es beber mucha agua y comer más fibra. Una dieta que solo incluye agua y limón priva al cuerpo de calorías y nutrientes.

Mito: Evitar el consumo de todos los alimentos “blancos” para bajar de peso.

Realidad: No todos los alimentos “blancos” son iguales. Algunos alimentos “blancos”, como el coliflor, las cebollas y las patatas, son buenas fuentes de nutrientes y bajas en calorías. Eso sí, no los fría ni los cargue de mantequilla, salsa de queso o tocino.

Mito: Comer sólo toronjas y sopa de repollo para quemar grasas.

Realidad: Ningún alimento puede quemar grasa. Para quemar grasa, coma menos calorías y sea más activo a nivel físico.

Reconozca si es una dieta de moda

Todos los hemos visto. Dietas que prometen mucho en tan poco tiempo. Busque estos signos de advertencia:

- Hace afirmaciones milagrosas y cuenta historias de éxito con poco esfuerzo.
- Promete la pérdida de peso rápida.
- Tiene reglas que hacen que evite ciertos grupos de alimentos.
- Tiene reglas que solo le permiten comer ciertos alimentos.



Consejo de Prevención:

Obtenga recetas y consejos para crear platos saludables visitando el sitio web “Mixing Bowl” del USDA, en whatscooking.fns.usda.gov.

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Para ayudar a alcanzar mi meta de bajar de peso, consumiré menos calorías y llevaré un registro de alimentos.
- Para alcanzar mi meta de bajar de peso, seré más activo físicamente.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Agosto 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Únase a MOVE!®, un programa gratuito para controlar el peso de VA. Visite move.va.gov.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																	
<p>JULIO 2017</p> <table border="1"> <tr> <td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td> </tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td> </tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>							D	L	M	M	J	V	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
D	L	M	M	J	V	S																																																	
						1																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																	
30	31																																																						
	1	2	3	4	5	PESO																																																	
6	7	8	9	10	11	PESO																																																	
13	14	15	16	17	18	PESO																																																	
20	21	22	23	24	25	PESO																																																	
27	28	29	30	31	<p>SEPTIEMBRE 2017</p> <table border="1"> <tr> <td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td> </tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td> </tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		D	L	M	M	J	V	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
D	L	M	M	J	V	S																																																	
						1																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																	
30	31																																																						



Mejor sueño para una mejor salud

.....

Cuando usted descansa bien, puede controlar mejor su peso, mantener la concentración y mantener su sistema inmunológico saludable. La mayoría de las personas necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Si usted duerme más o menos que eso, puede aumentar el riesgo de:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad del riñón
- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Accidentes cerebrovasculares

Los problemas del sueño incluyen:

- Irritabilidad o problemas para memorizar
- Sentirse deprimido
- Caerse o tener accidentes

Causas de la falta de sueño

Hable con su equipo de atención médica si padece algunos de estos problemas:

- Ansiedad/estrés/depresión
- Insomnio
- Sus piernas están inquietas cuando se acuesta (síndrome de piernas inquietas)
- Ronquidos
- Períodos en que se detiene la respiración (apnea del sueño)
- Consumo de nicotina/alcohol
- Efectos secundarios por el uso de medicamentos recetados o de venta libre

Es posible que su equipo de atención médica deba realizar un estudio del sueño. Su equipo puede sugerir estrategias o tratamiento para ayudarle a obtener el sueño que necesita.

Consejos para descansar bien

- Siga un horario regular de sueño. Evite dormir la siesta.
- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Desarrolle una rutina antes de acostarse.
- Mantenga el dormitorio oscuro y en silencio. Deje una luz encendida en el baño.
- Beba menos por la noche para evitar las visitas al baño antes de acostarse.
- Si no se duerme en 20 minutos, levántese de la cama. Vuelva a la cama cuando tenga sueño.
- Use la habitación solo para dormir y tener sexo.



Consejo de Prevención: *Deje de usar los dispositivos móviles por lo menos 30 minutos antes de la hora de acostarse. Las luces y los ruidos de estos dispositivos afectan la calidad del sueño y el rendimiento.*

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Esta semana, empezaré a llevar un diario de sueño para registrar mis horas y/o problemas de sueño.
- Este mes, informaré a mi equipo de atención médica si tengo alguna preocupación acerca de mi sueño.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Septiembre 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Antes de la hora de acostarse, realice una actividad relajante, como leer un libro o tomar un baño.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Lake City VA Medical Center
Orgullosos de servir a los
Veteranos desde 1924.

AGOSTO 2017

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE 2017

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 PESO 2

3 Día del Trabajo
Clínica Ambulatoria
Cerrada 4

5 6 7 8 PESO 9

10 11 12 13 14 15 PESO 16

17 18 19 20 21 22 PESO 23

24 25 26 27 28 29 PESO 30



Todos debemos vacunarnos

Vacunas	Frecuencia	La necesito este año
Influenza (gripe)	Anual: Cuanto antes se vacune, más rapido estará protegido.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Tdap (tétanos, difteria, tos ferina)	Única dosis, si no se ha vacunado anteriormente (o si está embarazada). Refuerzo de Td (tétanos) cada 10 años.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Recomendado para algunas personas mayores de 18 años. Consulte a su equipo de atención médica.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Zoster (herpes)	Una vez a los 60 años o más	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Neumonía	65 años o más: Una dosis de PCV13 y una dosis de PPSV23*	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

*Es posible que necesite PPSV23 antes de los 65 años de edad si usted fuma o tiene ciertas enfermedades crónicas.

- Hable con su equipo de atención médica acerca de estas y otras vacunas que pueda necesitar este año. Pregunte si necesita vacunas para la hepatitis A, la hepatitis B, el VPH y/o la varicela.
- Para un esquema de vacunación completa, acceda a www.prevention.va.gov/index.asp.

Realice las pruebas de detección recomendadas

Las pruebas de detección ayudan a encontrar problemas a tiempo, momento en el que el tratamiento podría tener más éxito.

- Lo que necesita cada año depende de su edad, sexo, estado de salud y el historial familiar.
- Hable con su equipo de atención médica para determinar cuales son sus necesidades.
- Las pruebas de detección frecuentes para las mujeres son cáncer cervical, osteoporosis y cáncer de mama; las pruebas de detección para los hombres son cáncer de próstata y aneurisma aórtico abdominal.
- Para obtener una lista completa de los exámenes médicos, consulte la tabla de la página IV en la parte posterior de este calendario.
- Registre las vacunas y pruebas de detección que recibe en este calendario y en el Registro de Salud en My HealthVet.
- Los recordatorios de bienestar que se encuentran en My HealthVet pueden ayudarle a mantenerse al día con sus pruebas de detección.



Consejo de Prevención: *Los recién nacidos tienen un alto riesgo de contraer tos ferina. No pueden recibir la vacuna hasta los 2 meses de edad. Los que les rodean deben recibir la vacuna DTP.*

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Me vacunaré contra la gripe este mes para protegerme de la gripe y a los que me rodean.
- Notificaré a mi equipo de atención médica si me vacuno contra la gripe fuera de VA, para ponerlo en mi expediente médico.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Octubre 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Para ayudar a evitar la gripe, lávese las manos con frecuencia. Tosa y estornude en el codo.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7 <small>PESO</small>
8	9 <i>Día del Descubrimiento de América Clínica Ambulatoria Cerrada</i>	10	11	12	13	14 <small>PESO</small>
15	16	17	18	19	20	21 <small>PESO</small>
22	23	24	25	26	27	28 <small>PESO</small>
29	30	31	<p>West Palm Beach VA Medical Center Orgullosos de servir a los Veteranos desde 1995.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Antes</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ahora</p>  </div> </div>			

SEPTIEMBRE 2017							NOVIEMBRE 2017							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
					1	2					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30			



Elimine el humo de tabaco indirecto

El CDC dice que no hay un nivel seguro de humo de tabaco. El humo de tabaco indirecto puede causar:

En bebés y niños

- Asma y ataques de asma más frecuentes y graves
- Infecciones del oído y respiratorias
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

En adultos

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad pulmonar
- Cáncer

En animales domésticos

- Cánceres en perros y gatos
- Alergias en los perros
- Enfermedades de los ojos y de la piel
- Problemas respiratorios en las aves



Dejar de fumar es la mejor manera de proteger a su familia del humo de tabaco indirecto. Instale la aplicación “Stay

Quit Coach” en su teléfono o tableta. Aprenda a controlar los antojos. Reciba mensajes de aviso y enlaces de apoyo. Puede descargarlos desde mobile.va.gov.

Peligros del cigarrillo electrónico

- Puede tener más nicotina que los cigarrillos regulares.
- Podría dar lugar al consumo/ dependencia de nicotina y otras drogas en los jóvenes, en los no fumadores, o en los exfumadores.
- Expone a los no fumadores a aerosoles indirectos.
- La nicotina líquida puede ser tóxica, o fatal, si se la inhala, ingiere o absorbe a través la piel.
- Algunos tienen sustancias carcinógenas (que causan cáncer), sustancias químicas tóxicas y metales pesados.
- La investigación es permanente con el fin de determinar los efectos sobre la salud.



Consejo de Prevención: *No fume mientras se utiliza un tanque de oxígeno, o si tiene tanques de oxígeno en el hogar. Evite poner a riesgo a otras personas y a usted mismo.*

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- No permitiré que nadie fume cigarrillos, puros, pipas o cigarrillos electrónicos en mi casa o en el coche.
- Hablaré con mis hijos y nietos sobre los riesgos de fumar y/o el uso de los cigarrillos electrónicos.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Noviembre 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Hable con su equipo de atención médica acerca de los programas libres de tabaco disponibles en su centro local de VA.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	OCTUBRE 2017 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	DICIEMBRE 2017 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3	4 
Termina el Cambio de Hora (Atrase los relojes una hora.) 5	6	7	8	9	Día de los Veteranos de Guerra Observado Clínica Ambulatoria Cerrada 10	Día de los Veteranos de Guerra Clínica Ambulatoria Cerrada 11 
12	13	14	15	16	17	18 
19	20	21	22	Día de Acción de Gracias Clínica Ambulatoria Cerrada 23	24	25 
26	27	28	29	30		



Menos estrés

.....

Su cuerpo puede manejar una cierta cantidad de estrés. Pero el exceso de estrés puede conducir a problemas. Estos incluyen:

- Dolores de cabeza por tensión
- Dolor de espalda
- Sistema inmune débil
- Le toma mas tiempo en sanar
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Aumento del ritmo cardíaco
- Presión arterial más alta
- Aumento de colesterol en la sangre
- Aumento de azúcar en la sangre

Cuando se agregan otros síntomas, como ansiedad, aumento de peso, problemas de sueño, sensación de nerviosismo, y así sucesivamente, es muy importante controlar el estrés.

Formas de lidiar con el estrés diario:

La respiración profunda es uno de los métodos más rápidos para recobrar el control sobre el estrés. Otras formas incluyen:

- Hacer ejercicio
- Sonreír y reír
- Obtener el apoyo de amigos y familiares
- Meditar
- Tomar un descanso de las cosas que le causan estrés

Controle el estrés con esta herramienta de VA

El *Manual de Manejo del Estrés* de VA le ayuda a identificar y a controlar las cosas que le causan estrés. Obtenga consejos para lidiar con el estrés. Controlar su estrés, en lugar de dejar que el estrés lo controle a usted.



Descargue el libro en www.prevention.va.gov/MPT/2013/docs/ManageStressWorkbook_Dec2013.pdf.



Consejo de Prevención:

Hable con su equipo de atención médica acerca de los programas de salud mental que se ofrecen en su centro local de VA.

Mis Metas Para Una Vida Saludable

- Hoy voy a empezar a utilizar una de las aplicaciones para ayudar a controlar el estrés de mobile.va.gov/appstore.
- Voy a hablar con los profesionales de la salud acerca de cómo lidiar con lo que me causa estrés.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:

Diciembre 2017

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en My HealthVet en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Cuando la vida se pone difícil, alegre su estado de ánimo contando todas las cosas por las que usted está agradecido.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Orlando VA Medical Center.
Orgullosos de servir a los
Veteranos desde 2006.

NOVIEMBRE 2017

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ENERO 2018

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1



2

3

4

5

6

7

8



9

10

11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

21

22



23

24

Navidad
Clínica
Ambulatoria
Cerrada

25

26

27

28

29



30

31



¿En busca del equilibrio? Intente con atención plena (Mindfulness)

.....

¿Qué es la atención plena?

La atención plena significa estar plenamente consciente de todo lo que siente en el momento presente. Ser consciente de no insistir en los acontecimientos del pasado o en lo que pueda deparar el futuro. Puede practicar la atención plena mientras escucha música, camina, realiza tareas de jardinería, o con cualquier actividad. Esto le ayudará a mantener el equilibrio en su vida.

¿Cómo me puede ayudar?

- Controla el estrés, la ansiedad, la depresión
- Mejora su equilibrio emocional

- Maneja el estrés postraumático
- Reduce el dolor
- Desarrolla hábitos alimenticios para una buena nutrición

Ejercicio de atención plena

- Disponga de 5 minutos o más. Busque un lugar sin distracciones. Póngase cómodo.
- Concéntrese en su respiración o cualquier cosa en el presente, tales como los sonidos que se escuchan o un objeto a la vista.
- A medida que los pensamientos surgen en su mente, deje que se vayan sin juzgarlos.
- Vuelva a concentrarse en lo que ve, oye o siente en el momento.

VA Mindfulness Coach App



La aplicación Mindfulness Coach le ayudará a practicar la atención plena.

Las funciones incluyen:

- Ejercicios, herramientas e información para ayudarle a practicar la atención plena en su vida diaria
- Estrategias para ayudar a superar los desafíos mediante la práctica de la atención plena
- Registros para anotar sus ejercicios de atención plena y su progreso
- Recordatorios para apoyar a su práctica de la atención plena

Consígala en mobile.va.gov/apps, o hable con su equipo de atención médica.

Hable con su equipo de atención médica

Consulte acerca de los programas de atención plena en su centro VA o hable con su equipo de atención médica acerca de otras maneras de incluir la atención plena en su vida cotidiana.





Metas “SMART” (inteligentes)

.....
 Para fijarse metas de la manera más eficaz, asegúrese de que su meta sea inteligente o, como se dice en inglés, “SMART”:

S = Específica (specific)

Sea específico: ¿cuál es su objetivo? No específica: Comer mejor. Específica: Comer más verduras todos los días.

M = Medible (measurable)

El progreso se puede registrar mediante números u otras unidades. No medible: Comer suficientes verduras. Medible: Comer al menos 5 porciones de verduras todos los días.

A = orientada a la Acción (action-oriented)

Relacionada con las acciones que REALIZARÁ, no con el resultado. No orientada a la acción: Añadiré más verduras a mi dieta. Orientada a la acción: En cada comida, voy a comer 2 porciones de verduras.

R = Realista (realistic)

Factible en términos de tiempo, energía y salud mental y física. No realista: Hoy, voy a triplicar la cantidad de verduras que como. Realista: Voy a comer un vegetal adicional todos los días, hasta que llegue a las 5 porciones al día.

T = Tiempo para completar (timetable to complete)

¿Cuándo alcanzará esta meta? No basada en un tiempo: Comeré más verduras hasta que me sienta más saludable. Basada en un tiempo: Comeré al menos 5 porciones de verduras al día a fines de este mes.

Una vez que cumpla con esta meta, ¡es momento de establecer otra!

Mis Opciones de Salud Seleccione con un círculo de entre las opciones ilustradas abajo:



Participe en su cuidado médico



Realice actividad física



Aliméntese sabiamente



Esfuércese por tener un peso saludable



Vacúnese y sométase a los exámenes de detección recomendados



Limite el consumo de alcohol



Abandone el tabaco



Controle el estrés



Mantengase seguro



Su Elección

Mi objetivo para la próxima semana: (Por ejemplo: Daré un paseo de 15 minutos, al menos tres veces esta semana, después de regresar a casa del trabajo).

Cosas que podrían interponerse en mi camino: (por ejemplo: mal clima, dolor, horas extra en el trabajo).

Lo que puedo hacer para superar estos obstáculos: (por ejemplo: caminar adentro o en un centro comercial, escuchar música relajante mientras camino).

Creo que puedo alcanzar mi meta: (Marque con un círculo el grado de confianza que siente).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Muy Inseguro Un Poco Seguro Muy Seguro



Evite lastimarse levantando peso correctamente

.....

Consejos para levantar peso adecuadamente

- Use buenos zapatos de tacón bajo.
- Colóquese cerca de lo que desea levantar. Coloque los pies paralelos en el suelo, a la altura de los hombros.
- Doble las rodillas, no la cintura. Mantenga las rodillas dobladas a medida que levanta.
- Mantenga los objetos cerca de su cuerpo.
- Levante lentamente. Deje que sus piernas lleven el peso.
- Obtenga ayuda o utilice un carro de cuatro ruedas, carretilla, etc. si lo que desea mover es demasiado grande o pesado.
- Use el equipo adecuado para su tipo de trabajo.

Qué debe evitar cuando levanta peso

- No levante algo si le duele la espalda. Si tiene un historial de problemas de espalda, consulte a su equipo de atención médica para que lo asesore acerca de los límites del peso que puede levantar.
- No levante objetos demasiado pesados.
- No levante nada pesado si no está firme sobre sus pies.
- No doble la cintura para recoger algo.
- No arquee la espalda al levantar o transportar peso.
- No levante demasiado rápido o con un jalón.
- No tuerza la espalda cuando está sosteniendo algo.

Evite lastimarse en el trabajo y en casa

No levantar adecuadamente puede provocar lesiones graves. Recuerde estos sencillos consejos la próxima vez que levante algo.

No levante objetos que bloquean la vista o que sean demasiado pesados.



Utilice un carro de cuatro ruedas para objetos pesados.



No arquear o torcer la espalda.



Mantenga su espalda recta.



No doble la cintura para recoger algo.



Doble las rodillas y mantenga las rodillas dobladas a medida que levanta.



Exámenes de detección

Hable con su equipo de atención médica para saber cuales son los exámenes de detección que necesita.

Examen o prueba de detección	Nueva Recomendación	Fecha
Colesterol en sangre: Colesterol – LDL (malo) Colesterol – HDL (bueno) Triglicéridos	Cada 5 años: Hombres mayores de 35 años. Los hombres de 20-34 de edad con mayor riesgo de enfermedades del corazón. Mujeres mayores de 20 años con mayor riesgo de enfermedades del corazón.	
Examen de detección del cáncer de colon	Edad 50-75. La frecuencia en la que se realizan las pruebas la decidirá su proveedor.	
Depresión	Anual	
Hipertensión	Cada 2 años	
Infección por VIH	Una vez	
Sobrepeso y obesidad	Todos los años	
Tabaco	Cada visita si tiene 18 años o más y consume tabaco. De forma anual si tiene 18 años o más y no consume tabaco.	
EN LOS HOMBRES		
Cáncer de próstata	Hable con su proveedor para determinar cuando necesita ser examinado.	
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez, a la edad de 65-75 años de edad, si nunca ha fumado.	
Sífilis	Hable con su proveedor para determinar cuando necesita ser examinado.	
EN LAS MUJERES		
Cáncer de cuello uterino para las mujeres que no están en alto riesgo	Prueba de Papanicolaou - Cada 3 años (21-65 años). Prueba de Papanicolaou y prueba del virus del papiloma (VPH): Cada 5 años (30-65 años de edad).	
Clamidia y gonorrea	Personas de 24 años de edad o menores que sean sexualmente activas. Personas de 25 años de edad o mayores que sean sexualmente activas y que tengan un mayor factor de riesgo.	
Osteoporosis	Una vez, mayores de 65 años.	
Cáncer de mama para las mujeres que no están en alto riesgo	Cada 2 años entre los 50 y 74 años de edad. Quienes tengan entre 40 y 49 años de edad deben hablar con su proveedor para determinar su necesidad de someterse a estudios.	

Hable con su equipo de atención médica sobre las pruebas de detección de la hepatitis B y C, TEPT, trauma sexual militar y diabetes. Visite www.prevention.va.gov/index.asp para consultar el programa de detección completo.

Conozca Sus Números

< es menos que > es mayor que

Presión sanguínea (mm Hg)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Presión sanguínea normal	< 120/80		
Hipertensión	> 140/90		

Consulte con su médico acerca de cuál es su objetivo.

Colesterol en la sangre (mg/dL)*	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Colesterol total	< 200		
Colesterol LDL (malo)	< 130		
Colesterol HDL (bueno)	> 40 Men		
	> 50 Women		
Triglicéridos	< 150		

* Consulte a su médico acerca del uso de las metas de lípidos. Éste puede recetar un tratamiento que incluya medicamentos (por ejemplo, una estatina), en base a su edad, condiciones de salud, y riesgo de enfermedad cardiovascular a 10 años.

Índice de masa corporal (IMC)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Debajo 18.5	Debajo del peso adecuado		
18.5-24.9	Peso normal		
25.0-29.9	Sobrepeso		
30.0+	Obeso		

Conozca su IMC en www.bmi-calculator.net

Glucosa en la sangre (mg/dL) (en ayunas)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Glucosa en sangre normal	< 60-100		
Prediabetes	100-125		
Diabetes	126+		
A1C (si sufre de prediabetes)	5.7-6.4		
A1C (si sufre de diabetes)	< 6.5-7%		

Tamaño de la Cintura (en pulgadas)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Óptimo para hombres	< 40		
Óptimo para mujeres	< 35		

Contactos de Salud y Números de Teléfono

NÚMEROS DE CONTACTO DE EMERGENCIA

Servicio de Emergencias Médicas: 911 o _____

Servicio de Ambulancia: _____

Bomberos: _____

Policía: _____

Centro de Toxicología: 1-800-222-1222



Enero 2018

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<i>Día de Año Nuevo Clínica Ambulatoria Cerrada</i> 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	<i>Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada</i> 15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MIEMBROS DE MI EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA Y OTROS PROVEEDORES DE SERVICIOS MÉDICOS

Mi Centro de VA: _____

Nombre: _____

Tel.: _____

Nombre: _____

Tel.: _____

Mi Proveedor: _____

Mi Enfermera: _____

Mi Enfermera: _____

Mi Farmacéutico: _____

Farmacia Para Renovar Recetas: _____

VISN 8 Telcare: 1-877-741-3400

Tel. para obtener una cita: _____

Tel. para cancelar una cita: _____

Representante del Paciente (Abogado): _____

Servicio de Transporte: _____

Recursos de VA	Número de Teléfono	Sitio Web
Beneficios para Veteranos	1-800-827-1000	www.va.gov y www.ebenefits.va.gov
Beneficios de Salud	1-877-222-8387	www.va.gov/healthbenefits
Localizador de Centros VA	1-877-222-8387	www.va.gov/health
Entierros y Funerales	1-800-827-1000	www.cem.va.gov
Centro de Veteranos de Minorías	Llame a su VA	www.va.gov/centerforminorityveterans
Dispositivos para Hipoacúsicos (TDD)	Marque 711	
Educación y Capacitación	1-888-442-4551	www.benefits.va.gov/gibill
Veteranos Sin Hogar	1-877-424-3838	www.va.gov/homeless
Seguro de Vida	1-800-669-8477	www.insurance.va.gov
Salud Mental	Llame a su VA	www.mentalhealth.va.gov
Exposiciones durante el Servicio Militar <small>(Agente Naranja, enfermedades de la Guerra del Golfo, etc.)</small>	1-800-749-8387	www.publichealth.va.gov/exposures/index.asp
Programa <i>MOVE!</i> [®]	Llame a su VA	www.move.va.gov
My Health <i>e</i> Vet	1-877-327-0022	www.myhealth.va.gov
Centro Nacional de Trastorno por Estrés Postraumático	Llame a su VA y 1-802-296-6300	www.ptsd.va.gov
Beneficios de Supervivencia	1-800-827-1000	www.va.gov/survivors
Programa de Coordinación para Veteranos Viajeros	Llame a su VA	www.va.gov/healthbenefits/access/seamless_care.asp
Línea de Apoyo a Cuidadores de VA	1-855-260-3274	www.caregiver.va.gov
Salud Móvil de VA		https://mobile.va.gov
Centro Nacional de VA para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades		www.prevention.va.gov
Centro Nacional para la Seguridad del Paciente de VA		www.patientsafety.va.gov
Programa de Selección de Veteranos	1-866-606-8198	www.va.gov/opa/choiceact
Línea de Crisis para Veteranos 	1-800-273-8255, presione "1" O envíe un mensaje de texto al 838255	www.veteranscrisisline.net
Centro de Atención Telefónica para Mujeres Veteranas	1-855-829-6636	www.womenshealth.va.gov

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



En todos los Centros Médicos

Encuentre un hospital o una clínica de VA cerca de usted:

www.va.gov/health/FindCare.asp

