

¡Lleve este ejemplar a su casa!

VERANO DE 2016 | WWW.VISN8.VA.GOV



Veteranos SU SALUD CUENTA

REVISTA GALARDONADA de Bienestar, para Veteranos de Guerra en Florida, Georgia del Sur y el Caribe

ADENTRO:

Guía para cuidadores

*Sugerencias para
cuidadores de veteranos
con la enfermedad de
Alzheimer o demencia
(páginas 4-5)*

*En la fotografía: Patricia y Ronald
Mason, a veterano de Vietnam. La
pareja vive en Palm Springs, Florida.*



A NUESTROS LECTORES

¡El verano ya está aquí! Cuando hace calor, la deshidratación se puede convertir en un problema grave. A la derecha, aprenda a detectar los primeros signos y a evitar los problemas graves que pueden suceder con las deshidratación.



El verano también significa la estación de los huracanes. En la página 3, aprenda las maneras de prepararse para mantenerse a salvo.

Si es cuidador de un veterano, también debe cuidarse a sí mismo. Investigue la manera en página 4.

Ejercitar su cerebro es una excelente manera de cuidarse a sí mismo, sin importar en qué etapa de la vida se encuentre. Hágalo a través del aprendizaje de nuevas habilidades, comiendo sano y haciendo ejercicios. Lea más información en página 6.

Pruebe la receta de la página 7 de una ensalada saludable para la mente y perfecta para el verano con verduras de hoja verde oscura, bayas y nueces. Estando allí, juegue a la sopa de letras para ejercitar el cerebro.

¡Cúidese!

Dr. Miguel LaPuz, MPA
Director de Red, VISN 8

Sea proactivo para evitar la deshidratación



Los días calurosos y húmedos del verano aumentan el riesgo de deshidratación, especialmente en las personas mayores. El riesgo es mayor si toma diuréticos, suda o no bebe suficiente cantidad de líquido.

Si siente sed, podría ya haber empezado a deshidratarse. Observe los primeros signos, como orinar menos, orina oscura o de un color amarillo intenso, dolores de cabeza y espasmos musculares.

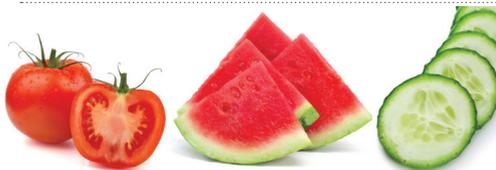
Si tiene algunos de estos signos, tome líquidos como bebidas energéticas y comuníquese con su Equipo de Cuidado Primario (PACT) de VA.



La mayoría de los adultos necesita alrededor de 8 tazas de líquido por día, y más cuando el clima es cálido.



Si no le gusta el agua, tome bebidas con bajo contenido de azúcar y diluya jugo de frutas en agua.



Disfrute también de las frutas y las verduras frescas para obtener agua. Los tomates tienen un 94 por ciento de agua, la sandía tiene un 92 por ciento y los pepinos un 96 por ciento.



Agregue frutillas o rodajas de limón, lima o pepino para dar sabor al agua.

Directora Editorial
Susan Wentzell

Consejo Editorial
Mary Kay Hollingsworth
Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Susan Wentzell
Subgerente de Comunicaciones de VISN 8

Michelle Winslow
Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP) de VISN 8, y Copresidente del Comité de Cuidados Preventivos de VISN 8

Diana Akins
Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines (VAHCS)
Coordinadora y Copresidenta del Sistema de Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Charlene Molloy
Gerente de Programa, ARNP, HPDP, Norte de Florida/Sur de Georgia
Sistema de Salud de Veteranos (NF/SGVHS)

Heather Frebe
Directora de Asuntos Públicos, VAMC Orlando

Maureen Cortese
Gerente de Programa HPDP,
Centro Médico VA de Orlando

Edwin Avilés-Alvarado
Coordinador de Educación Salud de Veteranos
Sistema de Salud de Veteranos del Caribe de VA

David P. Folds, III
Gerente de Programa HPDP,
James A. Hospital de veteranos Haley

Mary Ann Goodman
Directora de Asuntos Públicos
Centro Médico de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach

Esté preparado para los huracanes

La época de los huracanes es del 1 de junio al 30 de noviembre. ¡Nunca subestime el valor de estar preparado! Analice la información de abajo para aprender más sobre huracanes, los peligros asociados con los huracanes y lo que puede hacer para prepararse.

Lista de preparación personal

Su lista de preparación personal debe incluir los suministros suficientes para alrededor de dos semanas.

Agua – 18.5 galones de agua por persona (medio galón para beber y dos galones para bañarse)

Alimentos – alimentos enlatados listos para comer, bebidas y refrigerios de larga duración

Medicamentos – sus medicamentos bajo receta, un equipo de primeros auxilios que contenga aspirinas, analgésicos que no sean aspirinas, antiácidos, antisépticos, tijeras y repelentes para insectos

Artículos para cuidado personal – papel higiénico, toallas, jabón, champú, dentaduras postizas, lentes y protección solar

Otros suministros – radio a pilas, linterna y baterías, abrelatas no eléctrico, refrigerador portátil y hielo, bolsas plásticas para residuos, lona o sábana de plástico, cinta para ductos, almohadas y mantas, lejía, servilletas de papel, platos y tazas

Mascotas – planifique ahora respecto de qué va a hacer con sus mascotas si tiene que evacuar la zona de peligro

Consejos de seguridad en caso de huracán

Identifique a uno de sus amigos que se encuentra fuera del estado como un punto de contacto de su familia. Asegúrese de que todos en su familia tengan el número de teléfono de esa persona para llamar en caso de una emergencia.

Medicamentos con receta

- Conserve una lista de todos los medicamentos en su equipo de preparación personal.
- Conserve una provisión de medicamentos de 15 días y reservas a mano. No permita que sus provisiones desciendan por debajo de los 15 días.
- En el caso de los medicamentos que requieren refrigeración, asegúrese de tener un refrigerador pequeño portátil o nevera lista para facilitar el transporte.
- Si tiene que desalojar su casa, lleve los frascos de medicamentos, ya sea llenos o vacíos, de todas las medicinas que actualmente está tomando.
- Si tiene una necesidad urgente de reponer su receta y el hospital o la clínica están cerrados, comuníquese con la farmacia en el centro VA en donde se ha inscrito para la obtener instrucciones sobre qué hacer. También puede ir al sitio web de ese centro para obtener más información. Para la información más actualizada, visite la página de Farmacia VISN 8 en www.visn8.va.gov/VISN8/services/pharmacy.asp

Información de contacto de la farmacia



Surtido automático



Hable con un representante de la farmacia

Bay Pines VA Healthcare System

www.baypines.va.gov



727-398-6661

Llamada gratuita: 888-820-0230, presione 1

Miami VA Healthcare System

www.miami.va.gov



305-575-3133

Llamada gratuita: 888-276-1785, ext. 3133



305-575-3376

Llamada gratuita: 888-276-1785, ext. 3376

North Florida/South Georgia Veterans Health System

www.northflorida.va.gov



352-374-6196

Llamada gratuita: 800-349-9457

Orlando VA Medical Center

www.orlando.va.gov



407-646-4500

Llamada gratuita: 877-646-4550

VA Caribbean Healthcare System

www.caribbean.va.gov



787-641-7582 ext. 25800 (inglés)

ext. 25881 (español)

Llamada gratuita: 877-737-8820

James A. Haley Veterans' Hospital - Tampa

www.tampa.va.gov



813-972-2000, ext. 6767

Llamada gratuita: 888-716-7787, ext. 6767

West Palm Beach VA Medical Center

www.westpalmbeach.va.gov



561-422-6838

Llamada gratuita: 866-383-9036

Atención de seguimiento y citas programadas cuando su centro VA esté cerrado

- Si el hospital o la clínica de VA están cerrados y su cita de VA se debe cancelar, comuníquese con el centro donde está inscrito para obtener atención de reprogramación.
- En caso de ser evacuado. En caso de que necesite atención de urgencia y requiera Cuidado Continuo mientras sea evacuado, póngase en contacto con el centro en donde se ha inscrito para la atención. Si esas líneas telefónicas están rotas y no puede comunicarse con el centro, también puede llamar a Telcare, Línea de asesoramiento médico fuera del horario de atención de VISN 8, al 877-741-3400 o a la Línea directa nacional para pacientes de VA al 800-507-4571. Hágalos saber que usted fue evacuado y del lugar donde normalmente recibe atención. El horario de atención de Telcare es de lunes a viernes de 4 p.m. a 8 a.m. y 24/7 en fines de semana/días festivos anuales y al activarse en caso de desastres u otras situaciones de emergencia.

Ocuparse de los CUIDADORES

Ser cuidador de una persona con la enfermedad de Alzheimer o demencia puede ser un camino largo, estresante, totalmente absorbente y muy emotivo. Dado que la enfermedad avanza, probablemente sus responsabilidades se vuelvan más desafiantes y puede parecer, a veces, una tarea ingrata, especialmente cuando su ser querido pierde su capacidad para demostrar agradecimiento.

También puede ser una experiencia gratificante. Dado que actualmente no hay cura para la enfermedad de Alzheimer y simplemente existen unas pocas opciones de tratamiento para sus síntomas, ¡es su cuidado el que puede hacer la mayor diferencia en la calidad de vida de su ser querido!

Usted no está solo. Según la Asociación de Alzheimer, más de cinco millones de americanos están viviendo con esta enfermedad. En 2015, más de 15 millones de cuidadores suministraron un cálculo de 19.1 mil millones de horas de atención no remuneradas.

Al enfocarse tanto en las necesidades de su ser querido, es fácil caer en la trampa de desatender su propio bienestar. Sin embargo, lo mejor que puede hacer por la persona que está cuidando es permanecer física y emocionalmente fuerte. No importa cuán fuerte y resistente usted crea que es, probablemente siga experimentando problemas con signos de estrés y agotamiento.



Los miembros del grupo de apoyo a cuidadores animan a uno de sus compañeros que compartieron algunas buenas noticias. El grupo se reúne todos los meses en West Palm Beach VA Medical Center.

Conozca los signos de estrés y agotamiento

Reconocer los signos de estrés y agotamiento del cuidador es el primer paso a la hora de abordar el problema. Los signos pueden adoptar una variedad de formas, entre otras:

- Negativa sobre el impacto de la enfermedad y los efectos en su familia
- Frustración
- Enojo
- Culpa
- Soledad
- Fatiga
- Enfermedad física
- Depresión
- Insomnio
- Falta de concentración
- Ansiedad acerca del futuro



¡Actúe ahora mismo!

Si reconoce los signos del estrés y el agotamiento, es importante actuar de inmediato. Lo siguiente son algunas sugerencias para aportarle un poco de alivio, cortesía de nuestro socio de la comunidad, Alzheimer's Community Care® en West Palm Beach, Florida:

- ¡Pida ayuda! ¡¡¡Es conveniente pedir ayuda!!! Llame a la Línea gratuita de apoyo al cuidador de VA al 855-260-3274. No espere hacer todo usted mismo.
- Identifique a aquellos familiares o amigos que pueden supervisar a su ser querido o llevarlo a hacer una caminata o quizás, recoger algunos alimentos por usted. Está bien dejar a la persona con alguien más.
- Aprenda a decir "NO" a las cosas que no quiere hacer o que ya no puede encargarse, como las comidas festivas para una recepción.

“Lo mejor que puede hacer por la persona que está cuidando es permanecer física y emocionalmente fuerte.”

- Acepte que está haciendo todo lo que puede. Entienda que no necesita ser un «cuidador perfecto». Reconozca sus méritos, no la culpa.
- Reconozca lo que puede y lo que no puede cambiar. Es posible que no pueda cambiar el comportamiento de su ser querido, sin embargo, usted puede controlar la manera en que responde.
- Fije metas realistas para pequeños logros.
- Establezca una rutina diaria.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares.
- Únase a un grupo de apoyo de cuidadores de pacientes con la enfermedad de Alzheimer o trastornos relacionados.
- Fije un horario todas las semanas para hacer algo por USTED. Vaya a ver una película, vaya de compras, salga a comer con una amiga, juegue al tenis o a las cartas. Acepte que usted merece descansos. Manténgase informado respecto de sus pasatiempos e intereses.
- Intente hacer ejercicio físico: Haga una caminata de 20-30 minutos algunas veces por semana. Haga ejercicio en su casa.
- Coma alimentos saludables.
- Manténgase al día con sus chequeos médicos y odontológicos.
- Aprenda o actualice las habilidades de tratamiento. Mantenerse bien informado sobre la enfermedad es útil para hacer frente a sus síntomas emocionales y físicos relacionados y para manejarla a largo plazo.
- Tenga acceso a servicios adicionales, si corresponde. Por ejemplo, ¿puede su ser querido asistir al cuidado de adultos por el día, aunque sea solo un día por semana? Investigue sobre el sistema de relevo (atención a corto plazo donde su ser querido permanece temporalmente en un centro para darle a usted tiempo para descansar, viajar o atender otros asuntos). Explore los servicios de atención médica a domicilio. Conseguir ayuda con las tareas básicas como quehaceres domésticos, compras u otras labores puede ayudarlo a brindar una atención más enfocada en su ser querido.
- Si trabaja fuera del hogar, considere tomarse tiempo libre. La «Ley de Licencia Médica y Familiar» federal puede permitir hasta 12 semanas de licencia no remunerada por año para atender a sus parientes. Consulte al Departamento de Recursos Humanos de su empleador para tener más información.

Los cuidadores de veteranos elegibles de todas las épocas pueden reunir las condiciones para:

- Enfermería especializada
- Asistencia de salud en el hogar
- Atención primaria a domicilio
- Equipo médico
- Modificación a la vivienda
- Modificación al vehículo
- Ayuda y asistencia
- Grupos de apoyo
- Hasta 30 días de atención de relevo por año
- Educación y capacitación en tratamiento



Cada centro médico de VA tiene un programa de apoyo a cuidadores de VA y un coordinador de cuidadores de VA. El programa se elaboró para apoyar a los cuidadores de veteranos con el fin de ayudar a garantizar la mejor atención de nuestros veteranos. El programa brinda una amplia gama de servicios a los cuidadores de los veteranos elegibles de todas las épocas. Su coordinador local de apoyo a cuidadores puede coordinar la capacitación, conectarlo con recursos dentro del VA y su comunidad local y brindarle apoyo.

www.caregiver.va.gov

Línea de apoyo a cuidadores de VA

Llamada gratuita: 1-855-260-3274

Lunes a viernes, 8:00 a.m. – 11:00 p.m. Hora del este
Sábados, 10:30 a.m. – 6:00 p.m. Hora del este



ESTIMULE SU CEREBRO

Todos sabemos cuán importante es ejercitar nuestros cuerpos, pero ¿qué sabemos acerca de nuestras mentes? A medida que una persona envejece, puede producirse pérdida de memoria y confusión. Las cosas como la interacción social, la actividad física y el aprendizaje de nuevas habilidades pueden ayudar a mantener lúcido su cerebro.

Aprenda nuevas habilidades

¿Siempre quiso aprender algún idioma nuevo? Quizás, le gustaría aprender a jugar al Sudoku o darle una oportunidad al ajedrez. Sin importar lo que sea, aprender nuevas habilidades es una excelente manera de ayudar a su cerebro a permanecer activo y lúcido. Estos tipos de actividades pueden ayudar a formar nuevas conexiones neurales en su cerebro. Sin embargo, usted pierde



el beneficio una vez que domina una habilidad, por lo que es bueno probar nuevas cosas todo el tiempo.

Haga ejercicio

La actividad física es importante para disminuir el riesgo de problemas cerebrales. La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de Salud sugiere hacer una combinación de la actividad aeróbica y la capacitación en resistencia. Los adultos mayores deber tener como objetivo 150 minutos de ejercicio todas las semanas. ¡Sin embargo, cualquiera sea la cantidad de actividad siempre es mejor que nada!



Siga siendo sociable

Según brainhealth.gov, usted puede frenar la decadencia mental al permanecer en contacto regular con las personas que le importan. Preste mucha atención a las personas cuando hablan. Intente formar una imagen mental de lo que están diciendo. Los expertos dicen que esto pone en marcha diversas áreas de su cerebro que lo ayudan a crear nuevas memorias.



Coma bien

Aparte de mantener un peso saludable y muchos otros beneficios, una dieta sana puede mantener su mente en buen estado. Coma alimentos con ácidos grasos omega-3, como salmón, nueces y semillas de lino. Los ácidos grasos omega-3 ayudan con la memoria y el rendimiento cerebral y pueden disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, de cáncer y artritis.



Descifre estas palabras de “acondicionamiento cerebral”

Las siguientes palabras son de la página 6.

GEMOA _____

RAIMEOM _____

ULDSA _____

NECIORNCTAÓCN _____

XADTIIANNTEOS _____

VEANU ADHILAIDB _____

SILOEABC _____

CIJERECIO _____

VPÓRNCIENE _____

BEAISTREN _____

Respuestas: OMEGA, MEMORIA, SALUD, CONCENTRACIÓN, ANTIOXIDANTES, NUEVA HABILIDAD, SOCIABLE, EJERCICIO, PREVENCIÓN, BIENESTAR

Receta DESTACADA

Ensalada para el verano

Ingredientes

- 3 tazas de mezcla de verduras oscuras, bien lavadas y secas
- 1 taza de mitades de frutillas congeladas, descongeladas o frescas, propias de la estación
- ½ taza de arándanos congelados, descongelados o frescos
- ¼ taza de mitades o pedazos de nueces
- 3 cucharadas de vinagreta para ensalada, baja en calorías
- ½ cucharadita de pimienta negra (opcional)

Instrucciones

Coloque las verduras para ensalada, las frutillas, los arándanos y los pedazos de nueces en un bol grande. Mezcle todo con el aderezo y sirva.



Información Nutricional: 2 porciones. Por porción: 178 calorías; 12 g de grasa total; 1 g de grasas saturadas; 17.4 g de hidratos de carbono; 8 g de fibra dietética; 251 mg de sodio y 3.9 g de proteína

Regístrese y reciba esta publicación por correo postal o electrónico

Veteranos: para recibir una copia impresa de “Veterano: Su Salud Cuenta” por correo postal o directamente a su cuenta de correo electrónico, háganoslo saber y lo agregaremos a nuestra lista de correo. Puede ponerse en contacto con nosotros por estas vías:

Por correo postal:

VISN 8 Office of Communication
Atención: Susan Wentzell, Editor, Health Matters
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, FL 33716

Por correo electrónico:

VISN8CommunicationOffice@va.gov

Por teléfono:

(727) 575-8072 – Susan Wentzell, VISN 8 Office of Communication

¡RECIBA

La Salud de los Veteranos es de **GRAN** Importancia!



*Envíe todas las solicitudes en inglés

“A mi nieto le gusta el Word Find. A mi hija le gustan las recetas. Y a mí me encantan los artículos informativos, educativos en Asuntos de Salud para Veteranos. ¡Gracias!”



Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century

VISN 8 Office of Communication
140 Fountain Parkway, Ste 600
St. Petersburg, FL 33716



Telcare

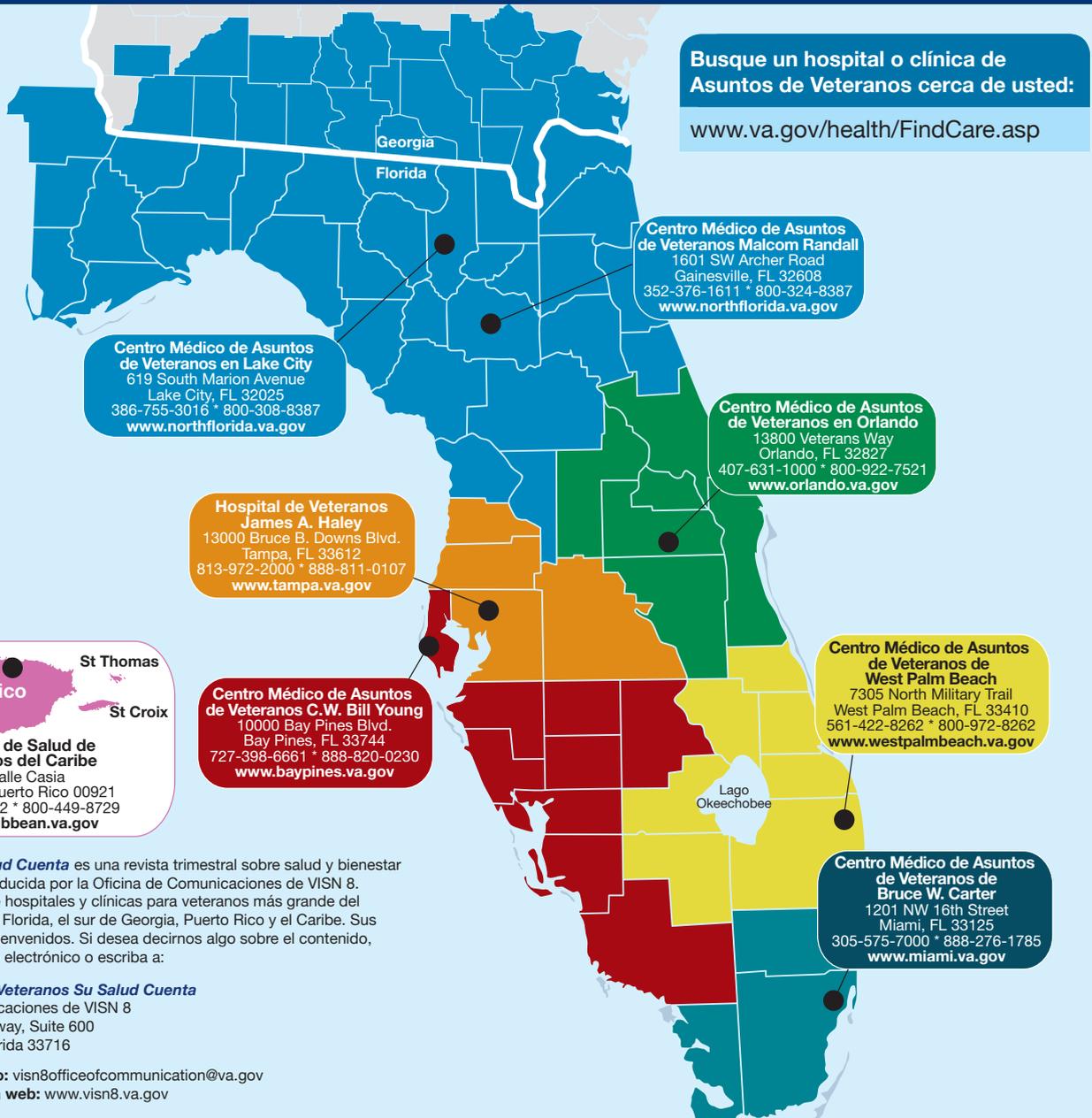
Línea de asesoramiento
fuera del horario de atención
877-741-3400

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



en todos los
centros médicos



Veteranos Su Salud Cuenta es una revista trimestral sobre salud y bienestar para veteranos producida por la Oficina de Comunicaciones de VISN 8. VISN 8 es la red de hospitales y clínicas para veteranos más grande del país, y funciona en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico o escriba a:

Directora Editorial **Veteranos Su Salud Cuenta**
Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

correo electrónico: visn8officeofcommunication@va.gov
Visite VISN 8 en la web: www.visn8.va.gov