

Veteranos

SU SALUD CUENTA

REVISTA DE SALUD PARA VETERANOS DE FLORIDA, SUR DE GEORGIA Y EL CARIBE

ADENTRO: *Cuidado Médico para las Veteranas*



En la fotografía: La Dra. Luisa Fierro examina a la veterana de Vietnam Judy Kephart en el Centro para Mujeres de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach. Judy, sobreviviente de cáncer, sufrió una tragedia al comienzo de este año, pero con la ayuda de su equipo de atención médica de Asuntos de Veteranos, ahora está en vías de recuperación. La historia, en las páginas 4 y 5.

A NUESTROS LECTORES

Asuntos de Veteranos ofrece una variedad integral de servicios de atención médica para satisfacer las necesidades específicas de las mujeres veteranas. En la página 2 se encuentra la información para comunicarse con las Administradoras del Programa de Veteranas. En las páginas 4 y 5 puede obtener más detalles sobre los variados programas y servicios para las veteranas. Lea la historia de Judy Kephart sobre la atención extraordinaria que recibió en el Centro para Mujeres de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach.



¿Desea reducir el tiempo de espera cuando verifica sus citas con el médico? En la página 3, entérese cómo lo hace el veterano Earl "Gray" Webb y cómo puede hacerlo usted también.

Muchas personas ponen la excusa de que "no tienen tiempo para hacer ejercicio", y así evitar hacer una de las actividades más beneficiosas para su salud. En la página 6, encontrará maneras fáciles de incluir tres sesiones de 10 minutos de ejercicios de bajo impacto en su rutina.

En la página 7, diviértase con el juego de "Encuentra las Diferencias" y pruebe la receta de espárragos con salsa de limón, una forma sabrosa de incluir vegetales en la comida.

Deseándole un verano agradable y con mucha salud,

Paul Bockelman

Paul Bockelman

Paul Bockelman, FACHE
Director Interino de la Red VISN 8

Enfoque en las Veteranas

Este espacio está dedicado a nuestras veteranas, ¡que son más de 167,400 solo en Florida! A continuación, figura una lista de las Administradoras del Programa de Veteranas en la Red Sunshine Healthcare de Asuntos de Veteranos. Estas empleadas de Asuntos de Veteranos coordinan las necesidades de atención médica de las veteranas registradas para recibir atención en los centros de nuestra red. Para obtener más información sobre los diferentes programas y servicios para veteranas, lea las páginas 4 y 5 de este número.



Administradoras del Programa de Veteranas

Nombre	Sistema de Salud	Número de Teléfono	Página de Internet del Programa para Mujeres
Julia A. Adams	Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines	(727) 398-6661 Ext. 14312	www.baypines.va.gov/BAYPINES/services/women/index.asp
Rosemary Balaguer	West Palm Beach Centro Médico de Asuntos de Veteranos	(561) 422-6881	www.westpalmbeach.va.gov/WESTPALMBEACH/services/women/index.asp
Brenda Katz	Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando	(407) 646-4135	www.orlando.va.gov/services/women/index.asp
Agnes Santiago-Cotto	Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en el Caribe	(787) 641-7582 Ext. 32214/35214	www.caribbean.va.gov/services/women/index.asp
Barbara Singleton	Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Miami	(305) 575-7000 Ext. 4513	www.miami.va.gov/services/women
Pamela Smith-Beatty	James A. Haley Hospital y Clínica de Veteranos	(813) 972-2000 Ext. 6695	www.tampa.va.gov/services/women/index.asp
Cheryl Tillman	Sistema de Salud de Veteranos en el Norte de Florida/Sur de Georgia	(352) 379-4064	www.northflorida.va.gov/services/women.asp

Nota: Puede haber modificaciones en el personal y los servicios, por lo tanto, para obtener información actualizada, visite los sitios web que se indican en la lista.

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

Shane Suzuki
Director de Asuntos Públicos, Miami VAHS

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

Stella Lareau
Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines

Autoservicio

Kioskos de Autoservicio

Disminuye el tiempo de espera para nuestros Veteranos

Por Susan Wentzell

Las veteranas que se encuentran en hospitales y clínicas de Asuntos de Veteranos en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos pueden utilizar la pantalla táctil en los puestos de autoservicio ubicados en las instalaciones para verificar sus citas médicas y mucho más.*

"Las veteranas no tienen que hacer fila para que las atiendan", dijo Courtney Wilson, una especialista del programa de Servicio de Administración Médica en el Centro Médico Malcom Randall de Asuntos de Veteranos (VAMC, por sus siglas en inglés), ubicado en Gainesville, Florida. "Pueden verificar su cita en el puesto de autoservicio y tomar asiento".

Earl "Grey" Webb es un veterano de Vietnam de 68 años, originario de St. Augustine, Florida que se está recuperando de leucemia. Se traslada al VAMC Malcom Randall para recibir tratamientos ambulatorios de quimioterapia. Ha utilizado los puestos de autoservicio allí y en la Clínica de Asuntos de Veteranos para Pacientes Ambulatorios de la Comunidad de St. Augustine, donde lo han atendido durante más de diez años. Dice que los puestos son prácticos y fáciles de utilizar.

"La primera vez que vi uno, seguí las instrucciones en la pantalla y me pareció bastante intuitivo. Simplemente me dirijo al puesto, me registro y tomo asiento. Me ahorra 5 o 10 minutos de espera", afirma.

Estos puestos también permiten a los veteranos ver e imprimir la fecha de sus citas hasta con treinta días de anticipación, actualizar información personal para asegurar que sea precisa,



Revisión Rápida. El veterano Earl "Gray" Webb utiliza un puesto de autoservicio para registrarse para un electrocardiograma en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall en Gainesville, Florida. Webb dice que los puestos de autoservicio le gustan porque le permiten ahorrar tiempo. Recomienda a los demás veteranos que los usen.

solicitar reembolso de millaje (pago del transporte para viajar), solicitar copias de la expediente clínico y consultar el balance de su cuenta. En el futuro, incluso podrán pagar sus facturas de copago de Asuntos de Veteranos. Se imprimen de manera aleatoria cupones para utilizar en la cantina de Asuntos de Veteranos.

Para utilizar los puestos kioskos de autoservicio, los veteranos deben seleccionar la opción "Check in for Appointment" (Regístrate para una Cita) y dejar que el lector de códigos de barras o tarjetas lea su Tarjeta de Identificación de Salud de Veteranos (VHIC, por sus siglas en inglés). ¿Olvidó su tarjeta de identificación de Asuntos de Veteranos? Simplemente ingrese su número de seguro social. El puesto no almacena información de pacientes y cuenta con una pantalla de privacidad y un sensor de proximidad que se reinicia cuando la persona se aleja.

Una vez que se haya registrado, se imprimirán el horario y ubicación de la cita del veterano. El personal de Asuntos de Veteranos puede hacer un seguimiento del estado del registro en tiempo real mediante un programa instalado en sus computadoras. Esta tecnología ha elevado la eficiencia del personal y brinda más tiempo disponible para programar las citas de pacientes y realizar otras tareas.

Si bien los puestos de autoservicio están diseñados para que los veteranos puedan acceder y controlar partes de su historial y hacer que el proceso de registro sea más práctico y eficiente, aun así sigue siendo posible registrarse en los escritorios de recepción. Pero, "¿Por qué no usarlos? Son una gran manera de ahorrar tiempo", explica Webb.

*Nota: Las características de los puestos pueden variar de acuerdo con el hospital o clínica.

ARTÍCULO DESTACADO: Atención Médica para VETERANAS



VETERANAS

Desde el año **2000**, el número de veteranas que recibe atención médica de Asuntos de Veteranos ha aumentado en más de un **100%**.

Se espera que para **2020** las mujeres representen un **10.5%** del total de la población de veteranos.

La red Sunshine Healthcare de Asuntos de Veteranos tiene la tercera población más numerosa de veteranas mujeres: **MÁS DE**

167,400 veteranas

EN 2014, **40,000**

RECIBIERON SERVICIOS DE CUIDADO MEDICO EN NUESTRA RED DE HOSPITALES Y CLÍNICAS DE ASUNTOS DE VETERANOS EN FLORIDA, EL SUR DE GEORGIA Y EL CARIBE.

N.º 1 en el PAÍS

Esto es lo que dijo Carrie Kairys, Administradora Principal del Programa para Veteranas de VISN 8, sobre los servicios que reciben las veteranas inscriptas en la red.



Carrie Kairys

P: ¿Qué servicios pueden recibir las veteranas inscriptas en la red Sunshine Healthcare de Asuntos de Veteranos?

Una de las prioridades más importantes es tratarlas con privacidad, seguridad y dignidad, prestando particular atención a las necesidades específicas de las mujeres. En los Centros para Mujeres o en espacios compartidos en clínicas, las veteranas pueden recibir una variedad integral de servicios médicos para mujeres. Estos servicios incluyen asesoramiento y controles médicos, prevención de enfermedades, asesoramiento nutricional, control de peso, asistencia para dejar de fumar y tratamiento y asesoramiento sobre el abuso de drogas. También se brinda atención primaria específica para mujeres, como pruebas de Papanicolaou, mamografías, métodos anticonceptivos, asesoramiento previo al embarazo, vacunación contra el virus del papiloma humano (HPV) y asistencia durante la menopausia (terapia de reemplazo hormonal).

Las Administradoras del Programa de Veteranas en cada sistema de salud se ocupan de asistir a las veteranas y de ayudarlas a coordinar sus servicios, desde la atención primaria hasta servicios médicos especializados. Esto incluye la atención médica en la

comunidad cuando los servicios en los centros de Asuntos de Veteranos no están disponibles. En la página 2 figura una lista de administradoras del programa y de los enlaces para los servicios para veteranas en cada uno de los centros médicos.

P: ¿Qué clase de servicios de atención especializada están disponibles en la red?

La atención especializada incluye el control y detección de enfermedades crónicas, ya sean enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, trastornos glandulares, osteoporosis y fibromialgia, así como enfermedades de transmisión sexual como el SIDA y la hepatitis. También se encuentran disponibles servicios de salud reproductiva y servicios para pacientes hospitalizados o ambulatorios para el tratamiento de problemas de salud mental, incluido el trauma sexual militar. Hay servicios disponibles de atención a largo plazo y domiciliaria para quienes cumplen con los requisitos. Asuntos de Veteranos cubre el costo de la atención de maternidad, de acuerdo con los estándares de la comunidad, es decir, proporcionan obstetras licenciados y certificados por la junta y que cumplen con los requisitos.



La Dra. Monina Mabui auscultando el corazón de la veterana del Cuerpo de Marines, Monica Babish. Monica, de 24 años, recibe su atención médica primaria en el Centro para Mujeres de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach.

P: ¿Cómo accedo a estos servicios si aún no estoy inscrita?

Para que las veteranas pueden solicitar atención médica a Asuntos de Veteranos, deben completar el formulario 10-10EZ. Presente su solicitud en línea en www.1010ez.med.va.gov o diríjase en persona, llame o escriba a cualquier centro de atención médica u oficina de beneficios de Asuntos de Veteranos. También puede llamar a la línea gratuita del Centro de Atención Telefónica para Beneficios de Salud de Asuntos de Veteranos al 877-222-VETS (877-222-8387).

P: ¿Cuál es el número del Centro de Atención Telefónica para Veteranas? 1-855-VA-WOMEN (1-855-829-6636)

El personal del Centro de Atención Telefónica para Veteranas de Asuntos de Veteranos está capacitado para ofrecer información sobre beneficios, requisitos de participación y servicios específicos para veteranas. Todos los miembros del personal son mujeres, y muchas también son veteranas. Además de ofrecer información general, el Centro de Atención Telefónica también puede conectar a las veteranas con el Centro de Atención Telefónica Nacional para Veteranos Indigentes, la Línea de Crisis para Veteranos y puede derivarlas directamente con las Administradoras del Programa de Veteranas de nuestros centros. Las llamadas son gratuitas y los horarios de atención son de lunes a viernes de 8 a. m. a 10 p. m., y los sábados de 8 a. m. a 6:30 p. m. (hora del este).

Enlaces para obtener más información:

- www.visn8.va.gov/VISN8/services/women/index.asp
- www.womenshealth.va.gov
- www.va.gov/womenvet
- www.1010ez.med.va.gov

Una Veterana del Cuerpo de Marines Obtiene Ayuda cuando Más lo Necesita

por Susan Wentzell

Nadie podría decir que Judy Kephart es una persona que se deja llevar por las adversidades. Después de todo, sirvió en el Cuerpo de Marines de los Estados Unidos durante la guerra de Vietnam, en una época en que muy pocas mujeres se ofrecían (y estaban físicamente calificadas) para servir en ese cuerpo militar de élite.

"Ingresé al Cuerpo de Marines en 1969. Mi hermano y yo nos enlistamos al mismo tiempo. Ambos creíamos que los Marines eran lo mejor y nuestra aspiración era ser parte de ellos. Yo ya había cursado dos años en la universidad, pero mis padres no podían pagar mis estudios. Y sabía que la G. I. Bill (Ley de Reajuste Militar) me daría la oportunidad", recuerda Judy.

Judy formó parte del Cuerpo de Marines durante 3 años. Actualmente, recibe atención médica de Asuntos de Veteranos mediante el Centro de Mujeres en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach, lo que incluye estudios en el Centro de Cáncer de esa institución debido a un extraño cáncer de tejido blando del que se ha estado recuperando durante los últimos 5 años.

"En el Centro para Mujeres me recibieron muy bien. La atención está orientada específicamente a las mujeres, y se ocuparon de todas mis necesidades".

Satisfacer sus necesidades médicas y de otra clase fue especialmente importante, ya que este año no todo ha ido sobre ruedas. En enero, el apartamento de Judy en Lake Park, Fl., se destruyó en un incendio. "No tenía hogar y había perdido casi todo. Hasta mi celular se había derretido, por lo que ya no tenía la información de mis contactos", agrega.

Con la ayuda de un amigo del Cuerpo de Marines, miembros de la iglesia que le dieron alojamiento temporal y el personal



La Dra. Luisa Fierro coordina todos los servicios médicos que recibe Judy Kephart en el Centro para Mujeres de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach.

de Asuntos de Veteranos en la Clínica para Mujeres de West Palm, Trabajo Social y el Centro de Recursos para Veteranos, las perspectivas de esta sobreviviente de cáncer son ahora más esperanzadoras.

"La asistencia recibida mediante el Centro para Mujeres ha sido fenomenal. Todo está coordinado. Pidieron mis medicinas y en unos días, tenía ropas, cupones de regalo y artículos de higiene. También fueron de gran ayuda al aconsejarme sobre qué hacer a continuación, sobre todo Christy Johnson, mi trabajador social. Estoy recibiendo tratamiento por el trauma que he sufrido y tengo el gusto de decir que me han aceptado en el programa de vivienda de HUD-VASH (Departamento de Vivienda y Desarrollo Humano - Ayuda para Vivienda del Departamento de Asuntos de Veteranos, por sus siglas en inglés) y actualmente estoy buscando casa", comenta con una sonrisa.

"En el Centro de West Palm Beach de Asuntos de Veteranos sienten una verdadera compasión por los veteranos. Muchas veces hacen más de lo que es necesario. Pueden estar muy atareados, pero nunca dejan de preocuparse por sus pacientes".

Semper Fi, Judy.

Ejercicios DE BAJO IMPACTO de 10 minutos

Si recibió entrenamiento básico, seguramente recuerda cuando su sargento le decía "Cuerpo a tierra, 10 repeticiones". Es posible que los días de recibir órdenes para ejercitar hayan quedado atrás, pero elegir estar físicamente activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. La actividad física regular sirve para controlar el peso, la presión arterial, los niveles de glucosa en sangre y el colesterol. Mejora la energía, el estado de ánimo y la fortaleza de los músculos y huesos. Si no desea esforzar las rodillas, caderas y tobillos, los ejercicios de bajo impacto son una buena opción.

¿Sabía que se recomienda que los adultos hagan 150 minutos de actividad física moderada cada semana? Para que sea más fácil introducir 30 minutos de actividad física en su atareada rutina, divida ese tiempo en tres sesiones de diez minutos. He aquí varias maneras de hacer ejercicios de bajo impacto. Ajuste un cronómetro para 10 minutos y comience.



CAMINE

Camine adentro o al aire libre. Salga a pasear con el perro. Camine junto a un pariente o amigo. Vaya caminando hasta el mercado. Si tiene una cinta caminadora, utilícela mientras escucha su música favorita o mira televisión. Camine por la playa mientras se relaja con el sonido tranquilizador de las olas (lleve bloqueador solar de amplio espectro y calzado para evitar quemarse con el sol).



HAGA EJERCICIOS AERÓBICOS DE BAJO IMPACTO

Puede hacer danza aeróbica de bajo impacto en una clase o con un DVD o un programa de televisión de ejercicios.



USE UNA PLATAFORMA

Use un escalón para aeróbicos o el escalón inferior de una escalera en su casa. Use una máquina de subir escalones, si la tiene.



SALGA A PEDALEAR

Corra en una bicicleta estática o salga a disfrutar del paisaje con una bicicleta regular o de postura reclinada. Salga de paseo en bicicleta con su familia (lleve un casco de seguridad cuando ande en bicicleta fuera de su casa). Empuje las ruedas de su silla de ruedas.



EJERCICIOS EN EL AGUA

Nade unas vueltas, camine en una pileta o haga ejercicios aeróbicos en el agua. Hacer ejercicios en el agua es bueno para quienes tienen lesiones o movilidad limitada.



BAILE CON O SIN LAS ESTRELLAS

Baile mientras mira "Bailando con las Estrellas" en la televisión o ponga música y baile siguiendo el ritmo. Tome un curso de baile de salón o de danza *country* en grupo.

Puede obtener más información sobre cómo mantenerse físicamente activo si consulta a su equipo de atención médica, con el programa MOVE! y visitando www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Be_Physically_Active.asp.

Receta Destacada

Espárragos con salsa de limón

Ingredientes

- 20 espárragos de tamaño mediano
- 1 limón fresco y enjuagado
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasas
- 1 cucharada de perejil deshidratado
- 1/8 cucharada de pimienta negra molida



Preparación

Coloque 1 pulgada de agua en una cacerola de 4 cuartos y tápela. Dentro de la cacerola, coloque una vaporera y agregue los espárragos. Cubra la cacerola y deje que hierva. Reduzca el calor a un nivel medio. Cocine entre 5 y 10 minutos hasta que pueda pinchar fácilmente los espárragos con un cuchillo puntiagudo. No cocine de más.

Mientras se cocinan los espárragos, ralle la cáscara del limón en un tazón pequeño. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo en el tazón. Con la parte trasera de una cuchara, presione para extraer el jugo restante. Quite las semillas del limón. Agregue la mayonesa, el perejil y la pimienta. Revuelva bien. Reserve.

Cuando los espárragos estén tiernos, quite la cacerola del fuego y colóquelos en una fuente. Vierta de manera pareja la salsa de limón sobre los espárragos y sirva.

Información Nutricional: Alcanza para 5 porciones de 5 espárragos y 1 ½ cucharada de salsa cada una. Cada porción tiene: 35 calorías, 2 g de grasas totales (0 g de grasas saturadas), 1 mg de colesterol, 42 mg de sodio, 2 g de fibra, 2 g de proteínas, 4 g de hidratos de carbono y 195 mg de potasio.

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

BANDERAS Y FUEGOS ARTIFICIALES

Esta ilustración de "Banderas y Fuegos Artificiales" fue creada por el veterano del Cuerpo de Marines de los Estados Unidos, Marek Krackl.



- Respuestas:
1. La superficie de la luna tiene un cráter más.
 2. Hay una estrella blanca/roja entre la estrella amarilla y la luna.
 3. Los fuegos artificiales de la parte superior derecha tienen colores diferentes.
 4. El cohete rojo apunta un anillo menos.
 5. Un cohete azul apunta hacia la izquierda.
 6. Los fuegos artificiales que aparecen más abajo tienen una ubicación diferente.
- Respuestas extras:
- La bandera ondulante sobre otro edificio.
 - No aparece la Estimada de la Libertad.
 - El tono del horizonte es más claro.

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!



Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

Se Inaugura un Hospital Nuevo en Orlando

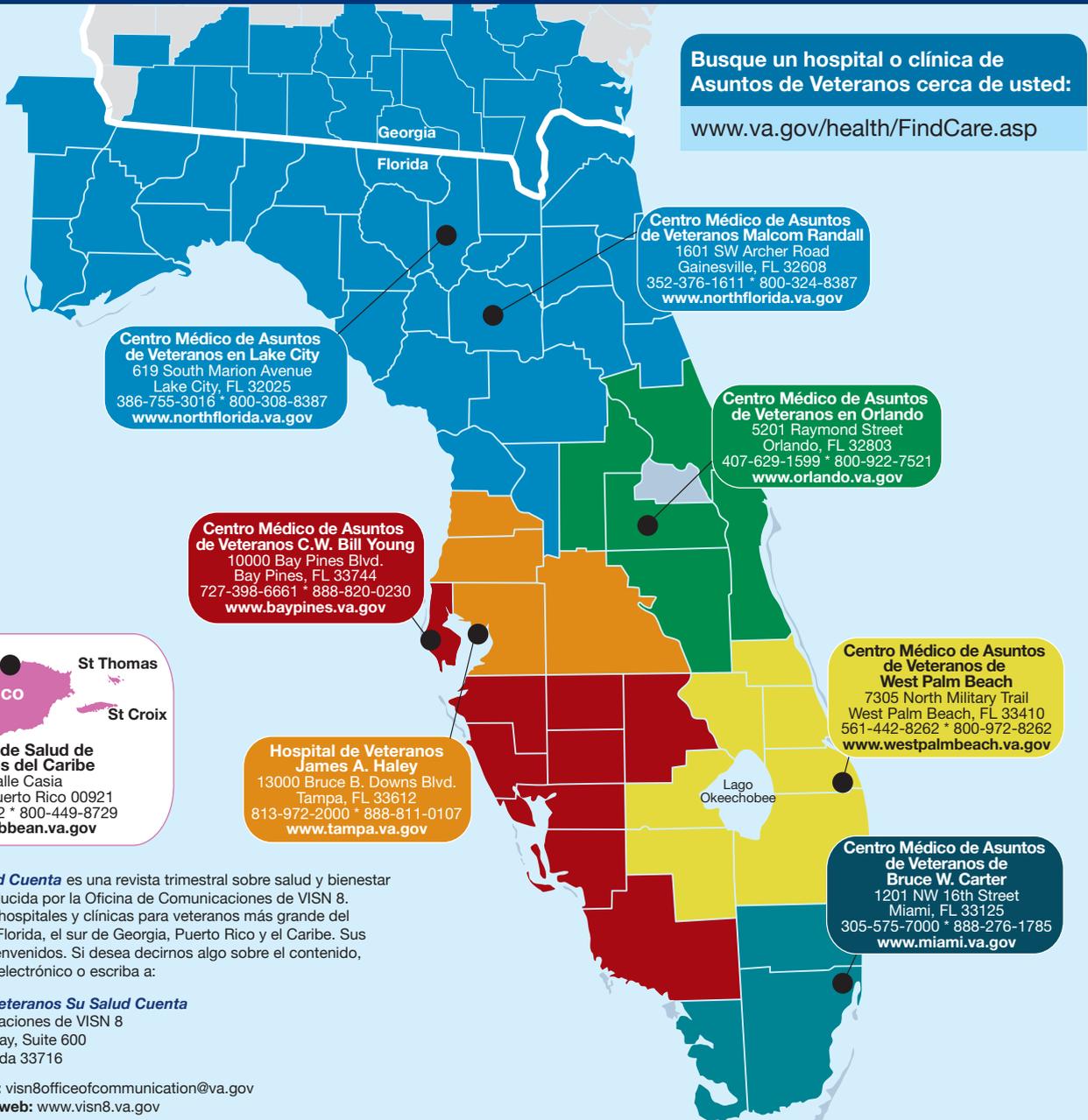
Se inauguró oficialmente el nuevo Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando, el 26 de mayo de 2015. El edificio de 1.2 millones de pies cuadrados está ubicado en un campus de 65 acres en el Condado de Orange, en el sudeste de Florida. Este incluye una clínica amplia con múltiples especialidades para pacientes ambulatorios, un centro de convivencia comunitaria de 120 camas (residencia de envejecientes) y un centro de atención residencial con 60 camas para tratamientos de salud mental, además de servicios de asistencia y administración. El nuevo hospital cuenta con 134 camas para pacientes hospitalizados y comenzará a aceptar pacientes a fines de 2015.

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