

**Veteranos**

# SU SALUD CUENTA

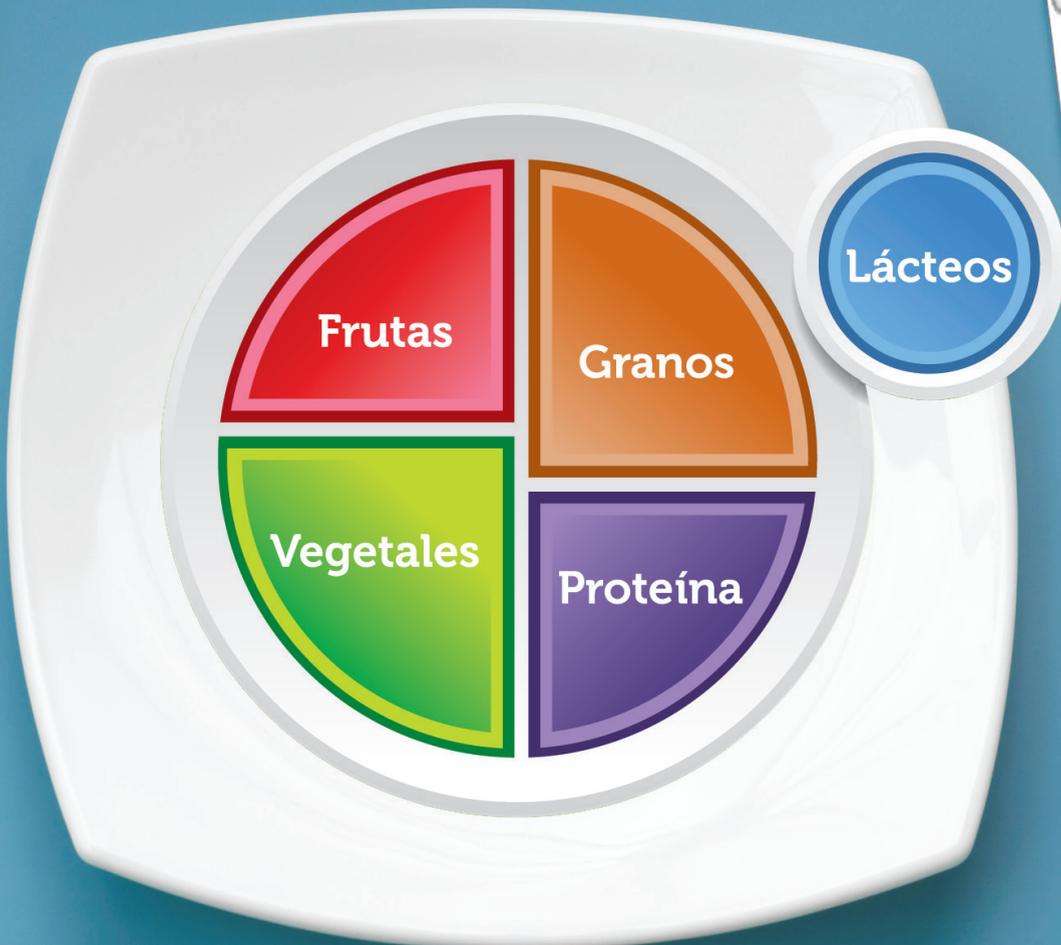


REVISTA DE SALUD PARA VETERANOS DE FLORIDA, SUR DE GEORGIA Y EL CARIBE

PRIMAVERA 2013 | [WWW.VISN8.VA.GOV](http://WWW.VISN8.VA.GOV)

LLÉVESE UNA A CASA

La comida  
*es* buena  
**medicina**



**Directora Editorial**  
*Susan Wentzell*

**Consejo Editorial**  
*Mary Kay Hollingsworth*  
Gerente de Comunicaciones de VISN 8

*Susan Wentzell*  
Subgerente de Comunicaciones de VISN 8

*Jason Dangel*  
Director de Asuntos Públicos, Bay Pines VAHCS

*Michelle Winslow*  
Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (Health Promotion & Disease Prevention, 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 (VA Healthcare System, VAHCS) Coordinadora y Copresidente del Sistema de Salud para Veteranos, 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 para los Veteranos (NF/SGVHS)

*Heather Frebe*  
Directora de Asuntos Públicos, NF/SGVHS

*Maureen Cortese*  
Gerente de Programa HPDP, Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando

*Shane Suzuki*  
Directora de Asuntos Públicos, Miami VAHS

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

## Para nuestros lectores

Probablemente su madre diría: “te lo dije”. Comerse todas las verduras no solo ayuda a los niños a crecer y a ser fuertes, es una buena medicina para las personas de todas las edades. Esta edición está dedicada a todo lo saludable. Empiece por participar en el evento VA2K “Walk, Run and Roll” (Camine, corra y muévase) de 2 km el 15 de mayo para beneficiar a los veteranos sin hogar. (Abajo) Anote en su calendario que los 33.º Juegos Nacionales de Veteranos en Sillas de Ruedas en Tampa son del 13 al 18 de julio.



En la página 4, entérese por qué una dieta rica en verduras, frutas y porciones balanceadas de proteínas, cereales integrales y lácteos es una medicina inteligente para tener buena salud. Luego, vaya a la página 5 para conocer a Paula Bickford, PhD. y sus estudios sobre los arándanos. Bickford, quien es una investigadora en el Hospital de Veteranos James A. Haley en Tampa, dice que comer una taza al día puede mejorar la función cerebral, evitar la obesidad y combatir algunas enfermedades como la presión arterial elevada.

De paso, ¿sabe lo que significan los números de la presión arterial? Lo sabrá después de ver la gráfica de la página 6. Y, tome nota de la lista de verificación para el lavado de manos que encontrará en la página 6. Es solo otra forma de mantenerse saludable.

En la página 7 encontrará un pequeño reto para su mente, una Sopa de Letras de Verduras, luego un premio: una receta para preparar un delicioso guacamole propuesta por uno de nuestros maravillosos veteranos.

*Nevin M. Weaver*

Nevin M. Weaver, FACHE  
Director de la Red VISN 8



El 15 de mayo de 2013 súmese a nuestro evento “VA2K Walk, Run and Roll” (Camine, corra y haga rodar) de 2 km para veteranos, que se realizará en los hospitales de veteranos en todo VISN 8 para beneficiar a veteranos sin hogar y promover la salud y el bienestar. Está abierto al público y no se cobra tarifa de inscripción. Verifique los detalles del evento VA2k más próximo a su domicilio con el Gerente local de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de Veteranos. También revise el Calendario de Eventos en el sitio web de su hospital de veteranos local o encuentre vínculos a todos los centros de VISN 8 en [www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov).

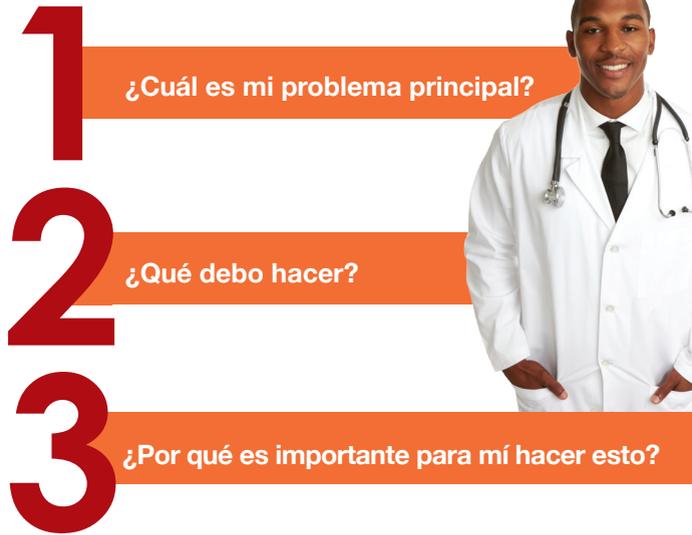


### Los Juegos Nacionales de Veteranos en Sillas de Ruedas serán en julio en Tampa

Se espera que más de 500 veteranos de todos los Estados Unidos, Puerto Rico y el Reino Unido compitan en la edición 33 de los Juegos Nacionales de Veteranos en Sillas de Ruedas serán en Tampa del 13 al 18 de julio en Tampa, Florida. La actividad deportiva anual más grande del mundo, los Juegos 2013, organizados conjuntamente por el Hospital de Veteranos James A. Haley y la sede de Veteranos Paráliticos de los Estados Unidos (Paralyzed Veterans of America) en la Costa del Golfo de Florida. Todos están invitados a asistir a las competencias deportivas durante la semana de los Juegos; la entrada es gratis. La inscripción de los atletas estará abierta hasta el 15 de abril de 2013. Además, se necesitan miles de voluntarios, que pueden participar desde los 14 años de edad. Visite el sitio web de James A. Haley en [www.tampa.va.gov](http://www.tampa.va.gov) o [www.wheelchairgames.va.gov](http://www.wheelchairgames.va.gov) para obtener más información.

# ASK ME 3: Buenas preguntas para la buena salud

Cada vez que hable con su equipo de atención médica, use **Ask Me 3** para encontrar lo que necesita saber y hacer para cuidar mejor su salud.



Esta herramienta le ayudará a participar activamente en su atención médica, a comunicarse mejor con su equipo de atención médica y a recordar a los miembros del equipo que deben hablarle sobre su atención en términos que usted entienda. También reduce la probabilidad de que ocurran errores médicos.

## ¿Cuándo debo hacer preguntas?

- Cuando hable con su médico, enfermera, farmacéutico o cualquier otro miembro de su equipo de atención médica.
- Cuando se prepare para someterse a una prueba o procedimiento médico.
- Cuando le receten un medicamento y cuando lo reciba.

## ¿Qué pasa si pregunto y sigo sin entender?

- Si sigue sin saber qué hacer, dígaselo a un miembro de su equipo de atención médica.
- Puede decirle: "Esto es nuevo para mí. Por favor vuelva a explicármelo".

## ¿Quiénes deben usar Ask Me 3?

Estas preguntas pueden ser útiles para que usted y todas las personas que desean cuidar de su salud encuentren la información de salud que no tienen clara. Es posible que se sienta nervioso o le dé vergüenza hacer preguntas. Esto es normal, pero su equipo de atención médica desea que usted pregunte para poder ayudarlo a:

- Saber todo lo posible sobre sus enfermedades.
- Aprender lo que debe hacer para mantener sus enfermedades bajo control.
- Discutir sus necesidades de manera oportuna.

Cuando usa **Ask Me 3**, está preparado para saber qué hacer para cuidar su salud.

*"Uso la **Mensajería Segura** y la recomiendo. Es la manera más fácil de enviar su pregunta o su problema directamente a su proveedor de atención primaria. Elimina por completo el uso del sistema telefónico de VA: se eliminan las señales de ocupado, la remarcación, la transferencia de llamadas, los largos menús de voz y la repetición/ los errores de transcripción de la persona que toma el mensaje. Le permite obtener una respuesta rápida directamente del proveedor adecuado, quien utilizará la **Mensajería Segura** para responder directamente o llamar si tiene alguna pregunta o problema".*

- Don Percy, Jubilado de la Fuerza Aérea de los EE. UU. (1962-1992)



My Health, My Care: 24/7 <sup>Online</sup> Access to VA

**Veteranos:** pregunten a su proveedor de atención médica de Asuntos Veteranos sobre la actualización de su cuenta MyHealthVet (MHV) para obtener **MENSAJERÍA SEGURA**. Para obtener más información, visite [www.myhealth.va.gov](http://www.myhealth.va.gov).

# La **COMIDA** es buena medicina

“Que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”. Hipócrates, el padre de la medicina moderna proclamó una idea sencilla, pero profunda que indica que el sanador puede usar los alimentos como herramienta y que los alimentos equivocados nos pueden enfermar.

La evidencia científica ha demostrado que este concepto es verdadero. Desafortunadamente, las tentaciones (y la sobrealimentación) con bebidas gaseosas, bizcochos, dulces, papas fritas de bolsa, chocolate y otros alimentos con gran contenido de calorías a menudo conducen a problemas graves de salud. La obesidad, la enfermedad cardíaca, la presión arterial elevada y el cáncer son solo algunas enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Mantener la buena salud de su cuerpo ahora es más fácil que tratar de reparar el daño más adelante.

## Haga un Cambio

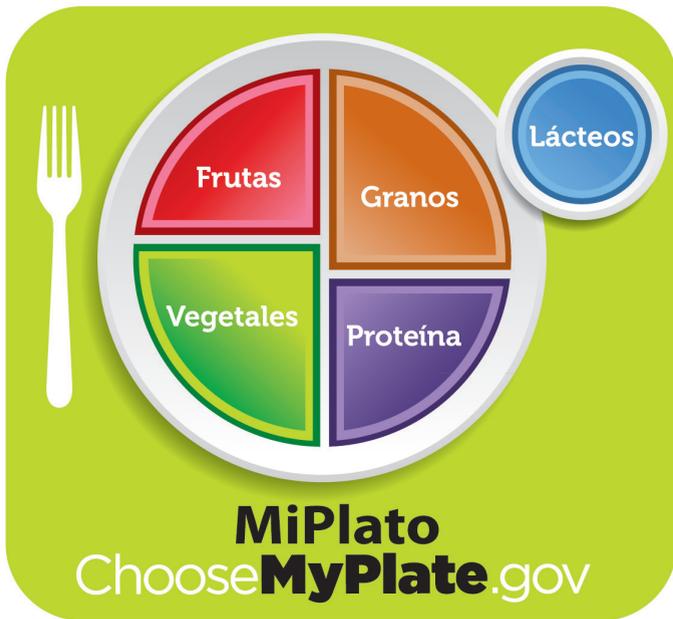
Los equipos de nutrición y los expertos médicos de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (Food and Drug Administration) lo han facilitado. El último icono es un plato y un vaso que hace énfasis en los grupos de frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Se basa en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2010 (Dietary Guidelines for Americans) y ofrece herramientas para ayudarnos a tener hábitos saludables. **(Vea MyPlate (Mi Plato) en la página 5).**



## Simplifique las Cosas

- Empiece por comer frutas y verduras, en gran cantidad. La mitad de sus comidas debe incluir estas coloridas golosinas naturales. Está bien comerlas crudas o cocidas, frescas, enlatadas o congeladas. Solo asegúrese de elegir una variedad de frutas y vegetales de color verde oscuro, rojo y anaranjado. Los cereales pueden ser de dos tipos: integrales o refinados. Por lo menos la mitad de los granos que come debe ser integral. Busque pan, cereales, pastas y galletas saladas de trigo y cereales integrales. Los ejemplos incluyen el pan de trigo integral, hojuelas de salvado, avena y arroz integral.
- Si come frutas en conserva, considere comprar aquellas que vienen en almíbar ligero o en su propio jugo en lugar de almíbar espeso. Además, tenga cuidado con la sal oculta (sodio) que contienen las verduras enlatadas. Cómpralas sin sal o con poca sal.
- La leche es buena para el cuerpo, especialmente si es descremada o con bajo contenido de grasa. Los productos de leche que contienen calcio, como el yogur y los quesos sin grasa o con bajo contenido de grasa también cuentan. La mantequilla y la crema agria no están en la lista.
- Las proteínas de las carnes, aves, pescado, legumbres (frijoles y guisantes), huevos y tofu, por ejemplo, también son esenciales. El USDA dice que la mayoría de los adultos obtienen más que suficientes proteínas, sin esfuerzo. La cantidad recomendada es de 10 a 35% de las calorías diarias. Es por eso que solo un cuarto del icono de “MyPlate” corresponde a los alimentos con proteínas. También se recomienda comer algunas porciones de pescado a la semana.
- Otros alimentos que debe consumir con moderación incluyen las grasas saludables de las nueces, aguacates, aceitunas y aceite de oliva.
- Beba abundante agua. Por supuesto, el agua debe ser su bebida de elección.





## “MyPlate”

Ofrece una guía fácil para planificar y comer alimentos saludables

Este colorido ícono del plato y el vaso muestra las proporciones adecuadas de las buenas opciones saludables: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Tenga en cuenta que la mitad del plato está destinada a frutas y verduras.

¡Y hay mucho más! En el sitio web [www.supertracker.usda.gov](http://www.supertracker.usda.gov), puede encontrar recetas, juegos, contadores de calorías y obtener un plan personalizado de alimentación y actividad física para satisfacer sus necesidades individuales.

### “My Plate”

#### aconseja lo siguiente:

- **Equilibre las calorías que ingiere con la actividad física que realiza.**
  - Disfrute de su comida, pero coma menos.
  - Evite las porciones de gran tamaño.
- **Aumente el consumo de alimentos saludables**
  - Llene por lo menos la mitad de su plato con frutas y verduras.
  - Tome leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%).
  - Por lo menos la mitad de los granos que consuma debe ser integral.
  - Varíe su selección de alimentos con proteínas.
  - Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- **Limite el consumo de alimentos no saludables**
  - Coma menos alimentos con gran contenido de grasas sólidas (saturadas). Evite los alimentos con grasas trans.
  - Elija los alimentos sin azúcar o con poca azúcar agregada.
  - Lea las etiquetas para comparar el contenido de sodio de los alimentos como sopas, panes y comidas congeladas y seleccione los que tengan números más bajos.

## Arándanos:

‘Superalimento’ que puede prolongar su vida saludable

Paula Bickford (alias “Dra. Arándano”)



Los investigadores y científicos están determinando que los arándanos etiquetados, calificados como “superalimento”, tienen componentes que ofrecen importantes beneficios para la salud. Los estudios han demostrado que los arándanos ayudan a mejorar la función cerebral y es posible que retrasen el proceso de envejecimiento. También se ha demostrado que combaten las afecciones cardíacas, el cáncer y la obesidad.

La Dra. Paula C. Bickford, PhD., es una investigadora del Hospital de Veteranos James A. Haley en Tampa, además de ser profesora de neurocirugía y reparación cerebral en la Universidad del Sur de Florida. Se la llama “Dra. Arándano” debido a la extensa investigación que realiza sobre los beneficios para la salud que ofrecen los arándanos. Los estudios clínicos de la Dra. Bickford indican que los arándanos pueden mejorar la salud del cerebro y del corazón.

En palabras sencillas, dice que los arándanos hacen que las células de nuestro cuerpo funcionen en un nivel superior, más eficiente. Como resultado, mejora el aspecto de la piel, mejora la salud de los ojos, reduce la pérdida ósea, mejora la memoria y la función cerebral, según la Dra. Bickford.

Esta deliciosa fruta también puede ayudar a combatir la presión arterial elevada porque mejora el funcionamiento de los vasos sanguíneos. Después de comer arándanos, los azúcares en la sangre se vuelven más estables y la insulina trabaja con más eficiencia, lo que ayuda a controlar la diabetes, indica la Dra. Bickford. En los estudios clínicos, los arándanos ayudan a reducir las molestias y los dolores musculares después de la actividad física, por lo que hacer ejercicio se vuelve más deseable.

¿Cuántos arándanos necesita comer para producir los beneficios de salud? Según la Dra. Bickford, es suficiente comer una taza de fruta fresca o congelada cada día.

Para obtener más información sobre una alimentación más sana, pregunte a su proveedor o al gerente del programa de promoción de la salud y prevención de enfermedades del centro donde recibe su atención médica de VA.



# Conozca sus Números de Presión Arterial

Lo que Significan los Números\*

\*Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)

Sistólica	menor que 120	120-139	140-159	160 +
	<b>Normal</b>	<b>Prehipertensión</b>	<b>Hipertensión en Etapa 1</b>	<b>Hipertensión en Etapa 2</b>
Diastólica	menor que 80	80-89	90-99	100 +

No puede depender de los síntomas para saber que su presión arterial es elevada. Es importante que conozca sus números porque si no se trata, la presión arterial elevada representa un riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, daño renal y ceguera.

Consulte a su equipo de atención médica cómo prevenir, tratar y determinar su presión arterial en casa. Puede controlar su presión arterial con ayuda de su equipo.



## Evite las Infecciones: Lávese las manos con frecuencia

No puede verlos, pero los gérmenes que pueden producir enfermedades están al acecho en todas partes. Su mejor defensa es mantener limpias las manos. No necesita usar brebajes sofisticados para matar las bacterias. Es suficiente usar agua tibia y jabón. (Los desinfectantes de manos a base de alcohol también funcionan cuando no hay agua disponible).

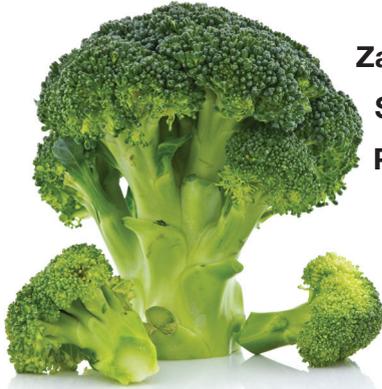
1. *Enjabónese muy bien. No olvide enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos, debajo de las uñas y las muñecas.*
2. *Cuente hasta 15 o cante dos veces "Happy Birthday" (Feliz Cumpleaños).*
3. *Enjuáguelas bien y séquelas con una toalla limpia.*
4. *Finalmente, tome una segunda toalla para cerrar el grifo y abrir cualquier puerta.*
5. *Evite tocarse los ojos o la boca.*

### Repita el lavado de manos:

- Antes de cocinar y de comer
- Después de usar el baño
- Después de tocar animales
- Después de hacer limpieza en la casa
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de trabajar o jugar afuera

# SOPA DE LETRAS DE VERDURAS

Encuentre y encierre en un círculo las palabras que encuentre en la cuadrícula. Las palabras pueden ser horizontales, verticales y diagonales en cualquier dirección.



- Aguacate**
- Remolachas**
- Brócoli**
- Repollo**
- Zanahorias**
- Saludable**
- Pimientos**
- Espinaca**
- Tomate**

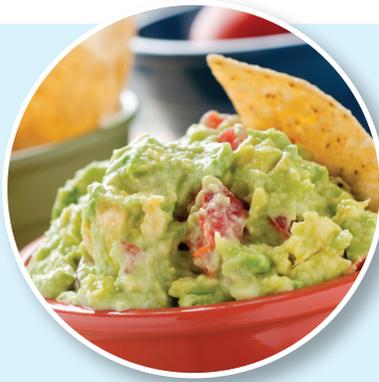
Z	D	X	O	L	L	O	P	E	R
S	A	L	U	D	A	B	L	E	E
W	E	N	S	U	R	P	S	T	M
A	Q	S	A	O	Y	P	T	A	O
R	H	G	C	H	I	I	E	C	L
M	I	O	C	N	O	A	B	A	A
O	L	F	A	F	U	R	V	U	C
I	E	C	S	C	L	K	I	G	H
P	A	M	B	N	U	E	V	A	A
Ñ	A	T	O	M	A	T	E	T	S
P	I	M	I	E	N	T	O	S	O

## Guacamole

Por Del Glavic, Veterano del Ejército de EE. UU.

### Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 1/2 cebolla picada
- 1 tomate pequeño en cubos
- 2 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 pizca de salsa picante
- 1/2 cucharadita de jalapeño o chile picado

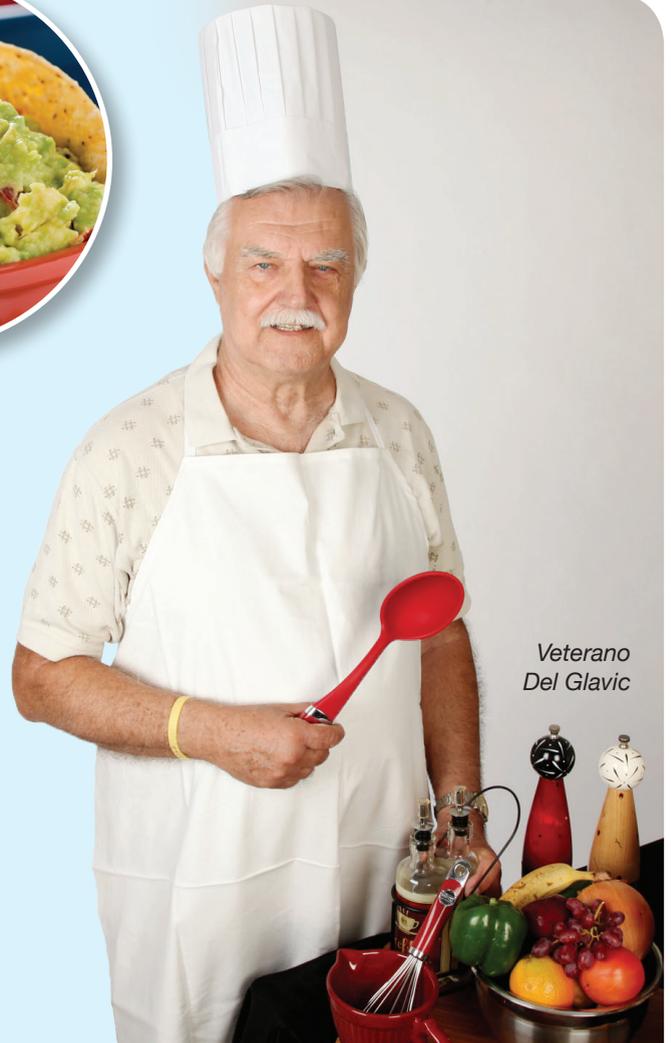


### Preparación

En un tazón grande, presione el aguacate hasta hacer un puré suave pero con grumos. Mezcle la cebolla, el tomate picado, el jugo de limón, el cilantro, la salsa picante y pimienta al gusto. Refrigere por lo menos una hora. Sírvalo frío con totopos o nachos o con enrollados de fajitas.

### Información nutricional del aguacate

- Los aguacates son una buena fuente de fibra, potasio y vitaminas C, K, folato y vitamina B6. Son frutas deliciosas y muy nutritivas, sin embargo, debe comerlos con moderación. Contienen 160 calorías en tan solo medio aguacate y debe tener en cuenta el contenido de grasa. Un aguacate contiene hasta 15 gramos de grasa insaturada saludable para el corazón y dos gramos de grasa saturada.
- Un aguacate entero contiene más de un tercio del valor diario de vitamina C y más de la mitad de los requerimientos diarios de vitamina K.
- Considere agregar aguacate o aceite de aguacate a sus ensaladas. Puede servir el guacamole de la receta anterior con papas horneadas saludables para el corazón o con tortillas o enrollados integrales.



Veterano Del Glavic

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

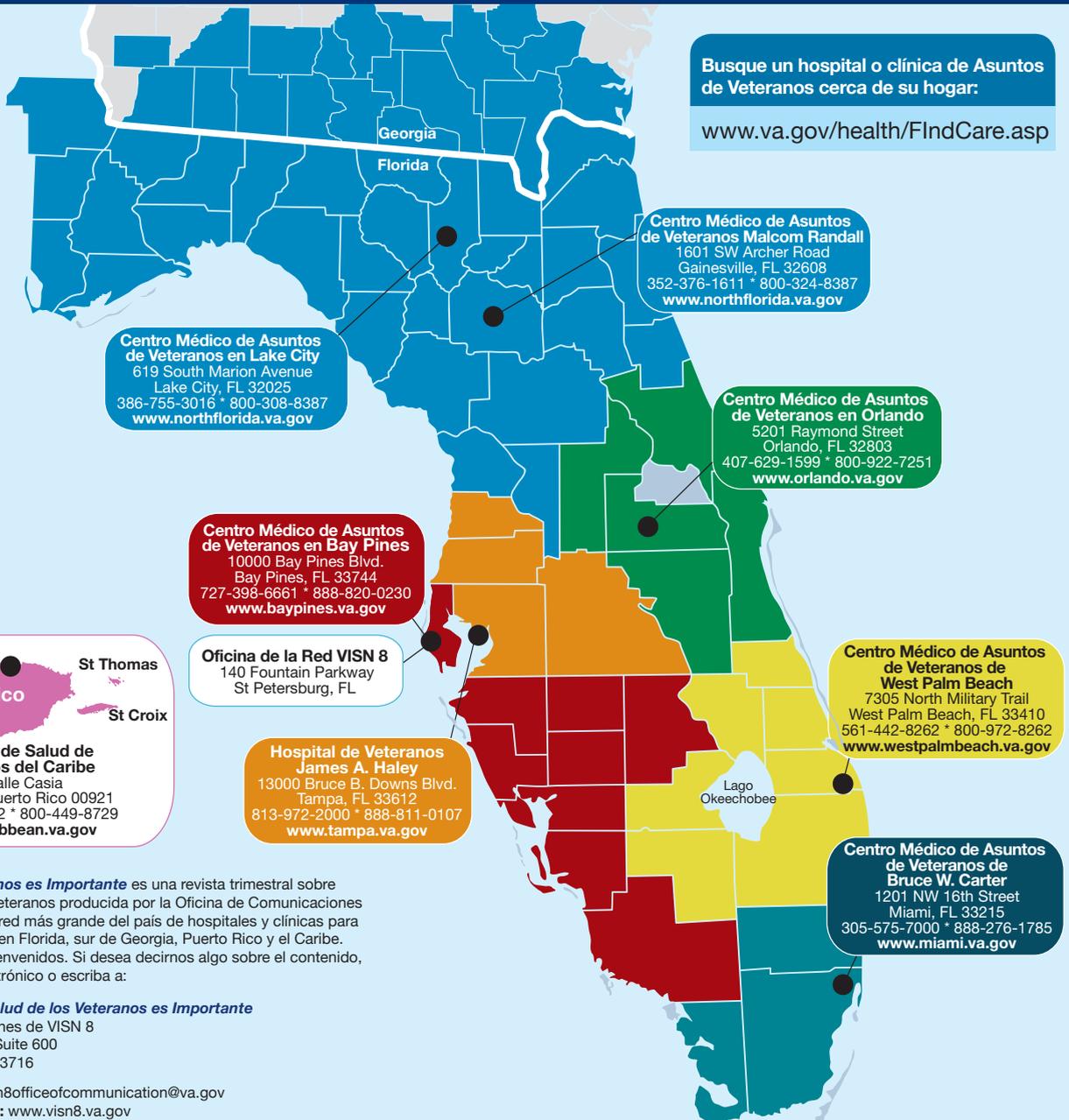
Para inscribirse o renovar sus beneficios de salud de VA, llame al 1-877-222-VETS (8387), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del este). También puede comunicarse por Internet en [www.va.gov/healthbenefits](http://www.va.gov/healthbenefits). Haga clic en "VA Health Care - Apply Now".

Si necesita hacer una cita por atención clínica o médica, llame a su centro local de atención médica de Asuntos de Veteranos.

## Red de Salud de Asuntos de Veteranos Sunshine

[www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov)

en todos los centros médicos



**La Salud de los Veteranos es Importante** es una revista trimestral sobre salud y bienestar para veteranos producida por la Oficina de Comunicaciones de VISN 8. VISN 8 es la red más grande del país de hospitales y clínicas para veteranos que funciona en Florida, 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 **La Salud de los Veteranos es Importante**  
Oficina de Comunicaciones de VISN 8  
140 Fountain Parkway, Suite 600  
St. Petersburg, Florida 33716

correo electrónico: [visn8officeofcommunication@va.gov](mailto:visn8officeofcommunication@va.gov)  
Visite VISN 8 en la web: [www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov)