

Veteranos

SU SALUD CUENTA



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

OTOÑO DE 2014 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLÉVESE UNA A CASA

ADENTRO: Un Consultorio Médico en el Que Todo se Trata de *Usted*



El Veterano Naval de EE. UU., Ed Brown discute sus medicamento con el Farmacéutico Clínico Bishoy Ragheb, un especialista en diabetes en la Administración de Veteranos (VA, por su sigla en inglés) de la Clínica Ambulatoria de Tallahassee. El farmacéutico es un miembro importante del Equipo de Cuidado Centrado en el Paciente del señor Brown.

Lea la historia completa en las páginas 4-5.

Información en línea en la que los veteranos puede confiar

Los veteranos tienen una herramienta para hacerse cargo del cuidado de su salud y cuidado médico: la Biblioteca de Salud de los Veteranos (VHL) es una biblioteca en línea de temas de salud dirigidos a los veteranos. Los temas van desde enfermedades, condiciones y medicamentos, hasta rehabilitación y “Vivir con...”, pueden encontrarse en la Biblioteca.

"Nuestra intención fue proporcionar a los Veteranos con un sitio web donde pudieran acudir para obtener información de salud confiable", dijo la Dra. Rose Mary Pries, Gerente de Programas de Información y Educación para la Salud de los Veteranos de VA. "VHL" ayuda a los veteranos, su familia y a su equipo médico a tomar decisiones informadas para el manejo de sus condiciones de salud y compartir la toma de decisión del cuidado de la salud; con información examinada o desarrollada por los expertos clínicos de VA que son específicos para las necesidades únicas de los veteranos".

La VHL consta con más de 1,500 hojuelas educativas y 150 videos sobre temas de salud, en la VHL los veteranos pueden aprender acerca de temas tales como el trastorno de estrés postraumático (PTSD por sus siglas en Inglés), la exposición al Agente Naranja, lesiones por frío relacionado con el combate, y la lesión cerebral traumática, sólo por nombrar unos pocos. Estos temas de salud específicos de los veteranos no se encuentran fácilmente en otros sitios web de salud, pero se presentan en la VHL.

Visite la Biblioteca de Salud de Veteranos en www.veteranshealthlibrary.org y hágase cargo de su salud hoy.

A nuestros lectores

En lugar de pasar horas y horas navegando en Internet en busca de temas para el cuidado de su salud, obtenga información confiable y específica para Veteranos de la Biblioteca de Salud de Veteranos. Averigüe más sobre esto en el lado izquierdo de esta página.



Usted no necesita ir a un gimnasio para hacer actividad física. En la página 3, lea sobre muchas oportunidades para empezar a moverse y divertirse al mismo tiempo en uno o más de los 161 parques estatales y 11 parques nacionales de Florida. Y como veterano, puede obtener descuentos en la entrada. Los veteranos en Puerto Rico pueden elegir entre muchas opciones naturales para mantenerse activos, también.

Lea sobre cuán satisfecho está el Sr. Ed Brown veterano de la marina de EE.UU. trabajando con su Equipo de Cuidado Centrado en el Paciente en las páginas 4-5. Está agradecido por la coordinación de su cuidado, así como la facilidad de comunicarse con sus proveedores de cuidado médico a través de mensajes seguros, un tema destacado en My HealtheVet en la edición de verano de 2014 de este boletín.

Esta es la época del año para prepararse para la temporada de gripe. Lea en la página 6 sobre los hechos de la gripe desde la perspectiva de los virus que causan esta enfermedad estacional. Aprenda y planifique la forma en que usted y su familia pueden prevenir el contagio de la gripe de esta temporada.

Aumente su conocimiento sobre la gripe al aprender la verdad sobre los mitos comunes de la gripe detallados en la página 7. También en esta página, utilice la receta de bizcochitos (cup cakes) individuales de Refresco Enlatado para hacer un delicioso postre bajo en calorías y de porciones controladas para usted y sus seres queridos.

¡Les deseamos a usted y a sus seres queridos un otoño saludable y libre de gripe!

Joleen Clark, MBA, FACHE
Directora de la Red VISN 8

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, NF/SGVHS

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

SER ACTIVO: ES MÁS QUE EL GIMNASIO

por Shane Suzuki

¿Quién necesita un gimnasio cuando vives en Florida, Puerto Rico o Islas Virgenes?

Con 161 parques estatales y 11 parques nacionales que cubren casi dos millones de acres, y más de 100 millas de playas de arena blanca en ambas costas de Florida, los veteranos en el Estado del Sol tienen muchas opciones para mantenerse activos.

La mayoría de los adultos deben ponerse como objetivo unos 30 minutos de actividad, cinco días a la semana para ayudar a mantener el corazón fuerte, músculos relajados y la sangre fluyendo. Y en la Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine" que se extiende por una vasta área de 64,153 millas, veteranos de todas las capacidades y edades pueden encontrar una manera de mantenerse activos con muchas opciones cercanas al hogar, incluyendo muchas áreas hermosas en Georgia del Sur, los EE.UU., Puerto Rico e Islas Virgenes.



Esto puede incluir un paseo por el Sendero de la Costa Natural del Estado en el noroeste de Florida, un día en kayak por los manglares en el Oleta River State Park en Miami, o un baño en las aguas cálidas del golfo en Stump Pass Beach State Park entre Fort Meyers y Tampa.

El ejercicio moderado está asociado al mejoramiento de la memoria y a combatir la depresión, además ayuda a manejar el sobrepeso y los problemas asociados como dolor en las articulaciones, la diabetes y enfermedades del corazón. Combinado con pequeños cambios en la dieta, los veteranos pueden ver mejoras en su salud y bienestar en tan sólo unas pocas semanas.

Los veteranos interesados en explorar sus parques locales podrán recibir descuentos en la entrada a parques, bosques nacionales y refugios de vida silvestre al presentar evidencia de su servicio militar, como servicio activo, reservistas, guardias nacionales y los veteranos licenciados honorable. Los veteranos con discapacidades relacionadas con el servicio a menudo pueden recibir un pase gratuito de por vida para los parques estatales y nacionales de la Florida. Para explorar todas sus opciones, llame a su parque local o visite www.nps.gov, www.floridastateparks.org, www.gastateparks.org y www.nps.gov/viis/index.htm.



LOS VETERANOS EN PUERTO RICO

tienen varias opciones naturales para elegir en su búsqueda de ser activos. El Servicio de Parques Nacionales opera un parque nacional, 11 monumentos y más de 326 lugares históricos que están disponibles para que los veteranos exploren y caminen alrededor. Esto se suma a la belleza natural de las espectaculares playas de Puerto Rico y el único bosque tropical en el Sistema Forestal Nacional. Visite la página www.parquesnacionalespr.com



En esta foto, Verónica De León Rosario, Coordinadora del programa "Home Telehealth" de el Sistema de Salud de Veteranos del Caribe, se desliza en un cable de doble línea (zipline) en las exuberantes montañas de Toro Verde Adventure Park en Orocovis, P. R. Se cree que Toro Verde es el mayor Parque de Eco Aventura de su tipo en el mundo.

Una Clínica Médica donde Todo se Trata de *Usted*

por Susan Wentzell

¿Se acuerda cuando no podía cambiar un cheque después de las 4pm? Los banqueros escucharon la necesidad de sus clientes de horarios más convenientes y servicios accesibles. Del mismo modo, hoy en día, en el Departamento de Asuntos de Veteranos todo se trata de brindar servicios de cuidado médico personalizada centrado en el paciente.

En este modelo llamado PACT, que significa Equipo de Cuidado Centrado en el Paciente, los pacientes como el veterano del ejército de EE.UU. Edwin "Ed" Brown es tratado por un equipo

de cuidado primario que no sólo está adiestrado en el manejo de enfermedades crónicas, sino que también ayuda a los veteranos a mejorar su estado físico, mental, social y espiritual; a través su vida.

En PACT, cada paciente es asignado a un equipo compuesto por un Proveedor de Cuidado Primario una Enfermera Registrada manejadora de cuidado médicos, otros profesionales de enfermería y personal administrativo. PACT también cuenta con personal de apoyo como lo son los farmacéuticos clínicos, trabajadores sociales, dietistas y profesionales de salud mental.



El veterano Ed Brown es examinado por su Proveedor de Cuidado Primario Dra. Elizabeth Fajer en la Clínica Ambulatoria de VA Tallahassee, donde él es paciente.

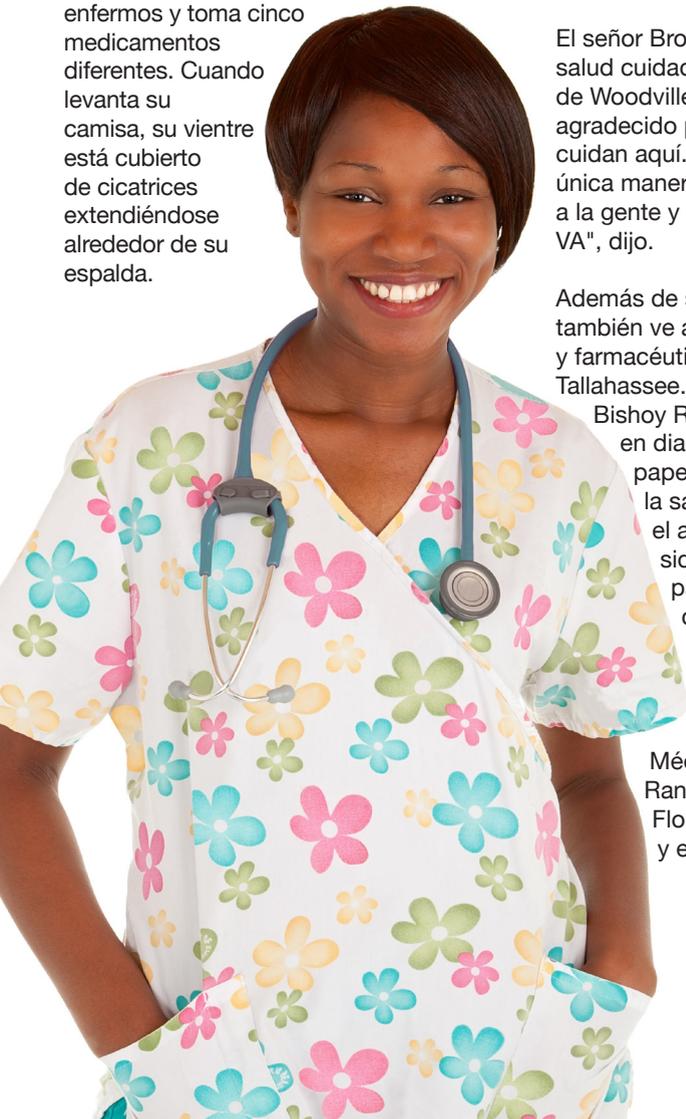


"Si voy a un médico fuera de VA, tengo que esperar, esperar y esperar para ser visto o tener respuestas a mis preguntas. Ahora, con el Sistema de Mensaje Seguro, me comunico directamente con la Dra. Fajer y mi equipo (PACT) responde rápidamente."

- Refiere el Veterano de la marina de EE.UU. Ed Brown

Una Lista de Problemas de Salud

El Sr. Brown ha sido paciente de la Dra. Elizabeth Fajer, su PC, en la Clínica Ambulatoria de Tallahassee (OPC, por su sigla en inglés) en Florida durante los últimos ocho años. El hombre de 65 años de edad ha tenido una larga lista de problemas: presión arterial alta, diabetes, neuropatía (un trastorno de los nervios causado por la diabetes) y cáncer metastático de células renales que fue diagnosticado en 2003 y actualmente está en remisión. Ha tenido muchas cirugías, le han removido 10 centímetros de su colon y otras partes de órganos enfermos y toma cinco medicamentos diferentes. Cuando levanta su camisa, su vientre está cubierto de cicatrices extendiéndose alrededor de su espalda.



La Auxiliar de Enfermería Cheryl Chimento ofrece prácticas en MyHealthVet capacitando al veterano Ed Brown y a su esposa Vivian (a la izquierda) en la Clínica Ambulatoria de VA de Tallahassee. El Sr. Brown utiliza con regularidad la función de Mensajes Seguros (Secure Messaging) de MHV para comunicarse directamente con su doctor y equipo de cuidado médico de VA.

El señor Brown; y su PACT, vigilan su salud cuidadosamente y el residente de Woodville, Florida dice que está agradecido por ello. "Realmente me cuidan aquí. ¡Son Especiales! es la única manera en que puedo describir a la gente y la atención que recibo de VA", dijo.

Además de su PC, el Sr. Brown también ve al podiatra, optómetra y farmacéutico clínico en el OPC Tallahassee. El Farmacéutico Clínico Bishoy Ragheb, es un especialista en diabetes, este juega un papel vital en el cuidado de la salud de los Veteranos y el ajuste de su insulina, ha sido de suma importancia para el Sr. Brown ya que éste ha tenido niveles alto de azúcar en la sangre. Para su cuidado especializado, el veterano viaja al Centro Médico de VA Malcom Randall en Gainesville, Florida, para ver al oncólogo y endocrinólogo (diabetes).

El Centro de Cuidado Médico

El PACT, es el centro de cuidado médico del Sr. Brown, coordina todas las citas, proporcionando el acceso cuando y donde este lo necesite ahorrándole tiempo para que pueda ocuparse de otras prioridades de su vida. Las citas están organizadas de modo que Brown pueda ver a tantos proveedores como le sea posible en una sola visita.

El record médico electrónico y el portal en línea para veteranos MyHealthVet (MHV, por su sigla en inglés) ayudan a realizar este proceso sin problemas. Olvídense de tener que hacer media docena de llamadas para rastrear los resultados de laboratorio. Los veteranos con una cuenta MHV actualizada pueden ver resultados de las pruebas de laboratorio en línea, así como consultar su historial médico, citas, lista de medicamentos y las notas clínicas.

Brown es un miembro clave de su PACT que participa en su propio bienestar utilizando telesalud y el monitoreo en el hogar a través del equipo proporcionado por VA. Cuando su diabetes estaba fuera de control, se auto-monitoreaba su glucosa y a través de mensaje seguro que es un sistema similar al correo electrónico, le enviaba los resultados a su equipo de PACT inmediatamente. También hizo la dieta y los cambios de estilo de vida que el equipo recomendó y su salud mejoró.

"La participación del paciente en el manejo de su propio cuidado es muy importante," dijo la Dra. Fajer. "El Sr. Brown es un excelente comunicador que nos mantiene informados y está muy involucrado en el cuidado de su salud".

Confesiones DE LOS VIRUS GRIPALES



Tipo A/(H1N1)



Tipo A/(H3N2)



Tipo B/Massachusetts



Conozca los virus gripales 2014-2015.

Algunos de nosotros somos tipo A y otros somos de tipo B; no hablo sobre los tipos de personalidad, sino los tipos de virus. Nosotros tres hemos sido elegidos para ser la "las Cepas con Mayor Probabilidad de Éxito" esta temporada de gripe.

Agradezca a sus Centros de Control y Prevención de Enfermedades por investigar esto.

Nos entristece que, también hay una nueva vacuna para las personas que son alérgicas a los huevos. *

Tome su mejor oportunidad contra nosotros.

Una vacuna contra la gripe (o vacuna nasal en aerosol) es la mejor arma para derrotarnos. Todas las personas desde los 6 meses de edad y mayores deben vacunarse contra la gripe todos los años durante la temporada de gripe.

¿Debe estar preocupado por la gripe?

¡Por supuesto! Podemos hacer que se sienta tan mal que no tenga la energía suficiente para levantarse de la cama. Cada año, durante la temporada de gripe, desempeñamos un papel enviando 200,000 personas al hospital. Lo que es peor, entre 3,000 y 49,000 personas mueren a causa de nosotros.

¡Adelante, déjenos esparcirnos!

Damos miles de vueltas en el aire provenientes de la tos, los estornudos, e incluso una sola respiración de las personas que están infectadas con nosotros. También estamos en las superficies que contienen gotitas nuestras. Nos esparcen cuando se presenta a trabajar enfermo y nos pasa a sus compañeros de trabajo. Luego ellos nos trasladan a más compañeros de trabajo y a sus familiares y amigos. Y así sucesivamente. Nos esforzamos en ser compartidos.

¡Tiene que reconocerlo!

Deje que nosotros lo infectemos con los malos hábitos de lavado de manos y al tocarse la nariz, boca y ojos. ¿Sabía que lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón puede prevenir el 16 por ciento de las infecciones respiratorias? Después de la vacuna anual contra la gripe, lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de mantenernos a nosotros, los virus, a raya. Tampoco sobrevivimos a los desinfectantes que matan los virus. El atomizador (spray), es indicado para alejarnos.

¡Ya sé!

Si le da gripe, ayúdenos a empaquetar nuestras maletas e irnos, descansando y bebiendo muchos líquidos. Cúbrase la boca al toser o estornudar. Utilice un pañuelo de papel y tírelo a la basura. O, tosa o estornude en su manga o codo.

Luego lávese las manos. Desinfecte las manillas de las puertas, teléfonos, pasamanos, interruptores de luz y controles remotos. De lo contrario, vamos a estar dando vueltas infectando a otros. Ese es nuestro trabajo.

¿Tamiflu es para usted?

No es que queremos que lo haga, pero por el bien de su salud, consulte a su equipo de cuidado médico acerca de la droga antiviral prescrita, Tamiflu. Disminuye los síntomas de la gripe y ayuda a recuperarse más pronto. Tamiflu es más eficaz cuando se toma en el plazo de 24 horas después de que aparezcan los primeros síntomas.

Una última cosa que debe saber, infectaremos a cualquiera. Puede ser joven, anciano, en buen estado de salud o tener un problema de salud crónico. Incluso si está en un riesgo bajo de sufrir complicaciones graves de la gripe, usted protege a las personas que corren este riesgo, si usted no les pasa la gripe. Así que vacúnese contra la gripe si no quiere que nosotros lo "molestemos" a usted y a los demás!

** Consulte con su proveedor de cuidado médico de VA sobre la disponibilidad de esta vacuna contra la gripe en particular.*

Si bien existen diferentes tipos de vacunas disponibles contra la gripe, los Centros para el Control de Enfermedades establecen específicamente que no se puede recomendar una vacuna sobre la otra. Para obtener más información sobre la vacunación contra la gripe, la prevención y el tratamiento, visite www.publichealth.va.gov/fl, www.cdc.gov/fl o llame a su proveedor de cuidado médico de VA.



GRIPES

Mitos

¿Puedo contraer la gripe de la vacuna contra la gripe?

NO. En el pasado, las vacunas contra la gripe contenían virus vivos que hicieron que algunas personas se enfermaran. Las vacunas contra la gripe que utilizamos hoy en día contienen virus inactivos y por lo tanto **NO PUEDEN** causar la enfermedad de la gripe. Los efectos secundarios de una vacuna contra la gripe son leves, si los hubiese. Podría sentirse adolorido o tener enrojecimiento o dolor donde se aplicó la inyección. Estos efectos son menores en comparación con lo mal que se sentirá si tiene la gripe.

He oído que la vacuna contra la gripe nasal en aerosol tiene virus de la gripe vivos. ¿Puedo contraer la gripe de esta?

NO. Los virus en la vacuna contra la gripe nasal en aerosol son muy débiles y no pueden causar la enfermedad de la gripe. Y las partes de los virus que podrían hacer que la gente se enferme se eliminan de la vacuna.

¿Son la gripe estacional y la "gripe (virus) estomacal", la misma enfermedad?

NO. Muchas personas utilizan el término "gripe estomacal" para describir las enfermedades con náuseas, vómitos o diarrea. Estos síntomas pueden ser causados por diferentes virus, bacterias o incluso parásitos. Gripe es la forma corta de decir influenza que es una enfermedad respiratoria. A veces, el vómito, la diarrea y el estar "mal del estómago" puede estar relacionado con la gripe, pero esto es más común en los niños que en los adultos.

¿Los antibióticos combaten la gripe?

NO. La gripe es causada por un virus. Los antibióticos sólo combaten las infecciones causadas por bacterias. Tomar un antibiótico para la gripe u otros virus puede llevar a la resistencia a los antibióticos, un problema de salud en crecimiento.

¿Necesito una vacuna contra la gripe cada año?

SÍ. El CDC recomiendan una vacuna anual contra la gripe para todo el mundo a partir de los 6 meses de edad en adelante, incluso cuando los virus contra los que la vacuna protege no han cambiado desde la temporada anterior. ¿Por qué? La protección inmune de una persona a partir de la vacunación disminuye con el tiempo, por lo que es necesaria una vacunación anual para obtener la mejor o más "óptima" protección contra la gripe.

¿VA ofrece vacunas gratuitas contra la gripe?

SÍ. VA ofrece vacunas gratuitas para los veteranos registrados en todos los centros. Algunas instalaciones cuentan con servicios ambulatorios y horarios de fin de semana. Verifique cuál es el centro médico o clínica de VA más cercano para saber la ubicación exacta y los horarios.



Bizcochitos (cup cakes) individuales de refresco enlatado con cubierta de mantequilla de maní

Ingredientes

1 caja de mezcla para pastel amarillo
12 oz de Sprite de dieta

1 taza de Cool Whip sin grasa
½ taza de mantequilla de maní reducida en grasa

Preparación

Precaliente el horno a 350°. En un tazón grande, mezcle la harina de pastel y el refresco de dieta con un batidor de alambre. Mezcle hasta que la mayoría de los grumos se hayan ido. Revista un molde de mini bizcochitos (cup cakes) con papel de hornear. Rellene cada uno con 1 cucharada de la masa y hornee durante 18-20 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio. Enfríe los bizcochitos (cup cakes) individuales.

Para el glaseado, mezcle el Cool Whip y la mantequilla de maní en un tazón mediano. Mezcle bien. Esparza en los bizcochitos (cup cakes) individuales.

Rinde 50 porciones.

Información Nutricional: Tamaño de 1 porción: 55 calorías | 1 gramo de grasa | 10 gramos de carbohidratos



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

Día nacional de no fumar

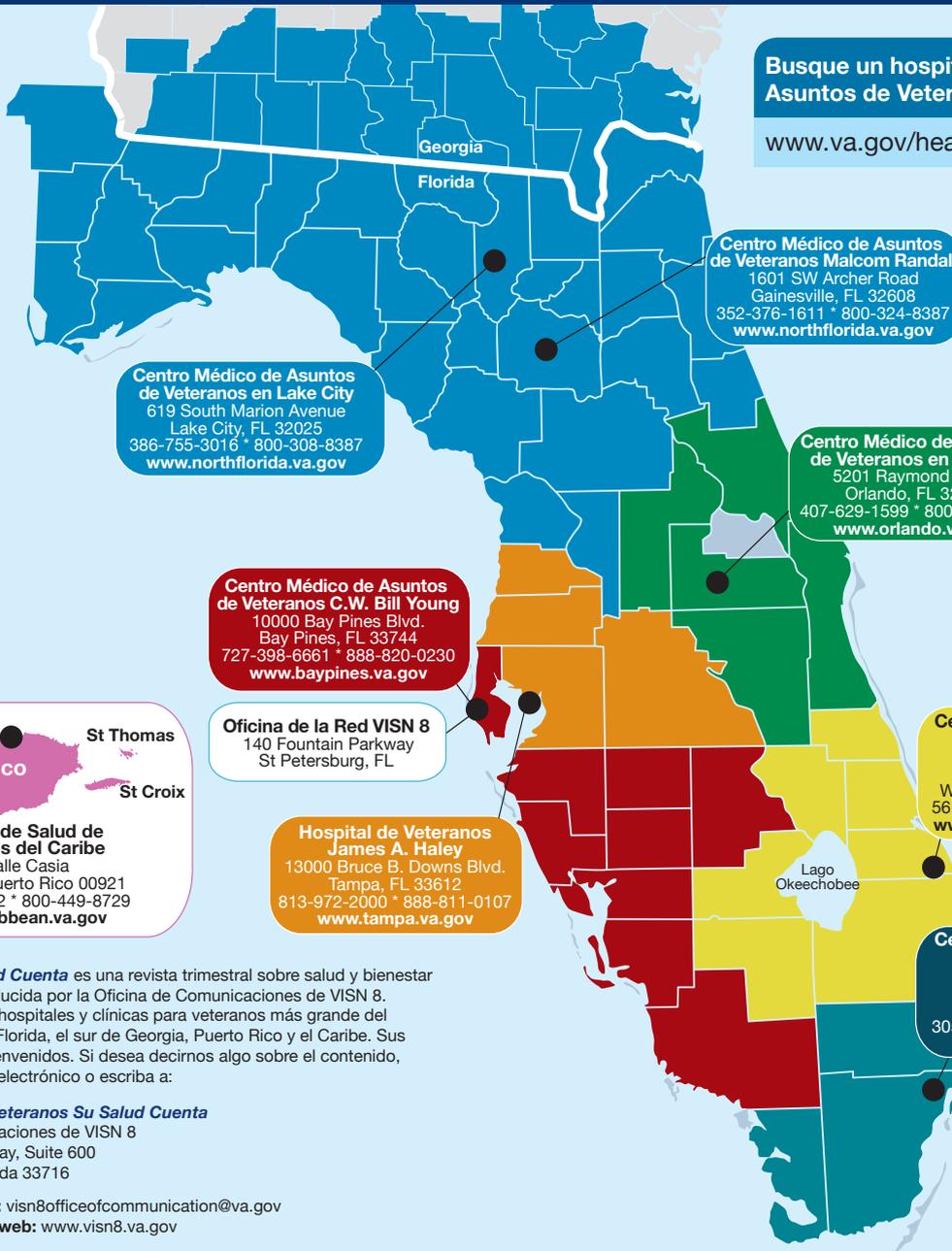
Deje el tabaco. Únase al Día nacional de no fumar el 20 de noviembre de 2014. Pregunte a su proveedor de cuidado primario cómo puede ayudar el VA. Obtenga más información en www.publichealth.va.gov/smoking

Red de Salud de Asuntos de Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



en todos los
centros médicos



Busque un hospital o clínica de
Asuntos de Veteranos cerca de usted:

www.va.gov/health/FindCare.asp

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 * 800-308-8387
www.northflorida.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 * 800-324-8387
www.northflorida.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando
5201 Raymond Street
Orlando, FL 32803
407-629-1599 * 800-922-7521
www.orlando.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos C.W. Bill Young
10000 Bay Pines Blvd.
Bay Pines, FL 33744
727-398-6661 * 888-820-0230
www.baypines.va.gov

Oficina de la Red VISN 8
140 Fountain Parkway
St Petersburg, FL

Hospital de Veteranos James A. Haley
13000 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612
813-972-2000 * 888-811-0107
www.tampa.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos de West Palm Beach
7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-442-8262 * 800-972-8262
www.westpalmbeach.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bruce W. Carter
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 * 888-276-1785
www.miami.va.gov

Puerto Rico
St Thomas
St Croix
Sistema de Salud de Veteranos del Caribe
10 Calle Casia
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 * 800-449-8729
www.caribbean.va.gov

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