

Veteranos

SU SALUD CUENTA

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

VERANO DE 2014 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLÉVESE UNA A CASA



Como nos va?

Complete el cuestionario para el lector en la página 5

ADENTRO:
Veterana controla la diabetes desde su hogar



A nuestros lectores

VISN 8 ofrece una nueva manera de obtener atención médica cuando la necesite. A la derecha de esta página, obtenga información acerca de Tele-cuidado, una línea de ayuda médica a la que puede llamar cuando su clínica de Asuntos de Veteranos está cerrada.



El cuidado de un problema de salud crónico como la diabetes requiere esfuerzo, pero vale la pena. En la página 3, lea cómo Judy Briggs, veterana del ejército estadounidense, pudo controlar la diabetes y mejorar su salud con la ayuda y el apoyo de su coordinador principal de telemedicina y el Equipo de Cuidado Centrado en el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés).

En la página 4, consulte si la Telemedicina podría ayudarle a controlar una enfermedad crónica desde su casa. También en la página 4, descubra los beneficios de los mensajes seguros y qué debe hacer para acceder a esta manera conveniente de comunicarse con su equipo médico.

En la columna izquierda de la página 5, encontrará una lista de sitios web con enlaces a la última edición de La Salud de los Veteranos es Importante (antes de que se envíen copias impresas a su centro de Asuntos de Veteranos), además de boletines anteriores y el Informe Anual de VISN 8. En las páginas 5 y 6, lo invitamos a responder preguntas sobre las revistas de bienestar La Salud es Importante y los calendarios anuales Salud y Bienestar que recibe. Siga las instrucciones para devolvernos el cuestionario. Esperamos sus respuestas con el fin de ofrecerle un mejor servicio.

Conozca la importancia de cancelar una cita y las muchas maneras de hacer esto en la columna de la derecha de la página 6 y la parte superior de la página 7. También en la página 7, encontrará la receta de un plato liviano y saludable para probar este verano.

Este verano, ocúpese de su salud y seguridad y de las de sus seres queridos.

Joleen Clark

Joleen Clark, Licenciada en Gestión Empresarial (MBA), FACHE
Directora de la Red VISN 8

A solo una llamada de distancia

¿Sabía que puede acceder a consejos de atención médica relacionados con Asuntos de Veteranos aún cuando la clínica que se le ha asignado está cerrada? Es fácil. Llame a **Tele-**

cuidado: una línea de atención médica atendida por enfermeras y personal administrativo que pueden responder preguntas médicas y proporcionar asesoramiento e información. Tele-cuidado utiliza protocolos aprobados de atención médica y está acreditada por URAC, un organismo nacional de acreditación de atención médica.



¿Cuándo debe llamar a Tele-Cuidado?

- **Cuando tiene un problema de salud y necesita asesoramiento.** Una enfermera registrada podrá proporcionarle consejos médicos e información para ayudarlo. **Importante:** Siempre llame al 9-1-1 por emergencias médicas.
- **Cuando tiene una pregunta acerca de una cita, incluso para **cancelarla.** Deberá programar o reprogramar una cita dentro del horario de atención durante el día.
- **Cuando necesita comunicarse con su equipo de cuidado médico de Asuntos de Veteranos.** Tele-Cuidado puede ayudarlo a coordinar su cuidado, actuando como enlace entre usted y su médico.
- **Para obtener ayuda con las recetas.** Para reabastecimientos, comuníquese con la línea de auto-repuesto de su centro/ Encontrará una lista de contactos en www.visn8.va.gov/VISN_8_Telcare.asp
- **Cuando ocurre un desastre o un problema que puede afectar al centro al cual usted está asignado.** Los veteranos y los empleados de Asuntos de Veteranos pueden obtener información actualizada sobre el cierre de instalaciones, cancelaciones de citas y repuestos de farmacias.

*** Los pacientes de Asuntos de Veteranos del Caribe pueden llamar a la línea de Telcare de VISN 8 para obtener asesoramiento médico. Para cancelar citas, llame al (877) 737-8820.*

Para obtener más información sobre los servicios de Tele-Cuidado, visite www.visn8.va.gov/VISN_8_Telcare.asp

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

VETERANA CONTROLA SU DIABETES

y su vida

por Susan Wentzell

Para Judy Briggs, veterana del ejército de los EE. UU., se trató de tomar el control de su enfermedad y de su vida. En septiembre de 2013, la residente de Florida, de 58 años, tenía diabetes no controlada, fumaba y había aumentado de peso: todos elementos que, en conjunto, empeoran los problemas crónicos de salud.

"La misma Judy fue la fuerza motriz para la mejora de su salud con la orientación, el estímulo y el apoyo proporcionados por su coordinadora de Telemedicina y el equipo PACT".

Elizabeth DeBella, PA, proveedora de cuidado primario de Judy, estaba preocupada. "Cuando Judy nos visitó por primera vez en noviembre de 2012, su hemoglobina A1C (azúcar en sangre) era de 12.0%, que, según DeBella, es muy alto. Sin embargo, mediante la intervención oportuna de la clínica de diabetes, las visitas de cuidado primario y la asistencia telefónica del Equipo de Cuidado Centrado en el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés) en la Clínica de Pacientes Ambulatorios de New Port Richey, donde ella es paciente, el nivel de azúcar en la sangre de Judy se redujo gradualmente a 9.0% para septiembre de 2013, aseguró DeBella.

Pero había más que hacer. Para enero de 2014, los niveles de azúcar de Judy se habían reducido a 6% y la diabetes estaba bien controlada. Además, había perdido peso y dejado de fumar. "Cuando se encontró mucho más saludable, la veterana Judy ya no llenaba los criterios requeridos para asistir a la clínica de endocrinología a la que había sido referida para el control de su diabetes", comentó DeBella.

De hecho, según el equipo, la participación de Caroline Sanchez, coordinadora de Telemedicina, fue de gran ayuda para el éxito de Briggs. Sanchez trabajó en estrecha colaboración con Judy, ayudándole a cambiar su estilo de vida, mejorar su dieta, hacer ejercicio, controlar el estrés

y más. Y el programa resultó perfecto para Briggs, que tenía problemas de transporte para llegar a la clínica, la cual estaba a 25 minutos de su casa en auto.

Con un dispositivo de mensajería proporcionado por VA, los niveles de glucosa y otros signos vitales se registraron y transmitieron todos los días directamente desde su casa a Sanchez, que supervisaba la información sin dejar de asesorar y animar a la paciente. Cumpliendo la dieta y cambiando su estilo de vida, los niveles de azúcar en la sangre se corrigieron y los medicamentos para la diabetes se redujeron. De manera evidente, Briggs vio cómo su salud mejoró significativamente. Hoy en día, su hemoglobina A1c es de 5.8%.

"Quería recuperar mi salud y el estímulo de Caroline fue muy importante. Ella me acompañó y me apoyó. Realmente me motivó", dijo Briggs.

La función de mensajes seguros de My HealthVet también tuvo un papel importante en el caso de Briggs. Ella se comunica directamente con su equipo de cuidado médico por correo electrónico seguro y obtiene respuestas a sus preguntas y situaciones, evitando viajes innecesarios a la clínica. Con su salud mejorada y la supervisión continua de sus problemas desde el hogar, las comunicaciones más recientes de Briggs con su proveedora de salud y con el equipo PACT son fundamentalmente a través de llamadas telefónicas y mensajes seguros.

"Me dedico a la medicina desde hace 30 años y, al principio, no confiaba en este programa. ¿Cómo que no voy a ver a mis pacientes con tanta frecuencia? ¿Qué quiere decir con que voy hablar con ellos desde su casa? Pero he visto los éxitos. Nuestros pacientes están más saludables. Nuestras visitas a sala de emergencias y las admisiones han disminuido. Lo mejor de todo es que a los veteranos les encanta el programa porque está dirigido hacia el paciente. Les da la oportunidad de decir 'yo hice esto'", afirmó DeBella.



La veterana del ejército, Judy Briggs, controla su salud desde casa



¿Es Telemedicina en el Hogar Adecuada para mí?



La veterana Judy Briggs se reúne con su Coordinadora de Telemedicina en el Hogar Caroline Sanchez.

Si usted o un ser querido es un veterano con una condición crónica de salud que recibe servicios de Cuidados médicos en VA, solicite a su proveedor de VA una evaluación para determinar si Telemedicina en el Hogar puede ser adecuada para usted.

Para veteranos que tienen un problema de salud como diabetes, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), depresión o trastorno de estrés postraumático, recibir el tratamiento puede ser complejo e inconveniente ya que requiere múltiples visitas al hospital o clínica de VA.

Para algunos, especialmente los veteranos más viejos, las condiciones como estas pueden traerles problemas para vivir de manera independiente y ser necesario entrar en un centro donde sus síntomas y signos vitales (pulso, peso, presión arterial, temperatura, etc) puedan ser evaluados con frecuencia. Contar con esta información permite a los proveedores de cuidado médico cambiar los medicamentos u otros tratamientos e impidiendo así el desarrollo de problemas graves de salud.

Los servicios de Telemedicina en el Hogar hacen posible que algunos veteranos con condiciones crónicas de salud puedan controlarlas desde su hogar usando un teléfono convencional o celular, una conexión a Internet y dispositivos de mensajes proporcionados por VA para comunicar regularmente la información a sus equipos de cuidado médico. Se le asigna al veterano un coordinador de servicios médicos (por lo general, una enfermera o trabajador social) para proporcionar educación, capacitación y estímulo. La mayoría de los veteranos inscritos en Telemedicina en el Hogar informan altos niveles de satisfacción y dicen que el equipo es fácil de aprender y utilizar.

¿Cuáles son los BENEFICIOS DEL SISTEMA DE MENSAJE SEGURO y CÓMO ME INSCRIBO?

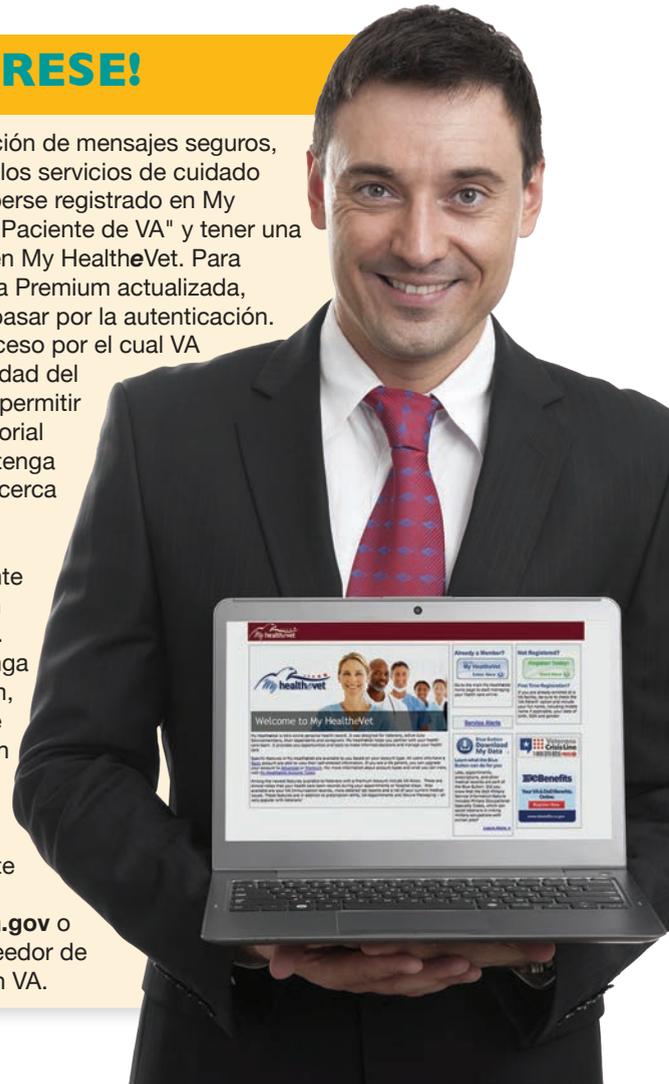
¿Tiene alguna pregunta acerca de una receta? O tal vez, ¿sólo quiere hacerle a su médico una simple pregunta? VA ofrece un sistema de mensajes seguro es una forma de comunicarse directamente con su equipo de cuidado médico en VA sin esperar en el teléfono o tener que luchar contra el tráfico para llegar a su centro local de cuidado médico en VA.

Mensajes seguros no es un sustituto de una visita en persona, ni debe ser utilizada en casos de emergencia. Sin embargo, algunos intercambios entre usted y su equipo de cuidado médico en VA pueden no necesitar una cita, por lo tanto, ¿por qué no enviar simplemente un mensaje seguro? Similar a un correo electrónico, usted puede utilizar Mensajes seguros para preguntar por sus citas en VA, los medicamentos y los resultados de laboratorio u obtener las respuestas de las preguntas de rutina. Incluso usted puede configurar sus preferencias para notificar a través de su correo electrónico personal cuando un mensaje se encuentra en estado de espera para usted en su buzón de correo de My HealtheVet.

¡REGÍSTRESE!

Para utilizar la función de mensajes seguros, usted debe recibir los servicios de cuidado médico en VA, haberse registrado en My HealtheVet como "Paciente de VA" y tener una cuenta Premium en My HealtheVet. Para obtener una cuenta Premium actualizada, usted tendrá que pasar por la autenticación. Se trata de un proceso por el cual VA se verifica la identidad del veterano antes de permitir el acceso a su historial médico de VA. Obtenga más información acerca de la actualización de su cuenta My HealtheVet mediante la autenticación en persona o en línea. Una vez que obtenga su cuenta Premium, recuerde que debe optar por la función de mensajes seguros.

Para empezar, visite My HealtheVet en **www.myhealth.va.gov** o hable con su proveedor de cuidado médico en VA.



Sea el **primero** en obtener **Su Salud Cuenta**.

★ ¡Su Opinión Cuenta! ★

Responda a estas preguntas para dejarnos saber lo que piensa de su revista **Su Salud Cuenta** y de nuestro **Calendario Anual Salud y Bienestar**.



¿Sabía que **Su Salud Cuenta** se puede leer en internet aun antes de que se entregue a su centro local de cuidado médico en VA? ¡Así es! Sólo tienes que visitar www.visn8.va.gov y haga clic en el enlace de las publicaciones de VISN 8 o vayan directamente a www.visn8.va.gov/VISN8/noticias/Publications.asp

Allí podrá encontrar la última edición de **Su Salud Cuenta** e, incluso, ediciones del año 2011. También podrá leer el **Informe Anual de VISN 8** que resume los puntos destacados del año en los hospitales y clínicas de VA en Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos. También podrá ver nuestro galardonado Calendario de Vida Saludable más reciente.

Tenga en cuenta que en la actualidad, la página de Web de publicaciones VISN 8 no está optimizada para los usuarios de teléfono móvil. Por lo tanto, estas publicaciones en línea se ven mejor en una computadora portátil o computadora personal.

Si desea recibir una copia impresa de Su Salud Cuenta a través del correo de los EE. UU., envíenos una nota a visn8officeofcommunication@va.gov o llámenos al (727) 575-8072.

1. Califique su impresión general de *Su Salud Cuenta de los Veteranos es Importante*:

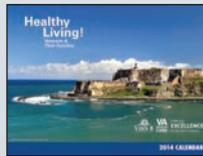
- Excelente
- Buena
- Aceptable
- Mala

2. ¿Cómo se clasificaría usted mismo como lector de *Su Salud Cuenta de los Veteranos es Importante*:

- La leí de principio a fin
- He leído la mayoría de los artículos
- Le eché un vistazo
- La veo en mi centro de salud de VA, pero no me interesa leerla
- Yo nunca lo veo en absoluto en mi centro de salud de VA

3. Califique su impresión general del calendario anual *de Salud y Bienestar de VISN 8*:

- Excelente
- Buena
- Aceptable
- Mala
- Sin opinión: No veo ni busco ninguno en mi centro de salud de VA



4. Como resultado de la lectura de *Su Salud Cuenta de los Veteranos es Importante* y la recepción del calendario anual *de Bienestar*, yo (Marque todas las que correspondan)

- he recibido valiosa información que me ha ayudado a manejar mejor mi salud
- he llamado a mi profesional de cuidado médico en VA para una cita o para más información
- he estado mejor informado sobre la vida sana en general
- estoy registrado en My HealthVet (www.myhealth.va.gov)
- Verifique en www.visn8.va.gov o en la página web de mi centro médico de VA

¡Sus comentarios nos ayudarán a prestarle mejores servicios!

Envíe su contestación para el 1 de septiembre, 2014

5. Cómo le gustaría recibir *Su Salud Cuenta de los Veteranos es Importante*: (Marque todas las que correspondan)

- En mi centro de salud de VA
- Correo de los EE. UU.
- En línea en www.visn8.va.gov/news/online_newsroom.asp
- Por correo electrónico

6. ¿Cuál es su grupo de edad?

- 18-34
- 45-64
- 35-44
- 65 o más

7. ¿Es usted (marque todo lo que corresponda):

- Masculino
- Femenino
- Veterano /Veterana
- No Veterano (familiar o amigo de un veterano)

8. Enumere sus sugerencias para mejorar *Su Salud Cuenta de los Veteranos es Importante* y / o el *Calendario de Bienestar*, incluido cualquier tema o característica que haría a estas publicaciones más útiles para usted.



★ ¡Su Opinión Cuenta! ★

Complete el cuestionario.

Después de que haya terminado, corte, doble, selle y envíelo por correo para el

1 de Septiembre, 2014

NO NECESITA FRANQUEO.

¡GRACIAS DE ANTEMANO!



Paso 1: Corte por la línea de puntos.

Paso 2: Doble este panel hacia abajo a lo largo de esta línea ↓ continua.

Paso 5: Pegue Aquí.

30445 NORTHWESTERN HWY
SUITE 350
FARMINGTON HILLS, MI 48334



Paso 6: Pegue Aquí.

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 88 FARMINGTON, MI

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

AMERICAN INSTITUTE FOR PREVENTIVE MEDICINE
SUITE 350
30445 NORTHWESTERN HWY
FARMINGTON HILLS MI 48334-9945



Paso 3: Doble este panel hacia abajo a lo largo de la línea continua.

Paso 4: Asegúrese de que el panel a vuelta de correo esté visible.



Cuando usted no puede asistir a su cita

Sabemos que surgen dificultades, pero cuando usted no puede asistir a su cita de VA, es importante ponerse en contacto con el centro local de VA en el que usted recibe el cuidado para cancelar la cita o reprogramarla.

Si tiene **Mensajes Seguros** a través de My HealtheVet, también usted puede cancelar o cambiar su cita mediante el envío de un mensaje seguro a su equipo de cuidado médico de VA. Además, después del horario de trabajo (4 p.m. a 8 am, y 24/7 los fines de semana y días festivos), puede ponerse en contacto con la línea de asesoramiento médico Telcare VISN 8 con una solicitud de cancelación.

Se puede comunicar con Telcare al 1-877-741-3400 o visite el sitio www.visn8.va.gov/VISN_8_Telcare.asp.



¿Por qué es tan importante la cancelación DE UNA CITA?

Si llama para cancelar o reprogramar su cita por lo menos con 24 horas de antelación, a otro veterano se le puede dar ese período de tiempo. Esto nos ayuda a brindar un servicio oportuno a todos nuestros veteranos y a hacer un mejor uso de nuestros recursos, tal como garantizar que nuestros proveedores de salud hagan un uso más eficiente y efectivo de sus servicios.

Ensalada de pollo

Ingredientes

3 ¼ tazas de pechuga de pollo, cocida, cortada en cubos y sin piel
¼ taza de apio picado
1 cda. de zumo de limón
½ cda. de cebolla en polvo
3 cdas. de mayonesa baja en calorías

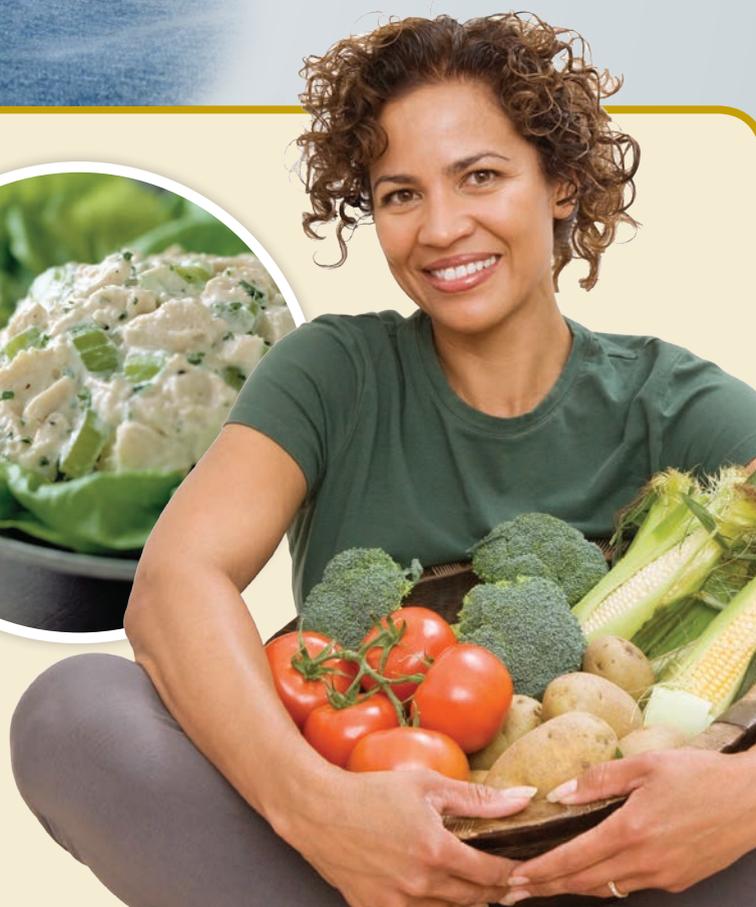
Preparación

Cocine el pollo al horno, corte en cubos, y refrigere.
En un tazón grande, mezcle el resto de los ingredientes.
Agregue el pollo. Mezcle bien.

Rinde 5 porciones.

Información Nutricional:

Calorías: 176 | Grasa: 2.5g | Grasa total 6 g (2 g de grasa saturada)
120 mg de sodio | 2 g de hidratos de carbono | 0 g de fibra
27 g de proteína



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



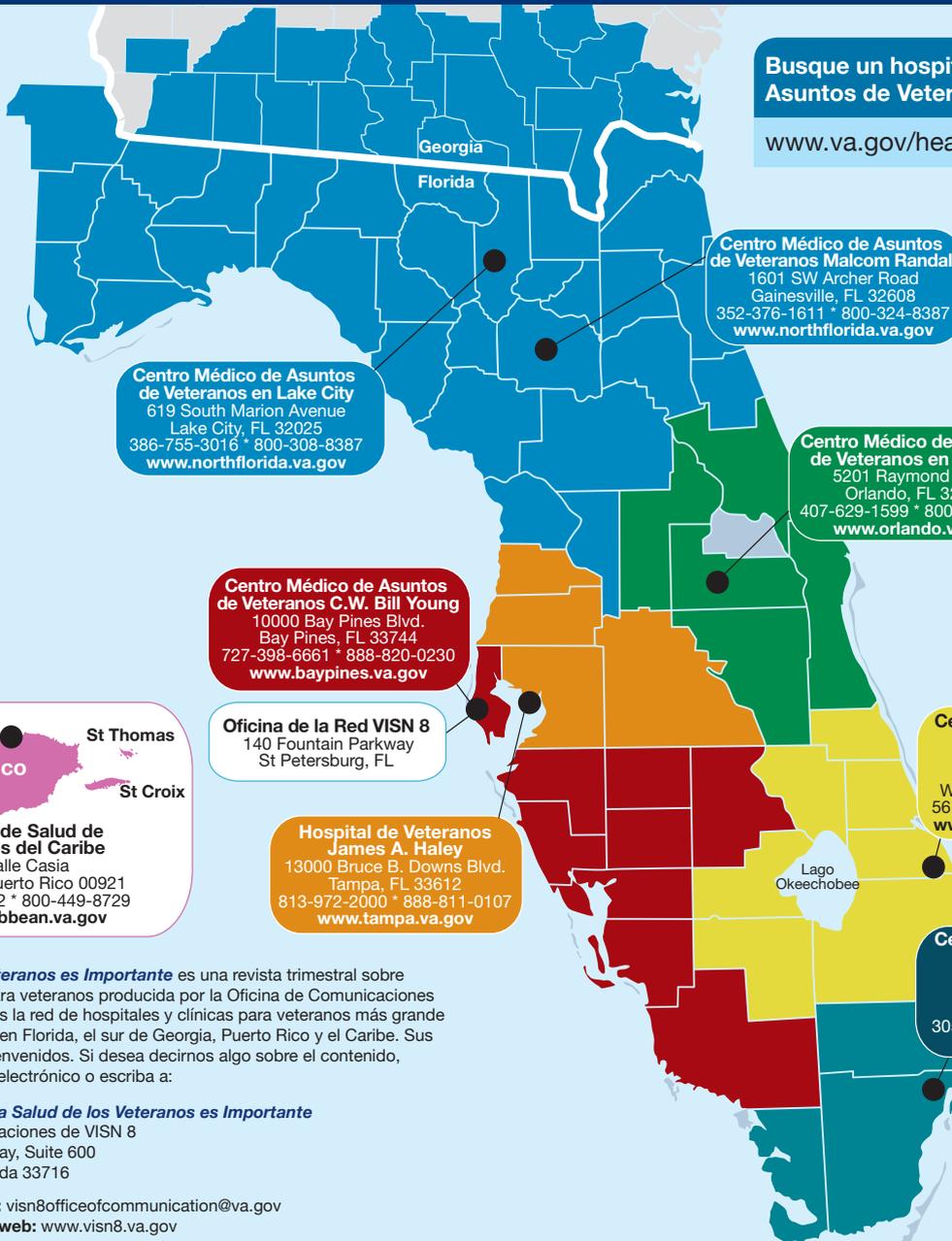
¿Sus hábitos de salud lo están haciendo rejuvenecer o envejecer? ¡Tome la evaluación My Healthliving y averíguelo! Visite hoy MyHealthVet en www.myhealth.va.gov.

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/FlndCare.asp

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

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 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 *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
Visite VISN 8 en la web: www.visn8.va.gov