

# Veteranos

# SU SALUD CUENTA



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

INVIERNO DE 2014 | [WWW.VISN8.VA.GOV](http://www.visn8.va.gov)

LLÉVESE UNA A CASA



Adentro

# PODER FEMENINO:

UNA GUÍA PARA SU SALUD

# EXÁMENES MÉDICOS INDISPENSABLES PARA LAS MUJERES

El artículo de las páginas 4 a 5 de este número de Health Matters se centra específicamente en la salud y el bienestar de nuestras Mujeres Veteranas. Aquí se encuentra información importante sobre dos exámenes médicos importantes que toda mujer necesita.



**Cáncer de mama.** La decisión de iniciar estudios regulares con mamografía cada dos años para las mujeres en edad de riesgo promedio (de 40 a 49 años) debería ser una decisión personal y debería tener en cuenta los valores de la mujer, incluyendo las consideraciones acerca de los beneficios y riesgos específicos.

**Cáncer Cervical.** La Administración de Salud de los Veteranos (Veterans Health Administration) recomienda realizarse exámenes para detectar el cáncer cervical mediante citología (prueba de Papanicolaou) cada tres años para mujeres de entre 21 y 65 años con cuello uterino. Para las mujeres de entre 30 y 65 años que quieran alargar el intervalo entre los estudios médicos a cinco años, se sugieren estudios con una combinación de pruebas de Papanicolaou y de virus del papiloma humano (VPH).

**Recursos:** Para conocer qué exámenes médicos puede necesitar, y los pasos que puede seguir para tener una buena salud, visite el Sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: [www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/lifestyle/healthy-women.html](http://www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/lifestyle/healthy-women.html)

En el caso de mujeres mayores de 50 años de edad, consultar en [www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/lifestyle/women-over-50.html](http://www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/lifestyle/women-over-50.html)

## Para Nuestros Lectores

Es posible que haya leído diferentes opiniones acerca de cuándo las mujeres deben comenzar a hacerse mamografías y con qué frecuencia deben hacerlo. En el lado izquierdo de esta página se enumeran las pautas actuales del Departamento de Asuntos de Veteranos para realizarse estudios de cáncer de mama, así como para estudios de cáncer cervical.

Realizarse exámenes regulares ayuda a detectar estos problemas a tiempo, cuando hay más posibilidades de tratarlos con éxito. También se proporcionan recursos para exámenes médicos adicionales.



Después de años en etapa de planificación, la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA) ya es una realidad. En lugar de leer el documento de 974 páginas, puede encontrar lo que necesita saber y cómo la ley incide en los asuntos de los Veteranos en la página 3.

Las mujeres pueden utilizar la información de las páginas 4 a 5 del artículo como una guía para cuidar de su salud de la cabeza a los pies. La atención se centra en actividades saludables y nutrientes específicos que necesita para estar de la mejor forma, ahora y a medida que envejece. Cuanto más cuide su salud, usted podrá cuidar mejor a sus seres queridos.

La mayoría de nosotros ha tenido alguna vez un dolor fuerte de cabeza. En la página 6, conozca las diferencias entre la migraña y los dolores de cabeza por tensión y aprenda a reconocer cuándo es importante llamar al médico.

En la página 7, tanto las mujeres como los hombres pueden aprender ocho maneras de lidiar con el estrés que a menudo se presenta en los días festivos ajetreados. También consiga en esta página, la receta de Deborah Galtere para la Cazuela de Batatas con guineo maduro. Es un plato más bajo en grasa y con menos calorías que el pastel de batata, pero es igual de sabroso.

Les deseo que disfruten de días festivos maravillosos y con seguridad, y un año 2014 feliz y saludable.

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

**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  
Directora de Asuntos Públicos, Bay Pines VAHCS

Michelle Winslow  
Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP, por sus siglas en inglés) 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  
Directora de Asuntos Públicos,  
Miami VAHS

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

# La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio y los Veteranos

## CÓMO LE AFECTA A USTED

### ¿Qué es la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio?

La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, también conocida como la ley de cuidado médico, se creó para ampliar el acceso a la cobertura, controlar los costos de los cuidados médicos y mejorar la calidad y la coordinación de cuidado. La ley de cuidado médico no altera los beneficios médicos del Departamento de Asuntos de Veteranos ni los gastos del bolsillo de los Veteranos.

### Tres cosas que debe saber:

1. El Departamento de Asuntos de Veteranos quiere que todos reciban un cuidado médico que mejore su salud y bienestar.
2. Si usted está inscrito para recibir el cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos, no es necesario tomar medidas adicionales para cumplir con las normas de cobertura de la ley de cuidado médico. La ley de cuidado médico no altera los beneficios médicos del Departamento de Asuntos de Veteranos ni los gastos del bolsillo de los Veteranos.
3. Si usted no está inscrito para recibir el cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos, podrá solicitar registrarse en cualquier momento llamando al 1-877-222-VETS (8387) o en línea en [www.va.gov/healthbenefits](http://www.va.gov/healthbenefits).

### Mercado de Seguros Médico: Una Opción para los Veteranos que no Califican para el Cuidado Médico del Departamento de Asuntos de Veteranos

Si usted no cumple con los requisitos para recibir cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos, el Mercado de Seguros Médico es una nueva forma de comprar y adquirir un seguro médico privado (por ejemplo, coberturas médicas diferentes a las de los programas de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos) que se ajuste a su presupuesto y se adapte a sus necesidades. Las personas que compran seguros a través del Mercado de Seguros Médico pueden reducir los costos de la cobertura de seguro médico mediante el pago de primas mensuales más bajas. Comenzó la inscripción abierta el 1 de octubre de 2013. Si desea más información visite: [www.va.gov/health/aca](http://www.va.gov/health/aca).

### Los Miembros de la Familia y el "Mercado de Seguros Médico"

El Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) ofrece beneficios médicos para ciertos familiares de veteranos a través de programas como el Programa Médico y de Atención Civil de VA (Civilian Health and Medical Program, CHAMPVA) y el programa Espina Bífida (Spina Bífida). Sin embargo, los miembros de la familia que no están inscritos en un programa de cuidado médico de VA también pueden usar el Mercado de Seguros Médico para obtener cobertura. Pueden conseguir reducciones en los costos de las primas mensuales o en los costos de su propio bolsillo. Podrían cumplir con los requisitos para la cobertura gratuita o de bajo costo a través de Medicaid o del Programa de Seguro Médico para Niños (Children's Health Insurance Program, CHIP).

Para obtener más información, visite [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov).

### Más Información sobre la Ley de Cuidado Médico

Sabemos que es posible que tenga preguntas acerca de la ley de cuidado médico y la forma en que puede afectar a usted y su familia. Hemos reunido información básica acerca de la ley para ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre el cuidado médico. Háganos saber si usted tiene preguntas al 1-877-222-VETS (8387) o visite [www.va.gov/health/aca](http://www.va.gov/health/aca). Después de todo, asegurarnos de que reciba cuidado médico de calidad no es sólo nuestra obligación, sino también nuestro privilegio.



# Poder Femenino: *Una Guía para Su Salud*

Haga de su salud una prioridad a fin de tener la energía para realizar todas las cosas que quiere y necesita hacer ahora y a medida que envejece. Elija actividades y nutrientes que permitan una buena salud de la cabeza a los pies.

## Salud del Corazón y la Circulación

Caminar a paso acelerado y otras actividades aeróbicas ayudan a mantener fuerte el miocardio. La actividad física también ayuda a controlar otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, como la presión arterial alta, la diabetes, los niveles de colesterol poco saludables y el sobrepeso. Realícese exámenes médicos regulares para detectar estos problemas según lo aconsejado por el equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos. Si usted fuma considere dejarlo. El Departamento de Asuntos de Veteranos puede ayudarla.

### Nutrientes Útiles:

- Ácidos grasos Omega-3\* - Aceites no saturados como el aceite de oliva, de canola y de girasol. También se encuentran en los pescados grasos como el salmón, la caballa (Mackerel), el arenque, la trucha de lago, sardinas y el atún blanco.
- Esteroles vegetales y estanoles en aceites de coco y oliva, almendras, naranjas y manzanas, junto con otros alimentos fortificados con esos componentes
- Fibra soluble en el salvado de avena, harina de avena, frijoles (habichuelas) con forma de riñón y otras clases de frijoles (habichuelas)
- Antioxidantes en uvas rojas y jugo de uva

## Salud de los Huesos

Una de cada dos mujeres tendrá una fractura relacionada con la osteoporosis durante su vida. Los ejercicios físicos, como caminar, fortalecen los huesos, mientras que el uso de pesas y bandas de resistencia fortalece los músculos alrededor de los huesos. Aumente la flexibilidad con ejercicios de estiramiento, yoga o Tai chi. Hable con su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos acerca de cuándo realizarse estudios de densidad mineral ósea y de maneras de reducir el riesgo de caídas.

### Nutrientes Útiles:

- El calcio\* en la leche sin grasa o de bajo contenido de grasa y en el yogur, los vegetales de hoja oscura y los cereales fortificados con calcio, jugos, tofú y alimentos de soya
- La vitamina D\* en la leche y cereales enriquecidos, así como la que proviene del contacto de la luz solar con la piel

## Salud de las Articulaciones

Las mujeres sufren de artrosis más que los hombres. La pérdida de peso puede ayudar a prevenir y tratar esta condición. Cada kilo (libras) extra agrega tres veces más presión sobre las rodillas y seis veces más presión sobre las caderas. Esfuércese por tener un peso saludable, proteja sus articulaciones del uso excesivo y las lesiones y haga los ejercicios que le aconseje su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos.

### Nutrientes Útiles:

Ácidos grasos Omega-3\* - Aceites no saturados como el de oliva, de canola y de girasol. También se encuentran en pescados grasos como el salmón, la caballa (Mackerel), el arenque, la trucha de lago, las sardinas y el atún blanco.

\*Pregunte a su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos acerca de los suplementos dietéticos que proporcionan estos nutrientes.

## Salud del Cerebro

El ejercicio aeróbico aumenta la circulación sanguínea al cerebro y promueve el crecimiento de nuevas células cerebrales. Siga aprendiendo cosas nuevas para mejorar las conexiones entre las neuronas. Aprenda un nuevo idioma o un pasatiempo. Tome clases de baile. Haga crucigramas o juegue al Sudoku. Y permanezca socialmente conectado con los demás.

### Nutrientes Útiles:

- Ácidos grasos Omega-3\* - Aceites no saturados como el aceite de oliva, de canola y de girasol. También se encuentran en los pescados grasos como el salmón, la caballa (Mackerel), el arenque, la trucha de lago, las sardinas y el atún blanco.
- Pregúntele a su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos sobre los alimentos que contienen antioxidantes. Entre los estudiados, el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) clasificó a los siguientes por tener altas concentraciones de antioxidantes: habichuelas (rojos, pintos y con forma de riñón), moras y arándanos (cranberries).
- Visite este sitio web para ver los 20 alimentos comunes con antioxidantes: [www.webmd.com/food-recipes/20-common-foods-most-antioxidants](http://www.webmd.com/food-recipes/20-common-foods-most-antioxidants)

## Salud de las Mamas

Realícese exámenes de detección regulares (consulte la página 2). Tenga en cuenta las siguientes medidas para reducir su riesgo de padecer cáncer de mama. Esfuércese por tener un peso saludable y evite o limite el consumo de alcohol a una copa al día. Un estudio reciente de la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society) encontró que caminar una hora al día reduce el riesgo de contraer cáncer de mama en mujeres posmenopáusicas en un 14%. Cuanto más activa sea, menor será el riesgo.

### Nutrientes Útiles:

Siga una dieta de calorías controladas que incluya una variedad de frutas, vegetales, panes y cereales integrales.

## Salud Digestiva

Las molestias gastrointestinales, son dos veces más comunes en las mujeres que en los hombres, pueden deberse a cambios hormonales normales. La ingesta adecuada de agua, la actividad física, mantener un peso saludable y comer de 20 a 35 gramos de fibra dietética por día puede ayudar a reducir sus riesgos.

### Nutrientes Útiles:

- Probióticos\* en alimentos como el kéfir y el yogur con cultivos vivos o activos de bacterias beneficiosas, como el *Lactobacillus acidophilus*
- Los probióticos\* promueven el crecimiento de los probióticos en el intestino y se encuentran en alimentos ricos en fibra, como cereales integrales, frutas, verduras y la soya.
- Pregúntele a su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos sobre los alimentos ricos en fibra. Este sitio web tiene una lista de alimentos saludables y ricos en fibra: [www.mayoclinic.com/health/high-fiber-foods/NU00582](http://www.mayoclinic.com/health/high-fiber-foods/NU00582)

## Salud del Tracto Urinario

Para las mujeres, el riesgo de desarrollar una infección del tracto urinario (ITU) es muy alto. Los métodos de prevención incluyen beber al menos ocho vasos de agua al día, vaciar su vejiga tan pronto como sienta la necesidad de hacerlo y evitar el alcohol y la cafeína. Los antibióticos son la mejor manera de tratar una infección urinaria, así que comuníquese con su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos si sospecha que tiene ese problema.

### Nutrientes Útiles:

Las sustancias en los Arándanos (cranberries) pueden ayudar a prevenir las infecciones urinarias al evitar que las bacterias se adhieran a las paredes del tracto urinario.

\*Pregunte a su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos acerca de los suplementos dietéticos que proporcionan estos nutrientes.

# Comprender el dolor de cabeza:

## ¿Qué es la migraña y el dolor de cabeza por tensión?

*Si bien existen varias clases de dolores de cabeza, la migraña y dolor ocasionado por la tensión afectan a la mayoría de la gente. Cuando le duele la cabeza, no es el cerebro el que le duele. Le duele la cabeza porque los nervios de los huesos, los vasos sanguíneos y los músculos de la cabeza están irritados. Estos nervios irritados envían señales de dolor al cerebro, que identifica en dónde ocurre el dolor y qué tan fuerte es.*

### ¿Qué es lo que causa el dolor de cabeza?

Aún no se comprende el proceso exacto del dolor de cabeza. Muy raramente es un síntoma de un problema médico grave. Estos dolores pueden ser producto de interacciones anormales del cerebro con los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza. Pueden provocarlos el estrés ambiental o ciertas comidas o bebidas.

### ¿Qué es el dolor referido?

Es el dolor que tiene su origen en un lugar, pero que se siente en otro. Por ejemplo, el dolor detrás de los ojos puede ser producto de la tensión en los músculos del cuello y los hombros. Esto significa que es posible que el lugar en donde se siente el dolor no sea la parte del cuerpo que necesita tratamiento.

### ¿Se trata de migraña?

La migraña es un dolor punzante que se siente en uno o ambos lados de la cabeza. Es posible sentir náuseas. Este dolor de cabeza también puede estar asociado con cambios en la vista o sensaciones (aura). El dolor puede durar entre 4 y 72 horas. Y luego, es posible sentirse débil durante alrededor de un día.

### ¿Es un dolor de cabeza por tensión?

Esta clase de dolor suele ser una sensación de presión en ambos lados de la cabeza. Puede estar asociado con dolor o tensión en el cuello y los hombros y es posible que no tenga un principio ni un fin definidos. Puede ser intermitente y, a veces, durar mucho tiempo.

### Cuándo llamar al médico

Llame al médico si los dolores de cabeza suceden junto con cualquiera de estos síntomas:

- Dolor de cabeza repentino e intenso, diferente al que siente normalmente.
- Fiebre alta junto con rigidez de cuello
- Adormecimiento o debilidad de los músculos
- Pérdida de visión que persiste durante varias horas o después de que desaparezca el dolor de cabeza.
- Dolor después de una lesión en la cabeza
- Convulsiones o alteraciones de conciencia



### Tratamiento

Consulte con su proveedor de cuidado de cuidado del Departamento de Asuntos de Veteranos acerca de un plan de tratamiento que sirva para aliviar el dolor y prevenir dolores de cabeza futuros.



## Consejos Fáciles para Controlar el Estrés durante las Festividades (¡o en cualquier momento!)

1. **Actividad Física** - Comience poco a poco. Estírese. Estacionese lejos de la tienda. Utilice las escaleras.
2. **Respiración Profunda** - Respire lenta y profundamente. Observe como se eleva y descende su vientre al respirar. ¿Qué advierte?
3. **Ser consciente** - La vida está sucediendo AHORA MISMO. Observe las cosas a su alrededor (los colores, los sonidos, los olores, la temperatura, el sabor) sin pensar demasiado en ello, así como se fijaría en una hoja flotando en un arroyo.
4. **Visualización** - Imagine un lugar perfectamente seguro; no es necesario que sea real. Observe cada cosa que se encuentre en ese lugar. Quédese todo el tiempo que quiera y repítalo cuantas veces quiera.
5. **Relajación muscular** - Relaje cada sector muscular del cuerpo. Puede comenzar por los dedos de los pies e ir subiendo, o comenzar con la cabeza y bajar. Está bien si su mente empieza a divagar, sólo vuelva suavemente a intentar concentrarse en la relajación.
6. **Ayude a otros** - Entrar en contacto con los demás puede ayudarlo a alejar su concentración de su propio estrés y hacer que se sienta bien.
7. **Tómese su tiempo** - Deténgase, piense y luego actúe. Tome un paseo. Respire. No se apresure. Consulte sus problemas con la almohada.
8. **Cree una lista de gratitud** - Enumere las cosas por las que está agradecido, grandes o pequeñas y continúe completando la lista.

Dra. Elizabeth Jenkins  
Coordinadora del Comportamiento de la Salud,  
Hospital de Veteranos James A. Haley

## Cazuela de Batatas con Guineo

### Ingredientes

- 2 tazas de puré de batata
- 1 taza de puré de guineos maduros (3 guineos medianos)
- 1/3 taza de crema agria sin grasa
- 3/4 cucharadita de curry sin polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 taza de sustituto de huevo

### Preparación

Unir todos los ingredientes en un tazón grande, y luego mezclar con una batidora hasta que quede una mezcla suave y esponjosa. Rocíe una cacerola de 1 cuarto con aerosol antiadherente para cocinar. Vierta la mezcla en la cacerola. Hornee a 350°F durante 20 minutos o hasta que quede inflada y dorada.

**Rinde 6 porciones.** El tamaño de la porción es de media taza.

#### Información Nutricional:

Total de grasa: 0 g; Carbohidratos: 27 g;  
Fibra: 4 g; Proteína: 3 g; Calorías: 120



### Receta de Deborah Galtere

Deborah Galtere es la esposa de Glen Galtere, un Veterano de Infantería de la Marina de los Estados Unidos que cumplió servicio desde 1946 hasta 1951. Glen, un veterano discapacitado, es un sobreviviente de la Batalla del embalse de Chosin, una batalla decisiva y reñida que se produjo en la Guerra de Corea.



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

El Departamento de Asuntos del Veteranos ofrece vacunas contra la gripe gratuitas a los Veteranos inscritos en sus facilidades. Consulte los horarios y lugares exactos en su centro médico o clínica de Asuntos de Veteranos más cercano.

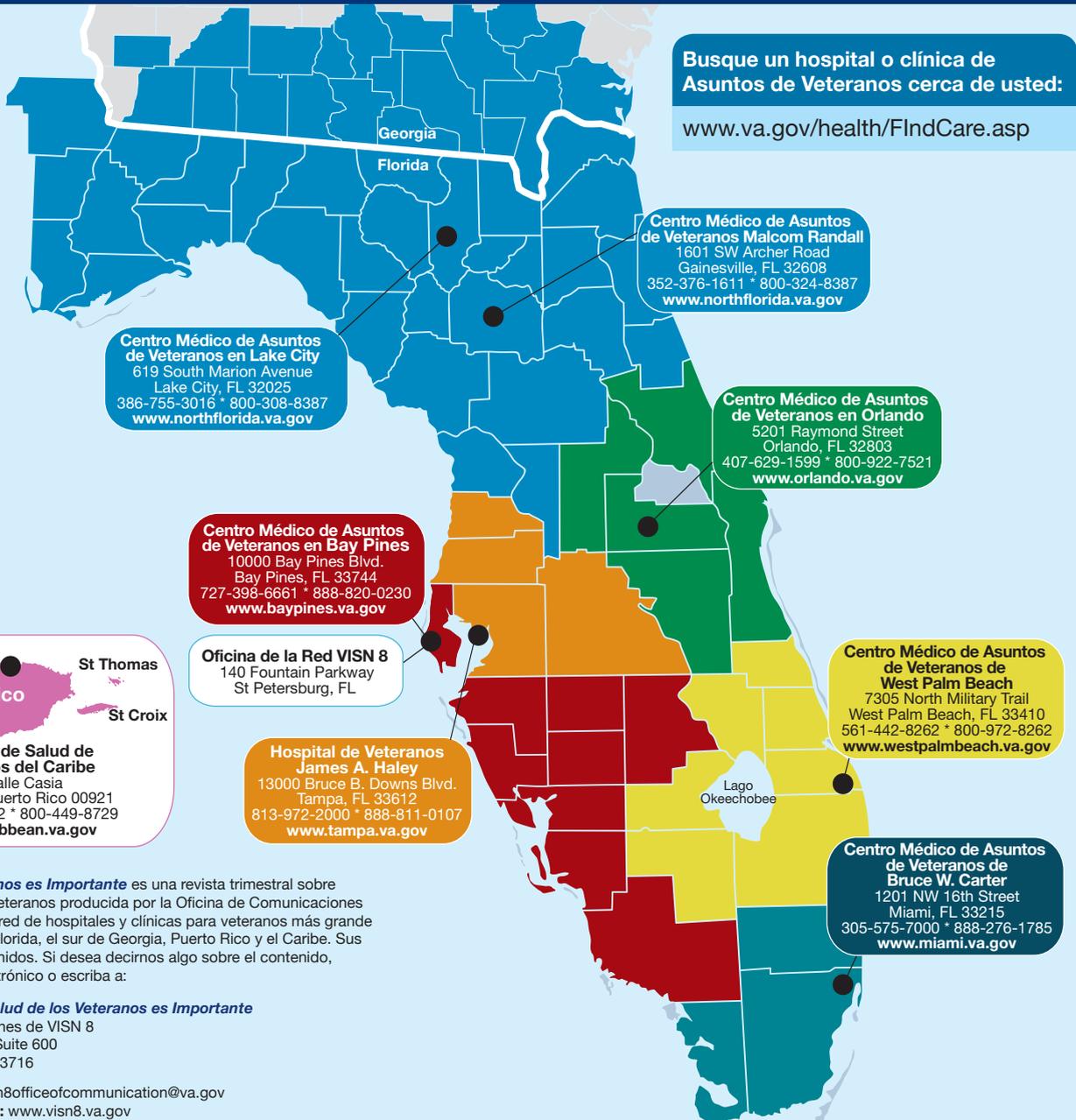


## Red de Salud de Asuntos de Veterano "Sunshine"

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