

Veteranos

SU SALUD CUENTA



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

INVIERNO 2015 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLÉVESE UNA A CASA



- En Este Número:**
- 3** página Lo que Necesita Saber sobre Directrices Anticipadas
 - 4** Entendiendo las Etiquetas de los Alimentos
 - 6** Resultados del Cuestionario a los Lectores
 - 7** Para Entretenerse

Guía para Cuidadores sobre Estrés Estacional

Cuidar a un ser querido que es Veterano es gratificante y a la vez agotador. A esto se suma el estrés adicional de las reuniones familiares, los obsequios, las decoraciones y la cocina. Por lo que puede



resultar abrumador. Para ayudarlo a superar este tipo de estrés, siga estos consejos:

- Si las tradiciones de las Fiestas le toman demasiado tiempo, intente adoptar algunas tradiciones nuevas y menos demandantes.
- Si acostumbraba hacer la cena para una multitud, transfiera el puesto de anfitrión a otro familiar, pida a cada invitado que traiga un plato o encargue una cena preparada en una tienda local.
- Compre por catálogo o en internet, o regale tarjetas de obsequio de tiendas de alimentos y dulces.
- En lugar de regalos, pida a los demás el regalo de su "presencia" para que pasen tiempo con su ser querido y así usted puede sacar tiempo para satisfacer sus propias necesidades.
- Consiga ayuda y apoyo emocional en el sitio web de Cuidadores de Asuntos de Veteranos: www.caregiver.va.gov, o llame a la Línea de Apoyo al Cuidador: 855-260-3274.

Imagen de la Portada: la Veterana del Ejército estadounidense Virginia Hafler, enfermera durante la Segunda Guerra Mundial (imagen principal) y Robert Merriman, Veterano de la Fuerza Aérea que prestó servicio durante la guerra de Corea (imagen en el círculo), con sus cuidadores de VA. Tanto Virginia como Robert participan en el Programa de Hogar Médico Sustituto (MFH, por sus siglas en inglés) del Centro Médico de West Palm Beach. El programa de MFH es una alternativa a un hogar de ancianos y al cuidado de largo plazo. Es una solución comunitaria en un entorno familiar para adultos que no pueden vivir en forma independiente. Para saber más sobre el tema, visite: www.westpalmbeach.va.gov/features/VAMedicalFosterHomeCareProgram.asp.

A Nuestros Lectores



En esta edición, descubra por qué necesita Directrices Anticipadas y cómo obtener y completar el formulario "Directrices Anticipadas: Poder Duradero de Cuidado de Salud y Testamento en Vida", en la página 3.

Aprenda a decodificar la Información Nutricional en las etiquetas de los alimentos y a comprar productos saludables, en las páginas 4 y 5.

Agradecemos a los Veteranos y sus familiares que respondieron el Cuestionario a los Lectores sobre *Veteranos, su Salud Cuenta* y el Calendario de Vida Saludable que apareció en el número de verano 2014 de *Su Salud Cuenta*. Lea lo que dijeron en la página 6.

En la página 7, ejercite su mente con la actividad "Invierno en los Estados Soleados" y disfrute de la receta de pan de banana y frutos secos de Maureen Cortese.

Por último, quería informar a todos que es mi última columna en *Veteranos, su Salud Cuenta* ya que me jubilo a comienzos de enero de 2015. He trabajado en el Departamento de Asuntos del Veterano (VA) casi 36 años y he tenido una carrera muy satisfactoria. Aprecio mucho las oportunidades que he tenido de trabajar con tanto Veteranos y Veteranas maravillosos a lo largo de los años. Este año ha sido difícil para el departamento, y los meses y años por venir seguirán siendo un desafío, pero estoy convencida de que aprovecharemos al máximo esta gran oportunidad de mejorar.

Dicho eso, creo que estamos en mejor situación de la que estábamos seis meses atrás en la **Red de Atención de Salud Sunshine de VA** y en VA como organización. Continuaremos manejando nuestros retos para brindarle a nuestros Veteranos un mejor acceso a cuidados de salud, mientras nos esforzamos por obtener una solución a largo plazo que resulte en mayor capacidad.

La mejor noticia es que la calidad de la atención de salud de VA sigue siendo muy buena: tanto en la nación como en nuestros hospitales y clínicas de Florida, sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU. Tenemos mucho de que estar orgullosos... y más trabajo aún por realizar. Les agradezco su servicio y apoyo.

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, 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

Lo que Necesita Saber sobre Directrices Anticipadas

Le pedimos que, como paciente de VA, se involucre en forma activa en su cuidado de salud. Su médico le explicará los tratamientos que hay para su enfermedad y trabajará con usted de manera que pueda decidir cuál es el que más le conviene. Si está demasiado enfermo como para entender sus opciones o para decirle al profesional qué tratamiento desea, pregúntese:

- quién desearía que tomara esas decisiones por usted;
- qué tipo de atención de salud desearía, o *no*.

Puede ser difícil pensar en este tipo de preguntas, pero son importantes. Por eso VA desea que usted sepa sobre un formulario legal importante que se conoce como Directrices Anticipadas.

¿Qué son las Directrices Anticipadas?

Las Directrices Anticipadas permiten a su médico y a sus familiares entender cuáles son sus deseos de atención médica y de salud mental. Los ayuda a decidir sobre los tratamientos si su condición empeora y no puede tomar decisiones: por ejemplo si está inconsciente o demasiado debilitado para hablar. Las Directrices Anticipadas constan de dos partes: el poder de representación duradero para atención de salud y el testamento en vida.

¿Qué es un PODER DURADERO para atención de salud?

Este formulario le permite nombrar a una persona (su agente de atención de salud) a la que desea otorgar el derecho legal de tomar decisiones de salud en su nombre si usted no puede hacerlo.

Puede elegir a un adulto que esté dispuesto a tomar esas decisiones. Debería escoger a alguien en quien confíe y que lo conozca como persona y sepa cuáles son sus valores. Si no nombra a un agente, se elegirá a alguien que tome decisiones por usted en el siguiente orden: tutor legal (si lo tiene), cónyuge, hijos adultos, padres, hermanos, abuelos, nietos o amigo cercano. Si ninguna de estas personas estuviera disponible, su equipo de salud de VA o un tribunal tomarán decisiones por usted, de acuerdo con la política de VA.

¿Qué es un TESTAMENTO EN VIDA?

Se trata de un documento legal que establece las clases de tratamientos que desearía que le hicieran, o que no desearía que le hicieran, si se enfermara y no pudiera decidir por sí mismo. Si lo redacta, puede facilitar la tarea a las personas encargadas de tomar decisiones por usted.

¿Necesito en Realidad Directrices Anticipadas?

Sí. Porque permiten hacer conocer sus deseos y ayudan a que alguien se exprese en su nombre cuando usted no puede hacerlo. Protegen su derecho de elegir por sí mismo. Se utilizan sólo en caso de que usted no pueda tomar decisiones en forma independiente, además, pueden cambiarse o cancelarse en cualquier momento. Hable con su equipo de atención de salud de Asuntos de Veteranos (VA) para informarse sobre el proceso en su establecimiento.

¿Cómo completo las Directrices Anticipadas?

Complete el **Formulario 10-0137 de VA: "Directrices Anticipadas: Poder Duradero de Cuidado de Salud y Testamento en Vida"**, disponible en todas las instalaciones de la Red de Atención de Salud Sunshine de VA en Florida, el sur de Georgia y el Caribe. Hable con su equipo de atención médica de VA: pueden ayudarlo a completar el formulario y hacer que las Directrices Anticipadas formen parte de su expediente médico. También puede descargar el formulario, comentarlo con sus familiares y presentarlo en su siguiente visita. Puede descargarlo desde el sitio: www.va.gov/vaforms/medical/pdf/vha-10-0137-fill.pdf.



Un Mapa del Tesoro

para Entender las Etiquetas de los Alimentos

Por **Melody Chavez, Jefa Adjunta de Servicios Alimentarios y Nutricionales** y **David Folds, Coordinador de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades, Hospital de Veteranos James A. Haley, Tampa**

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos y comprar en forma inteligente lo ayudará a elegir buenas opciones para disfrutar de una mejor salud a largo plazo.

Cuando planifica un viaje por carretera, necesita un mapa de ruta que lo ayude a llegar a su destino final. Con la alimentación sana ocurre lo mismo. Si está cambiando sus hábitos alimenticios para controlar el nivel de azúcar en la sangre por diabetes, mantener su peso o sólo desea estar más saludable en forma general, el primer paso, y el más importante, para hacer pequeños cambios en la vida es entender sus hábitos alimenticios.

Saber dónde nos encontramos nos ayuda a planificar hacia dónde ir. Un **registro de alimentos** (en el que anote todo lo que come) lo ayudará a establecer metas y ver problemas que no sabía que tenía. Y entender las etiquetas puede ayudarlo a planificar y comprar los tipos de alimentos saludables que debería comer.

Información Nutricional en las Etiquetas de los Alimentos

Busque la etiqueta de **“Información Nutricional”** en las cajas y latas de los productos que compra. Las etiquetas ayudan a ver qué alimentos son saludables. Comience por ver el **Tamaño de Porción**, que le indicará la cantidad (en onzas) de una porción. Allí también aparece la cantidad de porciones que contiene el paquete o la lata. Compare la cantidad que come con el tamaño de porción que figura en la etiqueta. Si el tamaño de porción es una taza y usted come dos, está comiendo el doble de calorías, grasas y sal que figura en la etiqueta.

En la etiqueta figuran también las **Calorías** que contiene una porción. Si intenta perder peso o mantener el que tiene, es importante que reduzca las calorías. **Consumir menos grasas, colesterol y sodio** puede ayudarlo a disminuir su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, de desarrollar un nivel alto de presión arterial

y de contraer cáncer. No todas las grasas son iguales, así que el tipo de grasa es tan importante como la cantidad que consume. La grasa saturada puede aumentar su colesterol sanguíneo. Los alimentos con alto contenido de grasas mono o poliinsaturadas y poca cantidad de otras grasas pueden reducir el colesterol.

La **Fibra** es un tipo de hidrato de carbono que puede ser simple o complejo. Se agregan hidratos de carbono simples, o azúcares, a los refrescos y dulces. **Los hidratos de carbono complejos** (los mejores) incluyen almidón y fibra alimenticia y se encuentran en vegetales como cereales, papas y legumbres. Los alimentos con alto contenido de fibra suelen tener pocas grasas y calorías y pueden ayudarlo a sentirse satisfecho, reducir el colesterol sanguíneo y contribuir a controlar el nivel de azúcar en la sangre. También nos ayudan a mantener la regularidad e impedir el estreñimiento y las hemorroides. Algunas personas creen que deberían evitar los hidratos de carbono cuando intentan perder peso, pero no es así, ya que nos brindan energía y son una parte importante de una buena dieta.



También son importantes las **vitaminas A y C, el calcio y el hierro**, que nos ayudan a tener buena salud. Estas vitaminas y minerales ayudan a reducir el riesgo de algunos problemas de salud como osteoporosis y anemia. Las proteínas también figuran en las etiquetas, aunque no es necesario: la mayoría de los estadounidenses consumen más proteínas de las que necesitan. No es obligatorio que aparezca el Valor Diario en las etiquetas.

Comprar Alimentos Saludables: Tenga un Plan

Comprar alimentos saludables también es importante. Y tener un plan es útil. Un recorrido por el supermercado lo ayudará a conocer los gustos de su familia. Apegarse a un presupuesto y usar su tienda como mapa es una buena regla general al hacer las compras.

Se recomienda que su lista contenga un 50% de frutas y verduras. El resto puede dividirse entre proteínas y cereales enteros. Por lo general, deben evitarse los pasillos centrales de la tienda, que suelen tener alimentos enlatados, en cajas o bolsas, y procesados. Si desea comprar algo de allí, tome sólo lo que necesita y encámense a los lados. Manténgase alejado de la panadería, que puede ser muy tentadora. Entre a la tienda con una lista y nunca vaya de compras cuando tenga hambre: por lo general hará menos elecciones saludables y es posible que gaste más que lo que tiene en su presupuesto.



Su primera parada debería ser la sección de vegetales. Seis vegetales y cuatro frutas para la semana es una buena forma de incorporar refrigerios saludables. Planifique ensaladas y acompañamientos saludables junto con sus platos principales cuando intente perder peso o mantenerse en el que necesita. Al pasar a la sección de proteínas, tres carnes magras como cerdo, pescado y pollo o pavo de campo sin grasa serán buenas fuentes y le brindarán muchas opciones de preparación.

Debería visitar también la sección de productos congelados. Las frutas y verduras congeladas son excelentes cuando están en oferta y puede guardarlas en su refrigerador durante meses. Los sorbetes, con pocas calorías y azúcar, son una opción excelente para satisfacer a los golosos. En la sección de lácteos hay algunos elementos que agregan sabor a sus platos y puede utilizar para hacer aderezos para ensaladas cremosas pero con bajo contenido de grasa como leche descremada, huevos, yogur griego y queso descremados. Por último, lleve algunos cereales enteros como pastas de salvado o quinua, importantes para toda una semana saludable.

Estas pautas están diseñadas para ayudarlo a hacer elecciones sensatas todos los días y lograr bienestar a largo plazo. Coma en forma inteligente y disfrute.

Decodifique las Etiquetas de los Alimentos

Información Nutricional

Tamaño de porción: 2/3 de taza (55 g)
Porciones por envase: alrededor de 8

Cantidad por porción

Calorías 230 Calorías en forma de grasa 40

% de Valor Diario

Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de hidratos de carbono 37	12%
Fibra alimentaria 4g	16%
Azúcares 1g	
Proteínas 3g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	20%
Calcio	8%
Hierro	45%

Compare el tamaño de las porciones recomendadas y lo que en realidad come.

El 5% del valor diario es bajo y el 20% es alto.

Limitar estos nutrientes puede ayudarlo a reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, de contraer algunos tipos de cáncer y de tener la presión arterial elevada.

- Limite el consumo de sodio a 1,500 mg/día.

Incluya la cantidad suficiente de estos nutrientes para mejorar su salud y ayudar a reducir su riesgo de desarrollar algunas enfermedades.

Nosotros Preguntamos y Usted Respondió

Resultados de nuestro Cuestionario al Lector

Por Susan Wentzell, Jefa de Redacción Veteranos, su Salud Cuenta

Queremos agradecer a los 272 Veteranos y familiares que respondieron el Cuestionario sobre *Veteranos, su Salud Cuenta* y *Calendario de Vida Saludable*. Nos permitieron saber qué artículos desean ver en números futuros. También nos dieron información sobre cómo desean recibir la revista. En la actualidad, se distribuye en centros médicos y clínicas de VA de Florida, sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU. Con toda esa información, podemos mejorar el servicio que le brindan la revista y el calendario.

La buena noticia: sus respuestas respaldan nuestros objetivos principales de brindar información que ayude a los Veteranos a informarse mejor sobre vivir en forma saludable y manejar mejor su salud. Estos son algunos de los resultados:

- *Veteranos, su Salud Cuenta* obtuvo un puntaje muy alto (Excelente o Bueno) del 78% de los lectores y casi el 70% opinó igual del *Calendario de Vida Saludable*.
- Un gran porcentaje nos dijo que realizó un cambio positivo de conducta gracias a la información leída. Algunos lectores marcaron más de una conducta:
 - estoy mejor informado sobre la vida sana en general (36%);
 - recibí información valiosa que me ha ayudado a manejar mejor mi salud (34.9%);
 - me inscribí en My Health eVet (16.5%);
 - llamé a mi proveedor de atención de salud de VA para concertar una cita o solicitar más información (13.6%);
 - revisé el sitio web de VISN 8 o de un centro de VA (11%).

Gracias a sus respuestas, también supimos que desea que aparezcan más recetas saludables en *Veteranos, su Salud Cuenta*, incluidas algunas para



personas con diabetes y presión alta. Dijeron que desean artículos de salud femenina, lucha contra el aumento de peso, dejar de fumar, manejo de la presión arterial, suplementos nutricionales y sus beneficios, y cómo interpretar los resultados de los análisis de sangre.

Queda claro que existen algunas áreas en las que necesitamos trabajar más. Esto es lo que haremos luego de sus opiniones y comentarios:

- Incluiremos más artículos de salud femenina orientados a veteranas. Sólo un 2% de los que respondieron el cuestionario eran excombatientes mujeres. Es una clara señal de que necesitamos hacer más para llegar a ellas y brindarles servicio. Son la población que más ha aumentado entre nuestros Veteranos y tienen necesidades únicas en nuestro sistema.
- Veremos cómo hacer llegar *Calendario de Vida Saludable* a más usuarios. Un 23% dijo que no ven el Calendario en su centro de VA o no lo recogen.

- Analizaremos formas de mejorar la distribución de *Veteranos, su Salud Cuenta*. Un tercio (34%) de ustedes dijo que desearía recibirla en forma electrónica, ya sea por correo electrónico (18%) o en línea (16%). A otro 27% le gustaría recibirla por correo postal.

VISN 8 y el Consejo Editorial de *Veteranos, su Salud Cuenta* utilizarán todas sus respuestas para mejorar nuestras publicaciones. Nuestra meta común es continuar brindando a los Veteranos la información de salud más útil y actualizada posible. Comuníquese con nosotros para acercarnos comentarios y sugerencias. Puede enviar una nota a visn8communicationoffice@va.gov o llamar a Susan Wentzell al (727) 575-8072.

Gracias por su apoyo continuo.

INVIERNO EN LOS ESTADOS SOLEADOS

¿Puede señalar 8 diferencias entre estas dos imágenes?



- Respuestas**
1. Las aves vuelan en distintas direcciones.
 2. Es diferente el palo que sostiene el castor.
 3. El ombligo del castor.
 4. La pata trasera de la tortuga.
 5. El tiburón le falta un diente.
 6. El color de la esponja es diferente.
 7. La palmera tiene una hoja extra.
 8. La cantidad de burbujas (a la derecha en la ilustración).

Pan de Banana y Frutos Secos

Por **Maureen Cortese, MSN/Ed, CDE**

Gerente del Programa de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades, Centro Médico de VA de Orlando

Ingredientes

- | | | | |
|--|--|--------------------------------------|---|
| ½ taza de yogur de vainilla (descremado) | 1 ¾ tazas de harina común | 1 taza de azúcar | 2 cucharaditas de polvo de hornear |
| 1 huevo grande | ½ cucharadita de bicarbonato de sodio | 1 cucharadita de esencia de vainilla | 1 cucharada de leche (descremada al 1%) |
| 1 taza de bananas en trozos (3 unidades) | ½ taza de nueces comunes o pecanas (opcional: se reducirán los gramos de grasa si se omiten) | | |

Preparación

1. Mezcle las bananas, el azúcar, el yogur, el huevo y la vainilla en un recipiente grande. Bata hasta que esté todo unido. Combine la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. Agregue los frutos secos, si decide incluirlos.
2. Incorpore la mezcla de harina a la preparación de bananas y revuelva hasta que se humedezca. Vierta en un molde para pan de 8 ½ x 4 ½ x 3 pulgadas cubierto con rocío vegetal y harina.
3. Hornee a 350° durante 65 minutos o hasta que, al insertar un palillo de madera en el centro, salga limpio.
4. Deje enfriar 10 minutos en una rejilla de alambre.
5. Retire del molde y deje enfriar por completo en la rejilla.

Información Nutricional: Rinde 10 porciones. Cada porción contiene 227 cal., 44 g de hidratos de carbono, 5 g de grasa, 4 g de proteína, 2 g de fibra y 81 mg de sodio.



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

Línea de Crisis para Veteranos

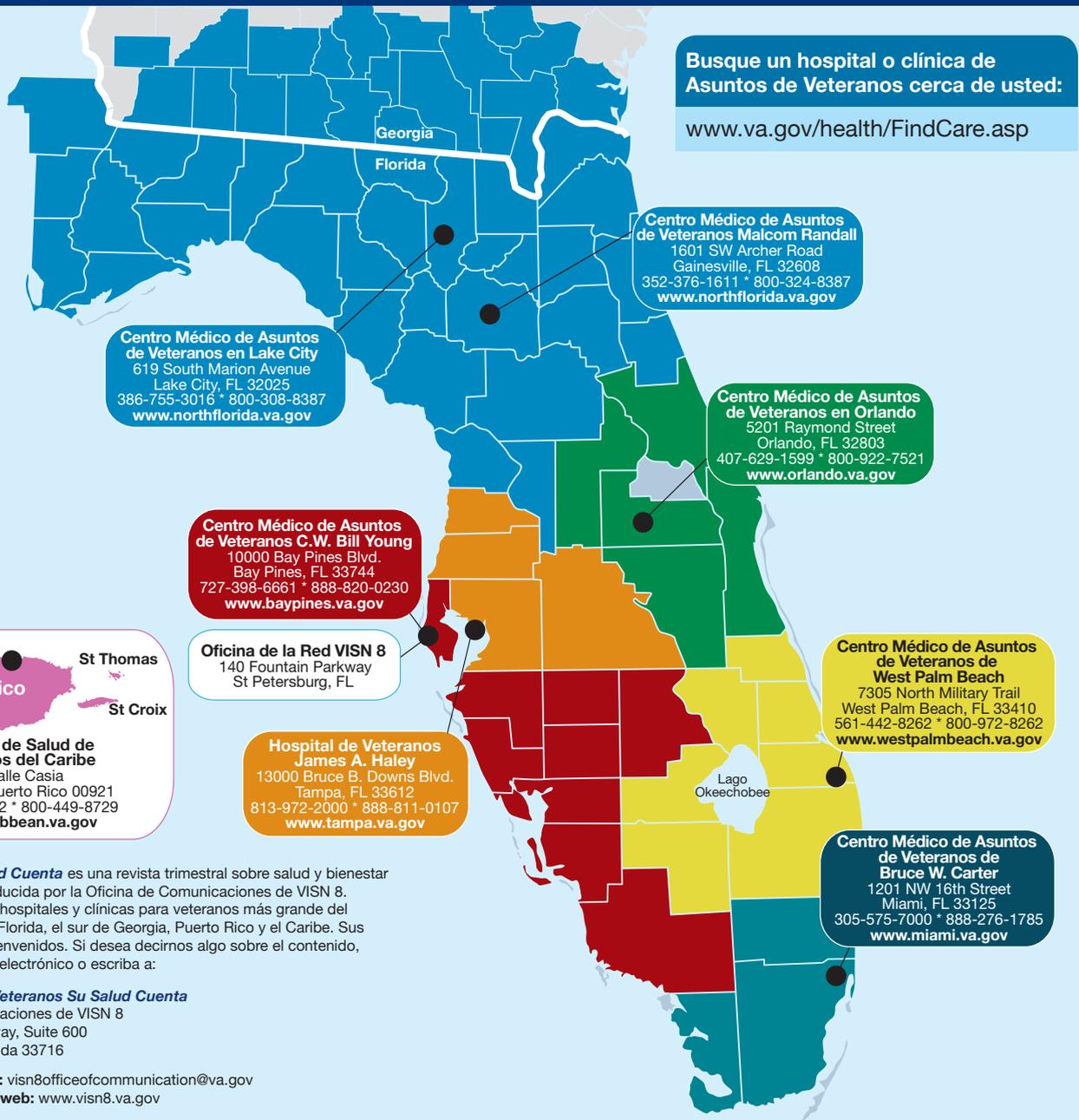
Si usted o un veterano que conoce está en crisis, en la Línea de Crisis para **Veteranos** de VA encontrará profesionales comprensivos con capacitación especial para ayudar. Marque **1-800-272-8255** y presione 1 para hablar con alguien en forma confidencial. Visite www.veteranscrisisline.net para encontrar más recursos.

Red de Salud de Asuntos de 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