Veteranos
SU SALUD CUENTA

VISN 8
VA Sunshine Healthcare Network

Revista de salud para veteranos de Florida, sur de Georgia y el Caribe

verano de 2013 | www.visn8.va.gov

Llévese una a casa

Interior:

Cuando el VETERANO por el que se preocupa está HOSPITALIZADO

¡PRÓXIMAMENTE

en el hospital de Asuntos de Veteranos más cercano!

getwell:)network®

Atención Interactiva del Paciente

- Infórmese sobre su salud
- Comuníquese con el personal del hospital
- Navegue por internet
- Disfrute de juegos
- Vea sus programas de TV y películas favoritos

Y todo GRATIS.
¡Personalizado exclusivamente para USTED!

Cómo involucrar a los Veteranos para que respondan a sus propias necesidades de atención médica.

Para nuestros lectores

Si aún no luce un cuerpo más sano gracias al programa de VA ¡Manténgase Activo y MUÉVASE!, ésta es su oportunidad de conseguirlo. Se trata de un nuevo y eficaz programa del hospital de Asuntos de Veteranos de Tampa que utiliza la última tecnología en telemedicina para motivar y educar a la gente con respecto al ejercicio. En la página 3 podrá leer sobre el programa piloto y sobre cómo se está expandiendo en todas las instalaciones de la Region 8 del Sistema Salud de Veteranos.

El apoyo de los cuidadores de veteranos es uno de los temas fundamentales en esta edición de ***Su Salud Cuenta***. Si le preocupan los veteranos, seguramente desea conocer la documentación legal correcta que debe tener en caso de afrontar una crisis médica como la que aparece en la página 4. La página 5 sugiere varios pasos que deben seguirse para convertirse en un miembro vital y respetado del equipo de atención médica que cuida de sus seres queridos. Todos estos preparativos fomentan la confianza, reducen el estrés y garantizan que todo esté en su lugar para cuidar de su veterano de la mejor forma.

La página 6 le brinda importantes consejos sobre cómo los veteranos pueden obtener la mejor atención en una emergencia que requiera tratamientos inmediatos fuera del sistema médico de veteranos.

Preste atención a la página 7, los “Seis salados”: una lista de los principales alimentos que forman parte de la dieta actual y que contienen un exceso de sodio, lo que supone un riesgo de padecer enfermedades cardíacas o de sufrir un accidente cerebrovascular. Si desea una alternativa sin sal, pruebe la receta de la ensalada de pepinos del veterano Terri Eanes, que aparece en la misma página.

Ayude a correr la voz sobre la nueva opción en línea **E-Donate** de VA (contraportada) que brinda a los miembros de la comunidad la oportunidad de ayudar a un veterano en un hospital de Asuntos de Veteranos de forma rápida, fácil y segura.

Por último, ésta es mi columna última ya que me retiro de del VA después de 34 años de servicio federal. Permítanme expresarles mi agradecimiento por su servicio y apoyo. Ha sido un honor y un privilegio servirles.

Espero que tengan un verano seguro y saludable.

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

Directora Editorial
Susan Wentzell

Consejo Editorial
Mary Kay Hollingsworth
Gerente de Comunicaciones 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
Director de Asuntos Públicos,
Miami VAHS

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

TELEMEDICINA

Programa Piloto de Ayuda a Veteranos

¡MUÉVASE! La Coordinadora del Programa, Melody Chávez, dio inicio al programa piloto para veteranos "¡Manténgase activo y MUÉVASE! en el Hospital de Veteranos James A. Haley, y no le llevó mucho tiempo ver el impacto que éste tuvo. "Son muchos los veteranos que se están sumando y que hablan sobre el programa. Además, ha sido un gran ejemplo de cómo conseguimos que la prevención se convierta en un área de más participación para los veteranos en VA, utilizando la última tecnología de telemedicina".

Este hospital, con sede en Tampa, es uno de los diversos hospitales para veteranos a nivel nacional que participan en el programa piloto para ampliar el alcance de los programas de actividades físicas planificadas para veteranos. Los hospitales para veteranos de Florida en Tampa, St. Petersburg, Gainesville y Lake City participan en el programa de prueba utilizando los servicios de Telemedicina de vídeo clínico (CVT, por sus siglas en inglés) para ofrecer clases de actividad física ¡MUÉVASE! de forma amplificada y en múltiples sitios. El concepto es simple: Los miembros del personal, conocidos como Técnicos Clínicos de Telemedicina (o TCT) ayudan a los expertos en terapia física y recreativa del hospital a dirigir una clase grupal que se transmite a las clínicas comunitarias más pequeñas y para pacientes ambulatorios (CBOC); en este caso, tres clínicas CBOC de Haley.

El equipo ¡MUÉVASE!® de Haley puso en marcha la primera etapa de 8 semanas del programa piloto en octubre de 2012. "Nuestra kinesioterapeuta, Bernadine Sánchez, ha hecho un excelente trabajo dirigiendo las clases semanales de una hora", afirmó Chávez, dietista licenciada y jefa de sección del área de Nutrición de Cuidado Ambulatorio. "Cada clase consistía normalmente de 30 minutos de educación, seguidos de 30 minutos de actividad física".

Los asistentes aprendían cosas como estiramientos y los beneficios de mantenerse activos. También se les proporcionaban podómetros para fomentar que caminasen y pudiesen medir la distancia recorrida. "Como muchos veteranos no saben bien por dónde comenzar cuando se trata de realizar una actividad física, les enseñamos los aspectos básicos", explica Bernardine. "Tratamos temas como el ritmo cardíaco, cuál es el calzado adecuado y cómo sentirse motivado, y al término de la clase los veteranos tienen una nueva 'herramienta' que pueden emplear para mantenerse activos y saludables".

Bernadine Sánchez, kinesioterapeuta, y David Folds, Coordinador de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades, dirigieron esta clase de gimnasia del programa "¡Manténgase activo y MUÉVASE!" sobre cómo estirar de forma apropiada antes de hacer una caminata. Las clases virtuales de gimnasia como ésta se retransmiten desde el hospital de veteranos James A. Haley en Tampa a clínicas para pacientes ambulatorios de VA que se encuentren cerca de donde residen los veteranos, así como de las clínicas donde reciben atención primaria.

La inspiración es otro aspecto importante de las clases y es clave para el éxito del programa. "Es más probable que los pacientes lleven a cabo determinada actividad si se los recomienda alguien que consideran un igual", explica Chávez. "Por lo tanto, invitamos al personal local y a los veteranos a contar sus experiencias personales en materia de pérdida de peso, generalmente al final de las clases y durante unos 10 minutos". El servicio de Chávez finalizó la primera etapa del programa piloto y dio inicio a la segunda etapa, de 8 semanas de duración, en febrero. "Obtuvimos buenos resultados en la primera etapa. ¡Varios pacientes hicieron realmente un buen trabajo y algunos perdieron hasta 20 libras de peso!"

- Adaptado de un artículo de Ted Slowik, Centro Nacional de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de la Administración De Salud de Veteranos (VHA)

¿Qué sucederá después?

Además del éxito en Tampa, la primera etapa del programa piloto dio frutos en todos los hospitales para veteranos de Florida que participaron en él. En general, los pacientes perdieron peso y estaban contentos de tener un programa que les proporcionase clases de ejercicio en el entorno del hogar. La etapa II continuará durante todo 2013 en otros centros de la Red de Salud de Asuntos de Veteranos Sunshine de hospitales en Florida, sur de Georgia y el Caribe.

Qué hacer cuando el VETERANO a su cuidado se encuentra HOSPITALIZADO

Si el estado médico de un veterano requiere un tratamiento médico continuo o intensivo, tanto usted como él habrán visto o estarán a punto de ver cómo es el interior de un centro médico más a menudo que la mayoría de las personas. Cuando la hospitalización es necesaria, hay varias cosas que se pueden hacer para ayudar a sentirse más seguro, reducir el estrés y convertirse en un defensor efectivo y miembro activo del equipo de atención médica.

1. Tenga la documentación legal necesaria en vigor

Las médicas anticipadas brindan información a médicos y familiares sobre el tipo de tratamiento y cuidado que un veterano desea recibir en caso de que este sea incapaz de tomar esa decisión por sí mismo. Una orden de No Resucitar (DNR, por sus siglas en inglés) o un Testamento en Vida son algunos ejemplos de directivas médicas anticipadas. Un Testamento en Vida entrará en vigor cuando se dé la situación de fin de vida. Este documento indica el tipo específico de tratamiento y cuidado que un veterano desea recibir en ese momento. Una orden DNR (que debe ser redactada por un médico) autoriza al equipo médico a no iniciar esfuerzos de resucitación si el corazón del veterano se detiene o deja de respirar.

Persona que posee un Poder Notarial para Atención Médica, conocido como agente o apoderado de atención médica, es el individuo designado para la toma de decisiones relativas al cuidado médico en caso de que el veterano estuviera imposibilitado para hacerlo. Esa persona podría ser usted. La designación del agente de atención médica puede formar parte de una directriz anticipada. El médico del veterano deberá recibir copias firmadas de los documentos, que también se deberán adjuntar al expediente del paciente cada vez que el veterano sea hospitalizado.

Esté listo para informar. Usted puede ser proactivo, sentirse más seguro en su trato con el personal del centro médico y facilitar la transición del veterano al entorno clínico proporcionando la siguiente información inmediatamente después del ingreso:

Hisorial clinico del veterano
Esto incluye:

- Listado de las alergias del veterano
- Listado de los medicamentos actuales y sus dosis
- Listado de los nombres y números de teléfono de todos los médicos y consultores que atienden al veterano
- Una descripción detallada y por escrito de las facultades físicas y mentales del veterano en actuales

2. Forme parte del Equipo de Atención Médica del Veterano

Considérese un miembro del Equipo de Atención Médica del Veterano, que también incluye al médico que lo atiende, enfermeras del hospital y a un trabajador social del hospital o administrador de casos. Inmediatamente después de la llegada al centro médico:

Averigüe el nombre del médico registrado que atiende al veterano. Esta persona es el médico principal del caso y coordinará la atención del veterano en el centro médico. El médico que lo atiende se comunicará con otros médicos especialistas y, por lo general, puede resumir el plan de tratamiento completo. Asegúrese de comprender el plan y de estar de acuerdo con él. No dude en continuar haciendo preguntas hasta que se sienta cómodo con las respuestas.

Encuentre la mejor manera de estar en contacto con el médico de cabecera. ¿Quién dará inicio al contacto por teléfono? ¿A qué número se puede llamar para hablar con el médico y cuál es el mejor momento para llamar? Asegúrese de que la carátula del expediente del veterano contenga su nombre y número de teléfono y verifique que estén bien escritos.

Conozca a los enfermeros que atienden a su ser querido. Ellos podrán responder a sus preguntas diarias y son una gran fuente de información y apoyo. No tema preguntarles sobre nuevos procedimientos o modificaciones en el curso del tratamiento del veterano. El cambio de turno suele ser un período en el que los enfermeros suelen estar ocupados, por lo tanto intente reservar sus consultas hasta que el enfermero en servicio haya recibido su informe.

Hable con un trabajador social del hospital o con un administrador de casos. Esta persona le ayudará a gestionar la planificación del alta, que incluye quién proporcionará atención sanitaria en casa, qué equipo médico podría necesitar el veterano en casa y quién será responsable de estos gastos adicionales. Si bien esto puede que no sea lo primero que le venga a la mente, es importante empezar a planificar el alta en cuanto el veterano ingresa por primera vez en el centro médico. Además, es vital que el planificador de alta hospitalaria (y los enfermeros involucrados) comprendan perfectamente las facultades físicas y mentales del veterano para solicitar la atención más adecuada para usted y su ser querido como parte del plan de alta. Los terapeutas ocupacionales y físicas pueden desempeñar un papel importante en este momento brindando una evaluación profesional de su capacidad para transferir al veterano al entorno del hogar durante el período de recuperación y la capacidad de éste para desempeñarse de forma independiente.

Su papel como cuidador y defensor. Cuando se hospitaliza un veterano con una enfermedad crónica o una discapacidad, el núcleo de su plan de tratamiento puede ser el cuidado paliativo (es decir, aliviar las molestias y los síntomas del veterano mediante el tratamiento y el control) en lugar de una curación propiamente dicha. Su papel como cuidador y consejero tanto del veterano como de sí mismo es de suma importancia en este momento. Los demás miembros del equipo de atención médica deberán saber que usted está cumpliendo un papel mas allá del de mero familiar o amigo, que dicho papel es adicional al suyo, y que desea sentirse seguro, capaz y cómodo con respecto a lo que se espera de usted una vez que el veterano abandone el centro médico.

Hospitalización:
Obtener atención médica interna y externa de VA

La mayoría de los veteranos recibe atención médica en instalaciones de VA; sin embargo algunas veces necesitan un servicio especial que requiere atención en otro establecimiento VA o en un centro de atención médica de la comunidad no VA. El objetivo de VA es evitar cualquier demora en el cuidado de los veteranos y proteger su salud y seguridad.

Si el servicio no estuviera disponible en las instalaciones VA asignadas a un veterano, se realizará un Peferrdo formal para transferirlo a otro hospital de Veteranos. Este Referido permitirá que todos estén informados sobre los arreglos que deben realizarse para trasladarle de forma segura.

El traslado también se puede gestionar cuando un establecimiento VA está completo o no puede brindarle servicios al veterano en un momento preciso. En este caso, el hospital trabaja de forma conjunta con otro centro VA o con instalaciones de la comunidad para gestionar el traslado y asumir la responsabilidad financiera de la atención. Si un veterano rechaza el traslado acordado y, por el contrario, decide permanecer en un hospital de la comunidad de su elección, ***dicha persona será responsable de abonar todos los gastos***, incluyendo el transporte a partir del momento en que se haya rechazado el traslado.

¿Qué sucede si me trasladan en ambulancia a una sala de emergencias en la comunidad a pesar de haberles notificado que soy un veterano?
En caso de emergencia, los veteranos deberán dirigirse al hospital más cercano en el que se les pueda tratar y estabilizar su afección. Si se le traslada a un establecimiento de la comunidad en ambulancia, es importante que usted (o su cuidador) informe de inmediato al personal de la Sala de Emergencias sobre el estatus de veterano y que solicite que se lo traslade al centro VA más cercano.

Las salas de emergencia de la comunidad están obligadas a informar al centro VA más cercano dentro de las 72 horas posteriores al ingreso del veterano. De la misma manera, los veteranos deben ponerse en contacto con su centro VA designado dentro del mismo plazo y notificarle que han sido transferidos a unas instalaciones en la comunidad. El centro VA intentará coordinar el traslado seguro del veterano a un centro VA que pueda ofrecerle la atención necesaria.

El pago de VA para cada visita a la sala de emergencias se estipula en una revisión que se efectúa caso por caso. VA no cubre los deducibles, copagos y costos compartidos de seguros privados.

Los veteranos que tengan dudas sobre la coordinación de la atención deberán ponerse en contacto con un miembro del Equipo de Cuidado Primario en sus instalaciones VA designadas.

Dar Sentido al Sodio

El consumo de alimentos con un alto contenido en sal puede generar todo tipo de problemas de salud, incluyendo la hipertensión. ¿Sabía que varios alimentos típicos se envasan con exceso de sodio (sal)? Además, no todos los alimentos con alto contenido de sal saben salados. No sólo debe tener cuidado con las papas fritas.

Es por eso que la Asociación Americana del Corazón/ American Stroke Association está aumentando la concienciación sobre dónde se oculta el sodio en la comida y sobre los “Seis salados”, alimentos cotidianos que pueden contener un exceso de sodio y que pueden aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o de sufrir un accidente cerebrovascular. El símbolo del corazón de la AHA, tanto en supermercados como en restaurantes, contribuye a que los compradores vean más allá de las estanterías de y les ayude a encontrar alimentos para seguir una dieta saludable para el corazón. Haga un esfuerzo y escoja productos que contengan una cantidad menor de sodio. ¡Vale la pena!

Aquí tenemos una introducción breve a los Seis salados, las principales fuentes de sodio de la dieta actual. Si desea más información y consejos acerca de cómo reducir la ingesta de sodio en su dieta, visite www.heart.org e introduzca “seis salados” como término de búsqueda.

[1] Centers for Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), Vital Signs: Food Categories Contributing the Most to Sodium Consumption — United States, 2007–2008, February 10, 2012 / 61(05);92-98.

Ensalada de pepino

Receta de Terri Eanes, veterano Cuerpo de Marines de EE. UU. y Marina de los EE. UU.

Ingredientes

1 cucharada de vino de arroz
1 cucharadita de aceite de oliva
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
una pizca de pimienta roja
1/2 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
2 pepinos, cortados en rebanadas de 1/4 pulgadas
1 cucharadita de semillas de sésamo
2 cucharaditas de cebollinos en cubitos pequeños

Preparación

Mezcle vinagre, aceite de oliva, aceite de sésamo, salsa de soja y pimienta roja en un bol mediano. Agregue pepino, cebollino y semillas de sésamo, y mezcle bien.

Información nutricional
Porciones: 4 | Tamaño de la porción: ½ taza
Calorías 45 | Grasas 2 g | Sodio 15 mg |
Carbohidratos 5g | Fibra 2 g | Proteínas 2 g

VISN 8
VA Sunshine Healthcare Network

VA HEALTH CARE
Defining EXCELLENCE in the 21st Century

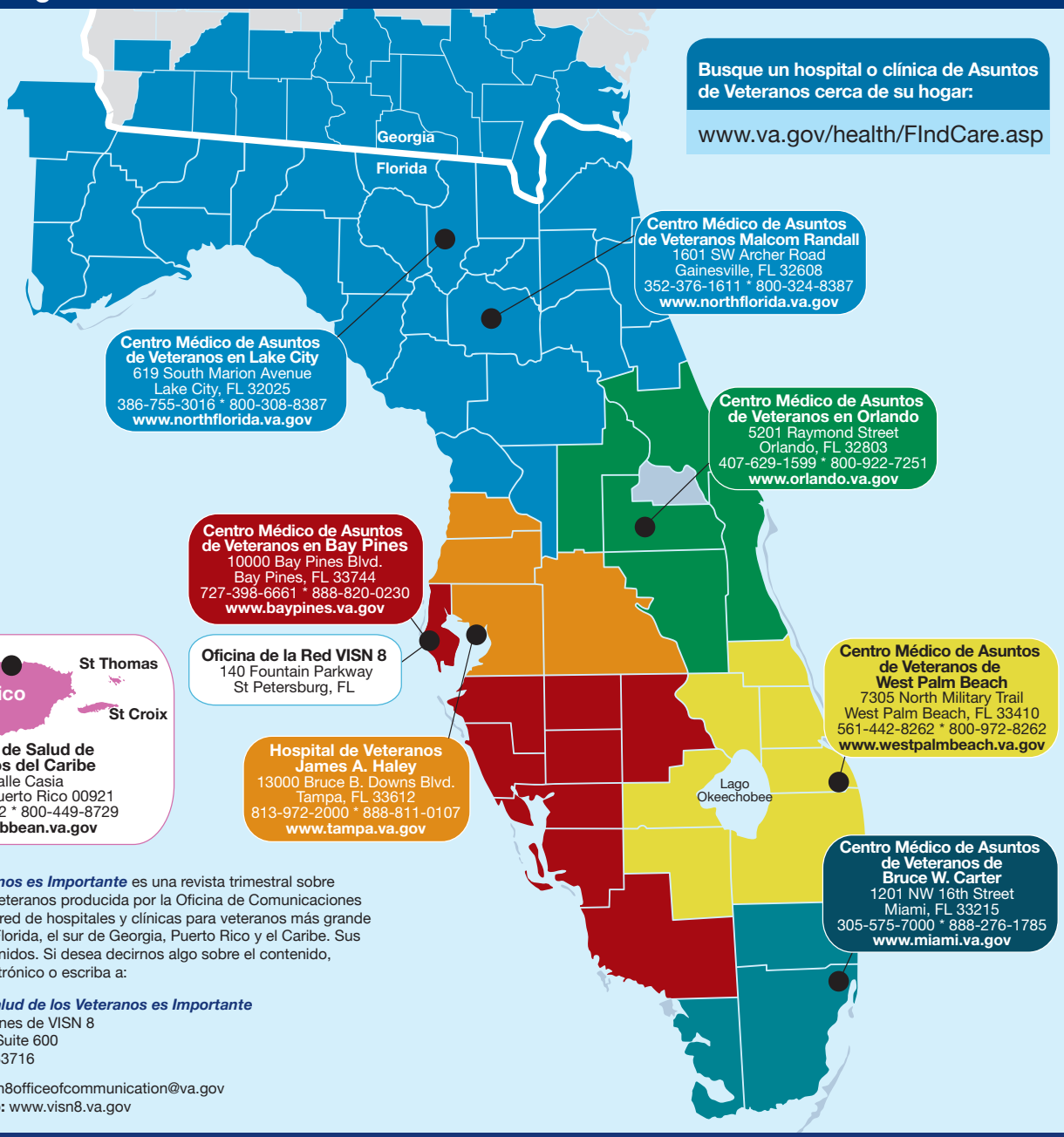
Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

Marque la diferencia
E-Donate

E-Donate es una opción de donación en línea disponible en www.pay.gov. Esta opción permite a los miembros de la comunidad que deseen apoyar a un centro médico VA de forma simple y segura expresar su compromiso de apoyo a una cuenta de su elección. Para conocer más acerca de E-Donate, visite www.volunteer.va.gov/apps/VOLUNTEERNOW/

Red de Salud de Asuntos de Veteranos Sunshine
www.visn8.va.gov

en todos los centros médicos



Busque un hospital o clínica de Asuntos de Veteranos cerca de su hogar:

www.va.gov/health/FIndCare.asp

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 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 en Orlando
5201 Raymond Street
Orlando, FL 32803
407-629-1599 * 800-922-7251
www.orlando.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Bay Pines
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

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

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 Bruce W. Carter
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33215
305-575-7000 * 888-276-1785
www.miami.va.gov

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

GPO U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 2013-623-026/60010