VISN 8
VA Sunshine Healthcare Network

Veteranos SU SALUD CUENTA

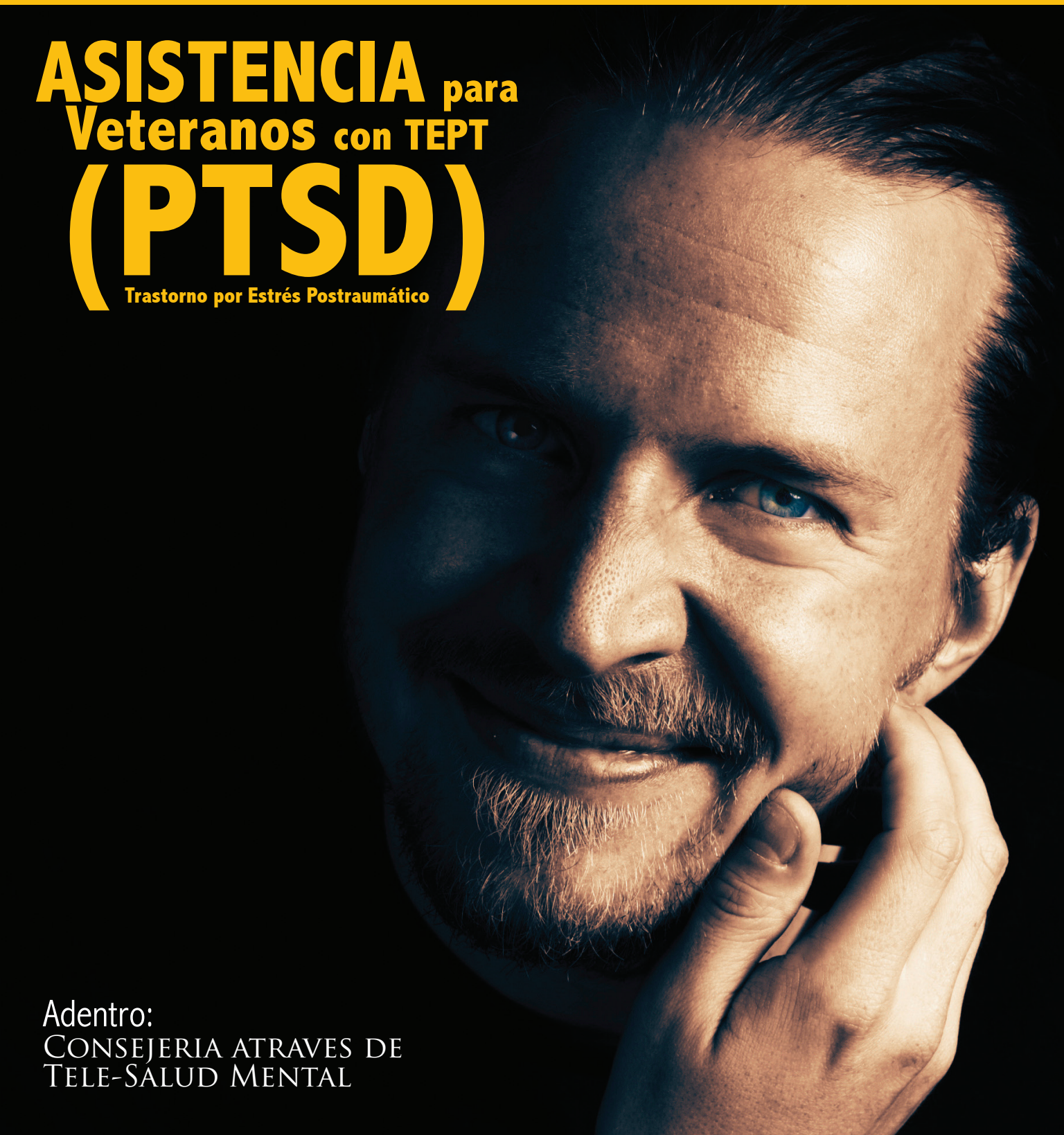
Revista de salud para veteranos de Florida, sur de Georgia y el Caribe

PRIMAVERA 2014 | WWW.VISN8.VA.GOV

Llévese una a casa

ASISTENCIA para Veteranos con TEPT (PTSD)

Trastorno por Estrés Postraumático



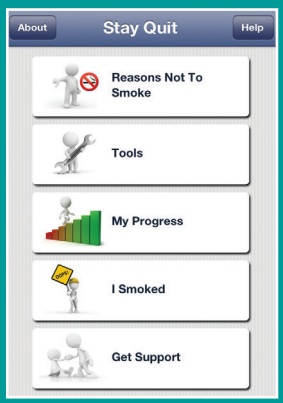
Adentro:
Consejeria atraves de Tele-Salud Mental

¿Desea dejar de fumar?

¡Existe una Aplicación (y algo más) para Ello!

Nos complace anunciar varias iniciativas nuevas para ayudar a los veteranos/veteranas a dejar de fumar. La primera es **"Quit VET"**, es una línea gratuita nacional y proactiva para dejar de fumar. Está disponible llamando al (855) 784-8838 de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. horario del este. Unos asesores cualificados en consejería para dejar de fumar, le brindaran hasta cuatro sesiones individualizadas de consejería telefónicas. Los servicios están disponibles en inglés y español.

La segunda, **"Stay Quit Coach"**, es una aplicación móvil GRATUITA, diseñada para ayudar a los veteranos/las veteranas con PTSD a dejar de fumar. La aplicación ayuda a fijar metas y provee recursos (ayuda a controlar el estrés y a llevar un seguimiento de cuánto dinero ahorran los fumadores al dejar de fumar). Los fumadores tiene acceso a personal de apoyo o apoyo en línea con el fin de evitar una recaída. Puede descargar la aplicación en la Tienda de Aplicaciones iTunes.



La tercera **"SmokefreeVet"**, es un servicio gratuito de mensajes de texto para veteranos (se aplican las tarifas estándar de mensajes de texto). Inscríbase en www.smokefree.gov/vet. Envíe un mensaje de texto al servicio con las palabras "necesidad", "fumé" y "estrés"y recibirá apoyo, asesoramiento y consejos que lo ayudarán a mantenerse alejado del cigarrillo. Puede recibir de uno a cinco mensajes por día, según su preferencia.

A Nuestros Lectores

¡Bienvenida sea la Primavera! En este número de Health Matters (Su Salud Cuenta), también damos la bienvenida a las nuevas aplicaciones y servicios que le facilitan el cuidarse y lograr sus metas de salud.

A la izquierda de esta página, infórmese sobre una Aplicación de SmokefreeVET. Este es un servicio móvil de mensajes de texto con apoyo, asesoramiento y consejos las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, para ayudar a los veteranos/las veteranas a dejar de fumar para siempre.

Obtenga información sobre el Programa de Seguro Dental de Asuntos de Veteranos: una oportunidad de adquirir un seguro dental a un costo reducido a través de Delta Dental o MetLife en la página 3.

En las páginas 4 y 5, lea cómo ayudó la consejeria a través de tele-salud mental a Lisa Rodríguez una veterana de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos a tratar su TEPT (PTSD). Recibir consejería a través de una conexion a internet de alta velocidad y una cámara web en su hogar o una clinica cerca de usted, reduce el estrés y el tiempo de viaje necesario para recibir la consejería en una facilidad de Veteranos que queda lejos de usted.

Otra herramienta para ayudar a los veteranos/las veteranas a tratar su TEPT (PTSD) es una aplicación móvil gratuita llamada "PE Coach". Esta aplicación refuerza el tratamiento de exposición prolongada (EP) que los veteranos/veteranas reciben en la terapia de EP con un asesor profesional. Infórmese sobre su uso y sus beneficios en la página 6.

Por último, piense en la primavera haciendo la Búsqueda de Palabras Relacionadas con la Primavera en la página 7. También en esta página, disfrute la receta de ensalada de taco rápida y fácil de preparar del veterano de la Marina de los Estados Unidos Robert Stoye.

Que tenga una primavera saludable y segura.

Joleen Clark

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

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

PROGRAMA de Seguro Dental

Ahora Disponible para Vetanos/Veteranas Inscritos

El Programa de Seguro Dental de Asuntos de Veteranos (VADIP) ofrece a veteranos/veteranas y beneficiarios inscritos del Programa Médico y de Salud Civil del Departamento de Asuntos de Veteranos (CHAMPVA) la oportunidad de adquirir el seguro dental a un costo reducido. Este departamento ofrece este servicio a través de Delta Dental y MetLife.

VADIP es un programa piloto nacional de tres años para evaluar la factibilidad y conveniencia de brindar a personas elegibles un plan de seguro dental a base de primas. El programa es impuesto por la Ley Pública 111-163, Ley de Servicios de Salud Ómnibus para Veteranos y Personas Encargadas del Cuidado de la Salud de 2010.

Elegibilidad para el VADIP

Los veteranos/veteranas inscritos en el programa de cuidado de la salud de Asuntos de Veteranos y los beneficiarios del programa CHAMPVA son elegibles para participar en el VADIP. La participación en el VADIP no afectará la elegibilidad de los veteranos/veteranas para servicios y tratamientos dentales de Asuntos de Veteranos.

Las personas a cargo de los veteranos/las veteranas, salvo aquellas que sean elegibles según el CHAMPVA, no son elegibles para el VADIP; sin embargo, la aseguradora puede ofrecer opciones de cobertura por separado a las personas a cargo de los veteranos/las veteranas.

Información del Plan Dental

El programa comenzó el 15 de noviembre de 2013 y las personas interesadas en participar en el VADIP pueden completar una solicitud en Internet, por teléfono o por envío postal.

Está disponible un enlace directo a la página web del VADIP de cada proveedor en www.va.gov/healthbenefits/VADIP. En esta tabla aparece la información de contacto de cada proveedor.

La cobertura según el VADIP comenzó el 1 de enero de 2014 y será proporcionada por todo Estados Unidos y sus territorios. El período de participación inicial durará al menos 12 meses calendario. Luego, los beneficiarios del VADIP pueden renovar su participación durante otro período de 12 meses o estar cubiertos mes a mes, siempre y cuando el participante continúe siendo elegible para la cobertura y Asuntos de Veteranos continúe el VADIP.

Cada participante pagará una prima mensual fija por la cobertura, además de todo copago requerido por su plan. Las opciones múltiples del plan permitirán a los participantes seleccionar un plan que brinde beneficios y primas que cubran sus necesidades dentales y cumplan con el presupuesto.

Si desea más información sobre el VADIP, visite: www.va.gov/healthbenefits/VADIP y haga clic en el enlace de la aseguradora para obtener información específica sobre inscripción, tarifas y servicios.

Consejería de Tele-Salud Mental

Ofrece a los veteranos con PTSD un programa en línea en vivo

"El día que llegué a Bagdad, me recosté para tomar una siesta y desperte con un bombardeo. De ahi en adelante, era un acontecimiento diario.

Lisa Rodríguez, veterana de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos

La veterana de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos Lisa Rodriguez padece el trastorno por estrés postraumático. La consejeria de Tele-Salud Mental brindado de manera virtual la está ayudando en su transición de regreso a una vida normal.

Por Susan Wentzell

"Cuando su médico puede venir a su sala, hace toda la diferencia del mundo", dijo Lisa Rodríguez de 35 años de edad quien sufre de un trastorno por estrés postraumático. "Es mucho menos el estrés. Y cuando sufres de PTSD, lo último que necesitas es añadir mas estrés".

Rodríguez pertenece a un número creciente de veteranos/veteranas que reciben servicios psiquiátricos de manera virtual en una clínica cercana de Asuntos de Veteranos o en sus hogares, mediante una conexión a Internet de alta velocidad y una cámara web con un consejero ubicado a millas de distancia en un Centro Médico de Asuntos de Veteranos o directamente desde sus hogares mientras realizan teletrabajo. Para Rodríguez, que recibió consejerería de tele-salud mental en su hogar de Valdosta, Ga. durante aproximadamente ocho meses, la situación fue ideal.

"No tenía que viajar durante 45 minutos hasta el Hospital de Asuntos de Veteranos en Lake City para ver a mi consejero ni tampoco tenía que arreglar con alguien para que cuidara a mi hija".

"Mas importante aun, en mi hogar, me siento más comoda y confiada hablando con mi médico que en una oficina fria. Le cuento sobre mis perros y puede verlos; incluso conoció a mi hija. Me ve en mi ambiente y eso me ayuda a saber que entiende", manifestó.

La confianza es sumamente importante cuando se discuten los recuerdos dolorosos de un destacamiento en el extranjero. Era marzo de 2008 y la "Zona Verde" internacional en Bagdad Central sufría casi a diario un ataque de misiles y morteros de parte de insurgentes. Para la ex Sargento Técnico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos, la seguridad parecía ilusoria.

"Hacer que la psicoterapia y consejería estén disponibles a través de la telemedicina directamente en el hogar de un veterano/una veterana es una gran ayuda, especialmente para aquellas personas que viven a distancia de la clínica más cercana, que no pueden conducir un vehículo o que no tienen acceso a medios de transporte".

Dr. Bryan Ballot,
Salud Mental VISN 8
Gerente de Línea de Productos

"El día que llegué a Bagdad, me recosté para tomar una siesta y desperte con un bombardeo. De ahi en adelante, era un acontecimiento diario. No se podia descansar, ya que sabias que sino escuchabas las alarmas, no te dabas cuenta de un posible ataque", dijo Rodríguez. "Perdimos gente, incluso alguien muy cercano a mí".

De regreso a los Estados Unidos después de su misión de seis meses en Iraq, las cicatrices ocultas del campo de batalla continuaron persiguiéndola durante varios años hasta que dejó la Fuerza Aérea en 2010 y regresó a Washington. Tratada por primera vez por PTSD en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos Walla Walla en julio de 2011, dijo que entonces su vida cambió para mejorar.

"No fue hasta que comencé a ir a Asuntos de Veteranos que se determinó que sufría de PTSD. Ella dice "Me escucharon y fue un punto desicivo en mi vida" Tras un antiguo amor me traslade a Valdosta y recibi tratamiento en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City.

"Gracias a la terapia que recibí en Asuntos de Veteranos, hoy soy una persona completamente diferente. De hecho, estoy cursando mi maestría en consejería y espero trabajar para Asuntos de Veteranos. Tal vez algún día pueda ayudar a alguien como lo hicieron conmigo", dijo.

La Dra. Karen Courchaine es psicóloga de Tele-Salud mental y miembro del Equipo Clínico de PTSD en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Lake City, parte del Sistema de Salud de Veteranos del Norte de Florida/ Sur de Georgia. Ella dice; " La consejería a través Tele-Salud mental, es ideal para veteranos/veteranas que viven en áreas geográficas aisladas lejos de una clínica de Asuntos de Veteranos, que tienen problemas de transporte y que poseen limitaciones físicas o psiquiátricas que les dificulta que asistán a sus psicoterapia regularmente.

Dra. Karen Courchaine, Psicóloga de Tele-Salud Mental en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Lake City.

Consejería a traves de Tele-Salud Mental: una nueva fuente de apoyo

Tele-Salud Mental en Asuntos de Veteranos es una fuente relativamente nueva de apoyo para veteranos/ veteranas, que los ayuda a manejar su cuidado médico, sin importar el lugar donde estén. Y eso es importante, particularmente para veteranos que viven en áreas alejadas en donde la cuidado de la salud mental está generalmente disponible de manera limitada.

En 2013, los hospitales y las clínicas de la "Sunshine Healthcare Network" (VISN 8) de Asuntos de Veteranos de Florida, Sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe, brindaron servicios de tele-salud mental a 4,372 pacientes con más de 10,000 encuentros individuales.

Con una población de veteranos/veteranas principalmente rural, el Sistema de Salud para Veteranos del Norte de Florida/Sur de Georgia (NF-SGVHS) es uno de los más activos del país ofreciendo estos servicios, especialmente con los pacientes de trastorno por estrés postraumático TEPT/ PTSD.

En 2013, hubo casi 700 encuentros a través de Telemedicina mediante Video Clínico con veteranos/ veteranas que recibían su cuidado psiquiátrica para TEPT/PTSD virtualmente con sus consejeros de Asuntos de Veteranos localizados en los Centros Médicos de Asuntos de Veteranos de Lake City o Gainesville en Florida. Alrededor del 16 por ciento de estas sesiones se llevaron a cabo en los hogares de los veteranos/veteranas; el resto se realizó en clínicas de pacientes ambulatorios de NF/SGVHS cerca del domicilio de los pacientes. Para su entrevista de ingreso inicial, todos los veteranos/las veteranas que reciben terapia virtual ven a sus consejeros personalmente en uno de esos Centros Médicos de Asuntos de Veteranos.

Para satisfacer más las necesidades de veteranos/ veteranas que trabajan, el personal clínico de Asuntos de Veteranos algunas veces hace teletrabajo, realizando sesiones virtuales directamente desde sus hogares lo que permite extender los horarios de citas más allá del horario diurno.

Los veteranos/las veteranas elegibles interesados en saber más acerca de los servicios de telemedicina deben hablar con su proveedor de Asuntos de Veteranos.

La Aplicación Móvil Ayuda

con la Terapia del TEPT/PTSD

"PE Coach" es una aplicación móvil gratuita para teléfono inteligente (Smartphone) que tiene como fin utilizarla en el tratamiento para el trastorno por estrés postraumático. Asuntos de Veteranos y el Departamento de Defensa utilizan la terapia de exposición prolongada como un tratamiento eficaz para el PTSD. La aplicación se puede descargar en dispositivos móviles Apple y Android.

Los psicólogos en el Centro Nacional de Asuntos de Veteranos para PTSD y el Centro Nacional del Departamento de Defensa para Telemedicina y Tecnología, conocido como T2, desarrollaron la aplicación móvil para ayudar específicamente a pacientes con su terapia.

"PE Coach" es una herramienta útil que brinda asistencia entre visitas a los miembros del servicio activos y veteranos/veteranas que estan en tratamiento para trastorno por estrés postraumático", dijo el Dr. Jonathon Woodson, subsecretario de defensa para asuntos de la salud. "También hemos compartido esta aplicación con nuestros proveedores de cuidado médico militar y esperamos que muchas personas que reciben terapia de exposición prolongada la consideren útil".

La terapia de exposición prolongada ayuda a un paciente a procesar un recuerdo traumático para reducir la angustia y el rechazo ocasionados por el trauma. El paciente vuelve a tratar el recuerdo con un terapeuta y a medida que se procesa emocionalmente el recuerdo, la ansiedad disminuye. La terapia también ayuda al paciente a hacer frente a situaciones de rechazo que desencadenan recuerdos del trauma.

Muchos psicólogos que brindan una terapia de exposición prolongada reconocen que podría ser más eficaz si los pacientes pudieran cumplir mejor con sus tareas entre sesiones.

El paciente instala "PE Coach" en su teléfono inteligente (Smartphone) y puede grabar la sesión de terapia para escucharla nuevamente entre las sesiones. La aplicación también brinda una explicación de la terapia de exposición, las tareas/asignaciones, explicaciones de TEPT/PTSD y sus síntomas, y una manera práctica de redactar notas sobre lugares, situaciones y eventos generalmente evitados para luego ser discutidos con su terapeuta.

"PE Coach" solo se debe utilizar conjuntamente con un consejero profesional. Los expertos creen que "PE Coach" ayuda a los usuarios a cumplir exitosamente con el tratamiento de exposición prolongada, lo que podría mejorar la calidad del tratamiento.

"PE Coach" está disponible para dispositivos móviles Apple y Android. Puede encontrar más información sobre la aplicación en www.t2health.org/apps/pe-coach.

Búsqueda de Palabras Relacionadas con la Primavera

S	P	H	O	D	I	L	A	C
O	E	L	O	A	F	P	R	C
I	R	M	M	A	L	V	M	I
M	A	R	I	P	O	S	A	E
H	O	J	A	L	R	E	Y	L
A	I	V	U	L	L	R	O	O
P	A	J	A	R	O	A	A	S

SOL	SEMILLA	HOJA
LLUVIA	FLOR	MAYO
PÁJARO	CÁLIDO	AMO
MARIPOSA	PERA	CIELO

Coloque las letras restantes en orden.

Solución: ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

Ensalada de Taco

Receta de Robert Stoye, El Veterano de la Marina de los Estados Unidos,
Sr. Stoye, residente de Okeechobee, Florida, prestó servicio en la Marina de los Estados Unidos. Dice que aprendió bastante en el Programa MOVE! de Asuntos de Veteranos que incluye un control de porciones, alejándolo de la mesa cuando está satisfecho y haciendo que ingiera bocados más pequeños.

Ingredientes

1 libra de carne molida magra
1 paquete de condimento para tacos con contenido reducido en sodio
1 lechuga arrepollada, cortada en tiras finas
2 tomates grandes, cortados en trozos pequeños
1 cebolla, cortada en trozos pequeños
1/2 taza de queso rayado con bajo contenido de grasa
Crema agria sin grasa
Cilantro, picado fino (para decorar)
Nachos horneados

Preparación

Dorar la carne en una sartén no adherente de 12 pulgadas a temperatura media-alta durante 5 minutos o hasta que la carne deje de estar rosada. Separe la carne con una cuchara. Escurra la grasa. Esparza el paquete de condimento para tacos y agregue 1/4 taza de agua; caliente hasta que hierba.

Divida la lechuga entre 4 platos. Cubra con la mezcla de carne, los tomates cortados en trozos pequeños, la cebolla, el queso cheddar y la crema agria (opcional). Coloque los nachos en el plato alrededor de la ensalada. Decore con cilantro. Utilice los nachos para levantar la mezcla de carne o desmenúcelos sobre la ensalada.

Rinde 4 porciones. El tamaño de la porción es de 1 taza.
Información Nutricional:
Calorías 310 | grasa, 10 g. | carbohidratos, 27 g. | fibras, 5 g. | proteínas, 28 g.

VISN 8
VA Sunshine Healthcare Network

VA HEALTH CARE | Defining EXCELLENCE in the 21st Century

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

¿Desea dejar de fumar? Llame a 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838) para hablar con un consejero sobre un Plan para Dejar de Fumar. Todo veterano que recibe cuidado médico a través de Asuntos de Veteranos es elegible para utilizar este servicio.

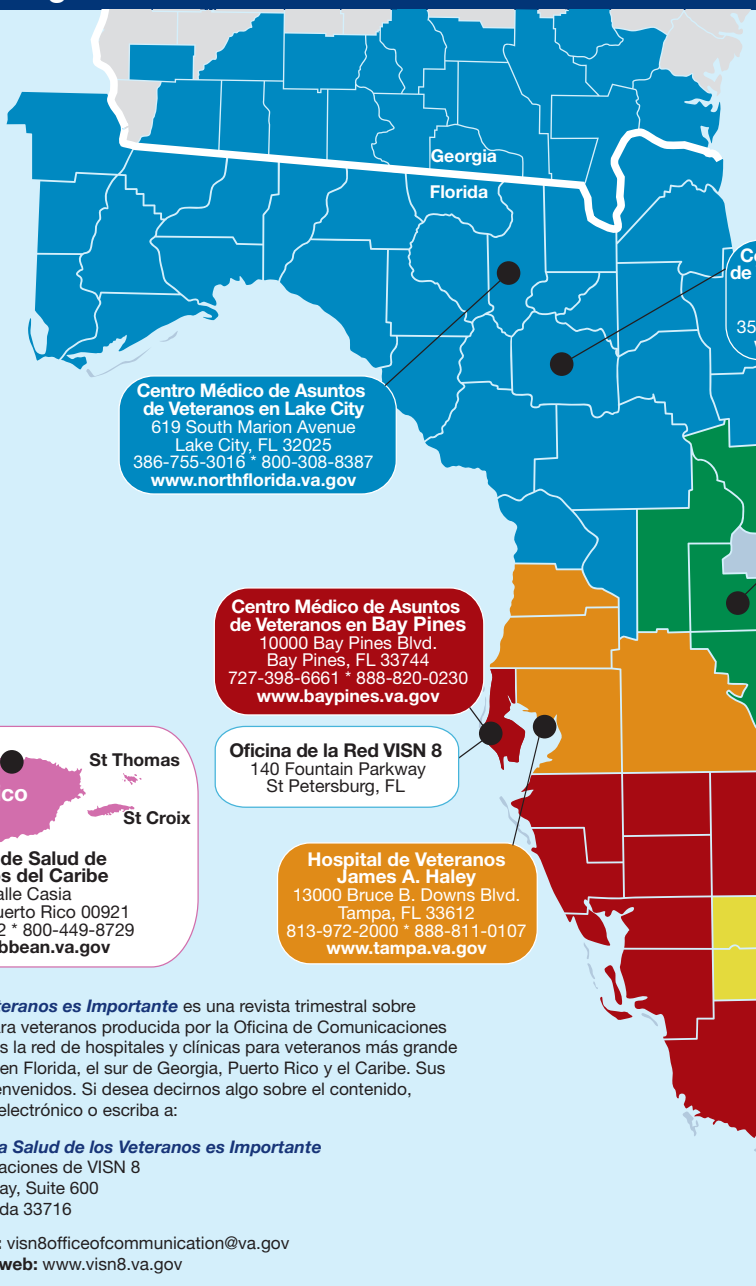
Red de Salud de Asuntos de Veterano "Sunshine"

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 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 * 800-922-7521
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

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 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: 2014-723-028/60016