

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

VA  U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

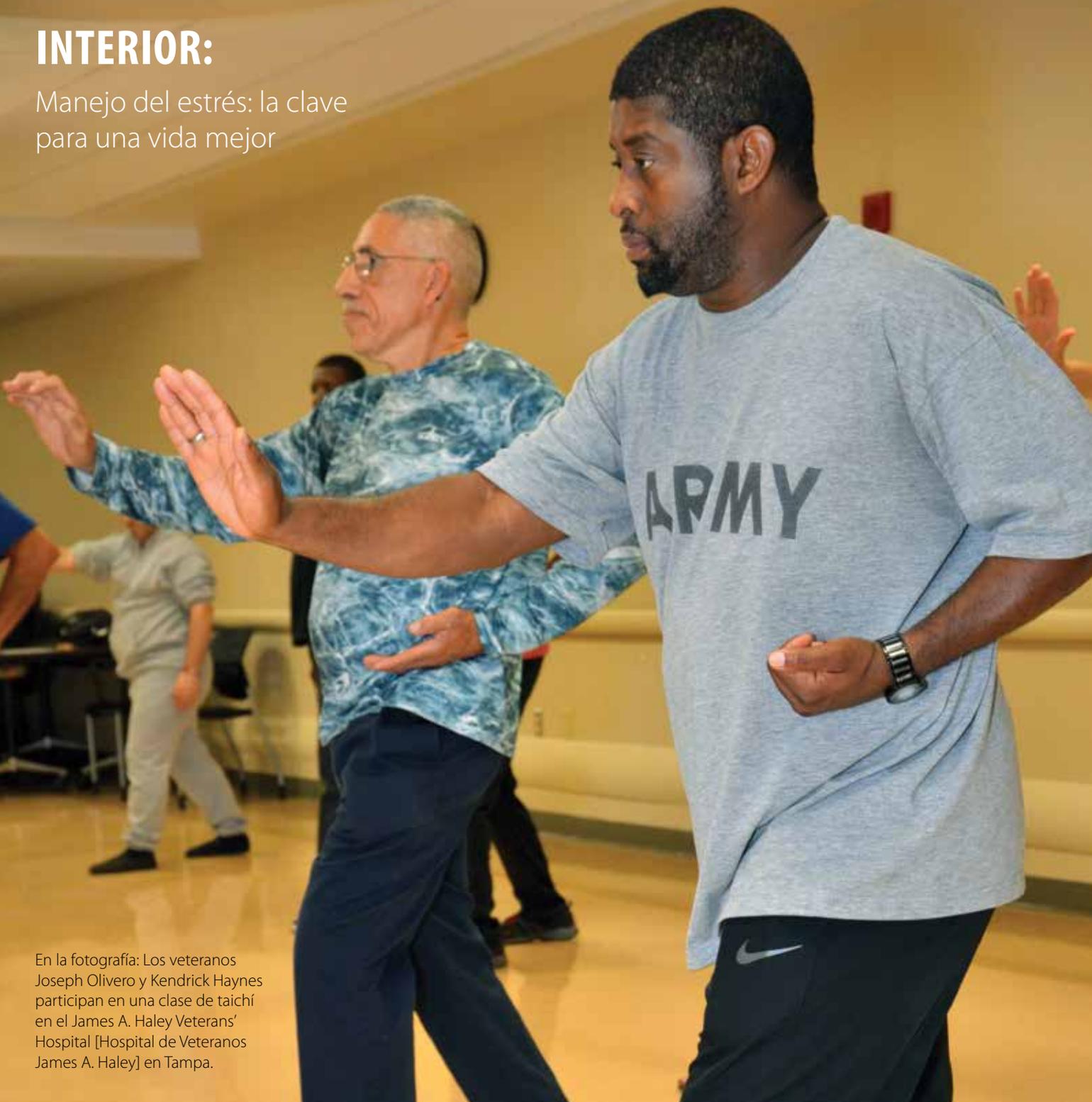
OTOÑO 2019

VETERANOS Su Salud CUENTA

Revista premiada de Bienestar, para Veteranos de la región VISN 8 en Florida, Sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.

INTERIOR:

Manejo del estrés: la clave para una vida mejor



En la fotografía: Los veteranos Joseph Olivero y Kendrick Haynes participan en una clase de taichí en el James A. Haley Veterans' Hospital [Hospital de Veteranos James A. Haley] en Tampa.

DIRECTOR EDITORIAL

Jason W. Dangel

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Jason W. Dangel

Subgerente de la Oficina de Comunicación y Relaciones con las Partes Interesadas 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

Heather Frebe

Directora de Asuntos Públicos, VAMC Orlando

Kenita Gordon

Directora de Asuntos Públicos, Centro Médico VA de West Palm Beach

Edwin Avilés-Alvarado

Coordinador de Educación Salud de Veteranos Sistema de Salud de Veteranos del Caribe de VA

David P. Folds, III

Gerente de Programa HPDP, James A. Hospital de veteranos Haley

Ed Drohan

Directora de Asuntos Públicos, James A. Haley Veterans' Hospital

.....
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

A nuestros lectores



Probablemente, muchos nos beneficiaríamos de manejar mejor el estrés. Sin duda, el estrés crónico afecta nuestra salud, tanto mental como físicamente. Por este motivo, el enfoque de "Whole Health," de la Administración de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés), ofrece muchas opciones para manejar el estrés. En las páginas 4 y 5, conozca cómo hizo un veterano para controlar su estrés y reducir los riesgos de contraer muchos problemas de salud.

¿Forma parte del 30 % de los estadounidenses que no duermen lo suficiente? Crecientes investigaciones demuestran los beneficios significativos para la salud de tener un sueño de calidad, lo que incluye un mejor manejo del estrés. En la página 3, puede encontrar algunos métodos para dormir bien durante la noche. También encontrará información sobre "Path to Better SleepSM" (Un camino hacia un mejor sueño), el nuevo programa en línea sobre el sueño que VA ofrece a los veteranos.

Además de incrementar los problemas para dormir, beber alcohol en exceso puede ocasionar numerosos problemas graves de salud. Si decide beber alcohol, lea en la página 6 los límites diarios recomendados de consumo de alcohol para mantener bajos los riesgos para su salud.

Por último, tenemos una divertida sopa de letras en la página 7, seguida de una deliciosa receta de pizza saludable para el corazón con una corteza vegetal que tal vez lo sorprenda.

¡Cuidese!

Miguel H. LaPuz, M. D.
Director de red, VISN 8

¡El Great American Smokeout es el 21 de noviembre!

Dejar de fumar es la medida más importante que puede tomar para mejorar su salud y proteger la de su familia. Si deja de fumar o de consumir cualquier otra forma de tabaco, usted y su familia experimentarán beneficios de salud a corto y largo plazo. ¡Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar! Una vez que deje el tabaco, su salud mejorará sea cual sea su edad.

Haga del evento "Great American Smokeout" el día elegido para comenzar su camino hacia una vida libre de tabaco. Se unirá a miles de veteranos en todo el país para dar un paso importante hacia una vida más saludable y reducir su riesgo de contraer cáncer.



VA puede ayudarlo a obtener los recursos y el apoyo que necesita para dejar de fumar. Hable hoy con su equipo de atención médica o visite www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco.

Soluciones para dormir

¿Forma parte del 30 % de los estadounidenses que no duermen lo suficiente? Si no duerme todos los días entre siete y nueve horas seguidas, se está perdiendo importantes beneficios para su salud. Un sueño de calidad es fundamental para renovar todos los días las energías de su mente y su cuerpo. Mejora la memoria y el funcionamiento del sistema inmunológico, y reduce el riesgo de desarrollar varias enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardíacas y depresión.

Path to Better Sleep® (Un camino hacia un mejor sueño)

El nuevo programa de sueño de VA puede ayudarlo si tiene problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido. Este programa gratuito en línea puede ayudarlo a establecer un horario para dormir, modificar los comportamientos de sueño y reducir los pensamientos que evitan que duerma bien por la noche. Para obtener más información, visite www.veterantraining.va.gov/insomnia/index.asp.

Si continúa teniendo problemas de sueño a largo plazo, hable con su proveedor de VA para encontrar las soluciones más adecuadas para usted.



Evite la cafeína en el café, el té, los refrescos y otras bebidas con cafeína después del mediodía.

Evite el alcohol, que hace que sea más fácil dormirse, pero también provoca que se interrumpa el sueño durante la noche.

Salga de la cama y vaya a otra habitación si no puede conciliar el sueño en 20 minutos. Haga actividades, como estiramientos leves o meditar, antes de volver a intentar dormir.

6 Consejos para dormir mejor

Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Evite tomar siestas o limite su duración a 20 minutos.

Relájese una hora antes de acostarse. Apague las pantallas, atenúe las luces, baje la temperatura y haga algo relajante para tener sueño.

Manejo del estrés

La clave para una vida mejor



“En la primera clase que tomé, quedé tan relajado que fui a mi casa y dormí durante cinco horas, y fue la primera vez que pude hacer eso en cinco años.”

Por Ed Drohan
Relaciones Públicas del James A. Haley Veterans' Hospital

EL ESTRÉS PUEDE SER UN ARMA DE DOBLE FILO.

Por un lado, tener cierto nivel de estrés es bueno, ya que ayuda a las personas a desempeñarse en su máximo nivel. Un ejemplo es el caso de un estudiante que se prepara para un examen importante en la escuela. Sin embargo, por otro lado, cuando se supera ese nivel saludable, el estrés puede convertirse rápidamente en “angustia” y provocar problemas mentales y físicos.

Según la Dra. Jacquelyn Paykel, jefa del Departamento de Salud Integral del James A. Haley Veterans' Hospital, el estrés crónico (a largo plazo) puede afectar a muchos sistemas del organismo, incluido el cerebro. “Cuando se sufre de estrés crónico, se puede llegar a sufrir de presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes y migrañas”, explicó Paykel. “El estrés crónico puede tener efecto sobre el cerebro. Sabemos que puede producirse una pérdida de masa encefálica como consecuencia del estrés crónico”.

De acuerdo con Paykel, el estrés consiste en un cambio en el organismo que responde a algo que nos impacta desde el exterior o el interior. Los pensamientos, o la manera en que se percibe una situación, pueden producir estrés como respuesta. Cuando las personas piensan en el estrés, por lo general, se refieren a la angustia. Esta es una forma de estrés nocivo porque una situación resulta excesiva para que sus recursos personales o sociales puedan controlarla. Como resultado, las personas no pueden responder como desearían en esa situación negativa. Ahí es donde pueden ayudar los programas de reducción del estrés de VA.

“Whole Health” puede ayudarlo

El sistema de “Whole Health,” de VA, utiliza un enfoque holístico para ayudar a los veteranos a controlar el estrés.



“Tenemos psicólogos que ayudan a reducir el estrés y a desarrollar una conciencia plena”, señaló Paykel.

“Nuestros programas de manejo del estrés también cuentan con la ayuda de trabajadores sociales y asesores médicos”, agregó Paykel. “Pero no son solo los proveedores o profesionales de la salud quienes ayudan al veterano. Su verdadero beneficio proviene del trabajo en conjunto de todos y de la comprensión de qué es realmente lo que nos hace sentir bien”.

A su vez, Paykel indicó que dos de los mejores métodos para reducir el estrés son el ejercicio y la meditación. Los programas ofrecidos a través de VA que pueden ayudar a los veteranos a manejar mejor el estrés incluyen yoga, taichí y chikún.

Muchas personas tienen la suposición de que estas prácticas de respiración y movimiento deliberado ayudan a relajarse. Sin embargo, también existe una explicación médica sobre el modo en que alivian el estrés.

El sistema nervioso autónomo del cuerpo se divide en dos partes, que actúan, en gran medida de forma inconsciente, para controlar las funciones del organismo, como la frecuencia cardíaca y la digestión. Una parte es el sistema nervioso simpático, y la otra es el sistema parasimpático.

Según Paykel, es posible pensar en estos dos componentes como el pedal acelerador y el pedal de freno del cuerpo, respectivamente. Cuando se estimula el sistema parasimpático, las personas se calman. Los ejercicios y movimientos de respiración del yoga y el taichí estimulan el sistema parasimpático para producir más calma y menos estrés.



En la fotografía: Los veteranos se saludan con el instructor Jeffrey Belton al comienzo de una clase combinada de chikún y taichí en el James A. Haley Veterans' Hospital en Tampa.

La historia de un veterano

Hay un veterano a quien activar el sistema nervioso parasimpático con la práctica del taichí le proporcionó grandes beneficios. “Tuve un accidente cerebrovascular hace cinco años y perdí la capacidad de dormir”, contó el veterano Jimmie Williams. “Pasaba dos o tres días sin dormir y, al tercer día, dormía dos o tres horas”.



Hace varios meses, Williams comenzó a asistir a clases de taichí, yoga y chikún (otro ejercicio con movimientos corporales coordinados, respiración y meditación). Según él, los resultados positivos fueron casi inmediatos. “En la primera clase que tomé, quedé tan relajado que fui a mi casa y dormí durante cinco horas, y fue la primera vez que pude hacer eso en cinco años”, señaló Williams.

“También tengo estenosis espinal: cuatro barras, cinco placas y 10 tornillos en la espalda. Cuando llegué a esta clase, usaba un bastón y una ortesis para tobillo y pie, es decir, un aparato ortopédico para las piernas. Hoy en día, ya no utilizo la ortesis ni el bastón, y puedo dormir de manera regular”.



Si necesita ayuda para manejar el estrés, hable con su proveedor de atención médica de VA para saber si algunos de estos programas de manejo del estrés que ofrece “Whole Health” son adecuados para usted.



¡Mire el video!

Para ver una versión en video de “Manejo del estrés: la clave para una vida mejor”, visite www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

Pautas para limitar el consumo de alcohol

La mayoría de los adultos que beben alcohol con moderación no sufren efectos secundarios graves. No obstante, beber en exceso y "darse atracones" puede dar lugar a un riesgo mucho más alto de problemas graves de salud, que incluyen daños hepáticos, enfermedades cardíacas y lesiones por accidentes automovilísticos.

Si elige beber alcohol, siga estos límites recomendados para mantener bajos los riesgos para su salud:



	Si bebe alcohol*	Beber en exceso:
Hombres	Limite el consumo a 2 copas por día	Más de 4 copas en una misma ocasión
Mujeres (y 64+)	Limite el consumo a 1 copa por día.	Más de 3 copas en una misma ocasión

*Estas pautas sobre los límites para el consumo de alcohol provienen de www.prevention.va.gov.

¿Qué cuenta como 1 trago?



12 onzas de
cerveza
Aproximadamente
5% de alcohol

O



5 onzas de vino
Aproximadamente
12% de alcohol

O



1 ½ onza de bebida
alcohólica fuerte
Alrededor de 40%
de alcohol

¿Tiene problemas con el alcohol?

Si le preocupa la cantidad de alcohol que bebe, hable con su equipo de atención médica de VA para obtener ayuda. Hay tratamientos eficaces disponibles, que incluyen asesoramiento individual, tratamientos grupales y medicamentos para reducir la ansiedad o prevenir recaídas, entre otras opciones. Recuerde que pedir ayuda es señal de fortaleza.

Búsqueda de palabras

Encuentre las siguientes palabras de los artículos incluidos en este número:

ACOSTARSE	M	M	O	D	E	R	A	C	I	O	N
ALCOHOL	C	E	Z	A	P	L	J	F	J	I	L
CAFÉINA	B	D	K	A	N	I	E	F	A	C	L
EJERCICIO	Q	I	W	L	G	F	N	T	K	I	P
ESTRÉS	S	T	T	W	P	T	D	U	P	C	L
MEDITACIÓN	T	A	I	C	H	I	Z	O	I	R	O
MODERACIÓN	B	C	S	E	R	T	S	E	F	E	H
SMOKEOUT	Q	I	A	N	P	H	R	K	S	J	O
SUEÑO	H	O	L	L	B	J	C	O	V	E	C
TAICHÍ	O	N	E	U	S	G	P	M	T	T	L
	D	F	E	S	R	A	T	S	O	C	A

Receta proporcionada por el Sistema de Salud de Miami VA

Pizza de masa fina de coliflor

Mire cómo hacer esta pizza en YouTube: <https://youtu.be/Lb9rDCUSQVA>

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor picada
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 2 claras de huevo grandes
- 1 diente de ajo picado
- 1/8 cucharadita de sal y pimienta
- 1/2 taza de salsa marinara baja en sodio
- 1/2 taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Estos ingredientes pueden variar:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 taza de tomates cereza en rodajas



Instrucciones

- Coloque la coliflor en un procesador de alimentos y presione hasta que esté finamente picada. Póngala en un plato apto para microondas y cocine durante 6 minutos, retire y deje enfriar. Colóquela en una toalla de cocina limpia y exprima hasta que esté bien seca.
- En un tazón, mezcle la coliflor, el queso, las claras de huevo, el ajo, la sal y la pimienta. Presione la mezcla sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino hasta que quede lisa. Rocíe con aceite de cocina en aerosol y hornee durante 15 minutos a 375 grados. Retire del horno y cubra con el resto de los ingredientes. Hornee entre 5 y 8 minutos a 375 grados.

Información nutricional: 2 porciones. Por porción: 229 calorías, 8 g de grasa total, 4 g de grasa saturada, 25 g de carbohidratos, 9 g de fibra alimentaria, 20 g de proteínas y 543 mg de sodio.

Suscripción gratuita a Veteranos Su Salud Cuenta

Para solicitar su copia gratuita de **Veteran Health Matters** y definir cómo desea recibir su suscripción, visite www.healthylife.com/SubscribeVHM.

También puede solicitar su suscripción gratuita utilizando los siguientes métodos: por correo de los EE. UU., correo electrónico o teléfono:

Por correo:

Complete su información (imprima a continuación) y coloque un sobre sellado con esta dirección:

American Institute for Preventive
Medicine
c/o VISN 8 – VHM
30445 Northwestern Hwy., Ste. 350
Farmington Hills, MI 48334

(Por favor en letra de imprenta)

Nombre Inicial del segundo nombre

Apellido

Dirección

Ciudad

Estado

Código postal

Por correo electrónico:

VISN8VHM@healthylife.com
Asegúrese de incluir la información anterior.

Por teléfono:

(800) 345-2476 – presione 5 para inglés o presione 6 para español



U.S. Department of Veterans Affairs
 Veterans Health Administration
 VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

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

¡Próximamente, el calendario 2020!

Pronto estará disponible el
 "Calendario de Vida Saludable"
 en los hospitales y clínicas de
 VA, en VA Sunshine Healthcare
 Network. Llévase uno a casa
 en su próxima visita.

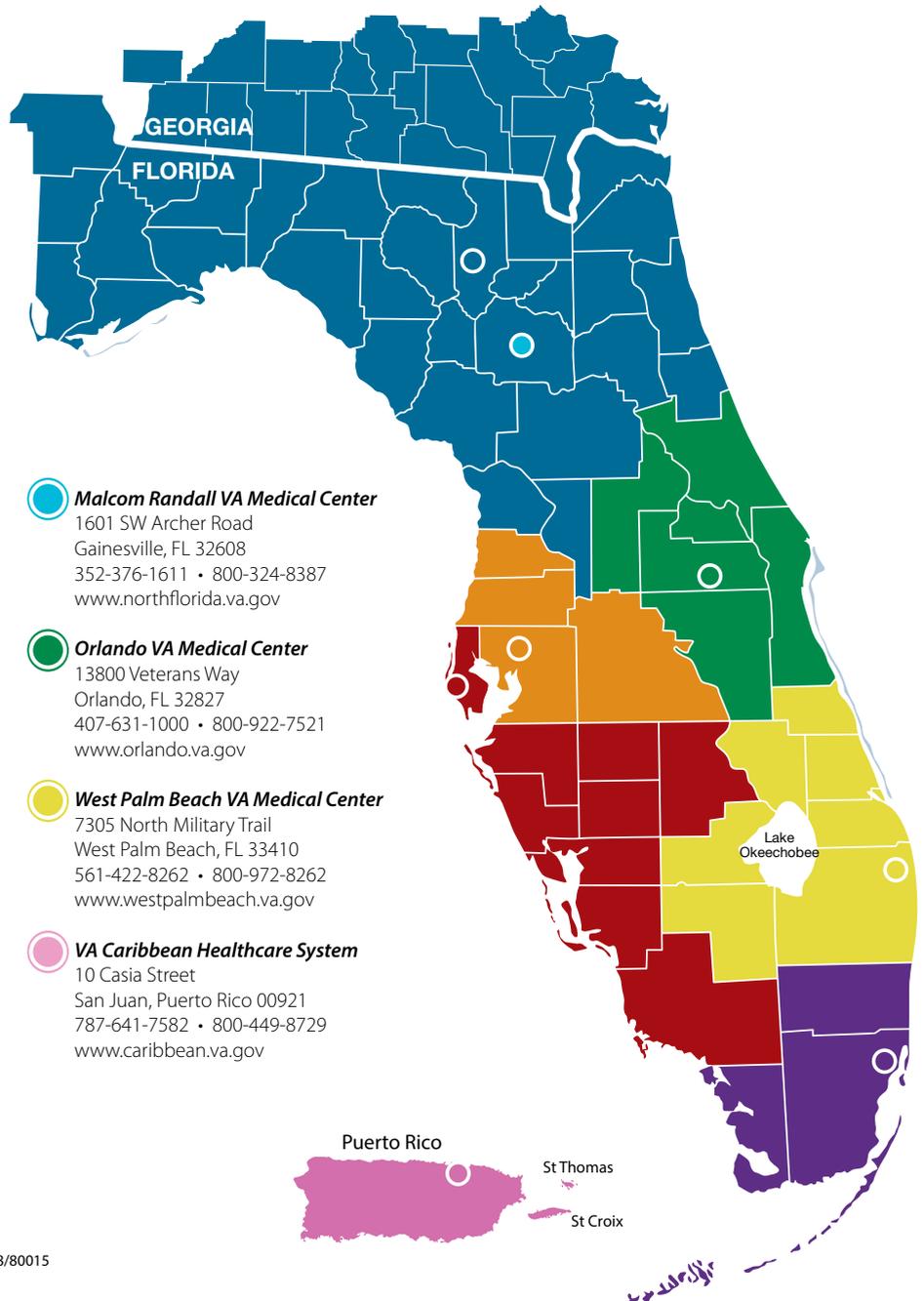
VA Sunshine Healthcare Network

www.visn8.va.gov



at all Medical Centers

Find a VA hospital or clinic near you:
www.va.gov/health/FindCare.asp



Bruce W. Carter Dept. of VA Medical Center
 1201 NW 16th Street
 Miami, FL 33125
 305-575-7000 • 888-276-1785
www.miami.va.gov

C.W. Bill Young VA Medical Center
 10000 Bay Pines Blvd.
 Bay Pines, FL 33744
 727-398-6661 • 888-820-0230
www.baypines.va.gov

James A. Haley Veterans' Hospital
 13000 Bruce B. Downs Blvd.
 Tampa, FL 33612
 813-972-2000 • 888-811-0107
www.tampa.va.gov

Lake City VA Medical Center
 619 South Marion Avenue
 Lake City, FL 32025
 386-755-3016 • 800-308-8387
www.northflorida.va.gov

Malcom Randall VA Medical Center
 1601 SW Archer Road
 Gainesville, FL 32608
 352-376-1611 • 800-324-8387
www.northflorida.va.gov

Orlando VA Medical Center
 13800 Veterans Way
 Orlando, FL 32827
 407-631-1000 • 800-922-7521
www.orlando.va.gov

West Palm Beach VA Medical Center
 7305 North Military Trail
 West Palm Beach, FL 33410
 561-422-8262 • 800-972-8262
www.westpalmbeach.va.gov

VA Caribbean Healthcare System
 10 Casia Street
 San Juan, Puerto Rico 00921
 787-641-7582 • 800-449-8729
www.caribbean.va.gov