

¡LÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

# VETERANOS Su Salud CUENTA

INVIERNO 2019

*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:

Uso seguro y responsable  
de opioides para el dolor





**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, Sistema de Salud de Veteranos del 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](mailto:visn8officeofcommunication@va.gov)

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

# A Nuestros Lectores



VA se compromete a encontrar mejores formas para que los veteranos controlen el dolor y limiten los riesgos de la terapia con opioides a largo plazo. Obtenga información en las páginas 4 y 5 sobre los riesgos para la salud relacionados con el uso de opioides, especialmente durante largos períodos de tiempo. Recuerde, su equipo de atención médica está allí para ayudarlo a encontrar el mejor plan de manejo del dolor.

¿Ya se reunió con un asesor del programa “Whole Health” para que lo ayude a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar? De no ser así, descubra en la página 3 cómo puede beneficiarse de un encuentro con un asesor de “Whole Health.”

Nos entusiasma que nuestro Centro de contacto clínico VISN 8 esté en funcionamiento, lo que hace que los servicios de atención médica de urgencia sean más convenientes y accesibles para los veteranos inscritos. Consulte la página 6 para obtener más detalles.

Si aún no ha recibido la vacuna contra la gripe para combatir la gripe de este año, todavía hay tiempo, como se explica en la página 7. Finalmente, para apoyar sus objetivos de alimentación saludable, busque la receta en la misma página para hacer una versión más ligera de una comida popular para llevar.

¡Cúidese!

**Miguel H. LaPuz, M.D.**  
Network Director, VISN 8

## Manejo del dolor lumbar

El dolor crónico de la espalda baja puede afectar muchas partes de su vida: cómo se mueve, duerme y siente, y cómo se comunica con los demás. No hay una solución única para el manejo del dolor. La clave es trabajar con su equipo de atención médica de VA con el fin de encontrar el mejor plan de manejo del dolor con la combinación correcta de enfoques que funcionen para usted. Además de la medicación, aquí hay más enfoques que puede considerar:



- Opciones saludables que afectan el dolor, el estado de ánimo y las actividades diarias, como hacer ejercicio de manera regular, limitar el alcohol y dejar el tabaco.
- Programas para mejorar la calidad del sueño.
- Acupuntura para mejorar la salud.

- Fisioterapia para fortalecer y mejorar la mecánica corporal.
- Atención quiropráctica para alinear la columna vertebral y movilizar las articulaciones.
- Ejercicios de meditación y relajación para relajar el cuerpo y reducir el estrés.
- Grupos de manejo del dolor para obtener apoyo de aquellos que también experimentan dolor.
- Terapia cognitivo conductual para aprender a enfrentar las condiciones de salud.

# ¿Qué es un asesor de “Whole Health”?

## Cambiar la conversación con “Whole Health”

Se está logrando un gran progreso con la implementación de “Whole Health” en los centros de atención médica de VA en Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos. “Whole Health” es el modelo de atención integral de salud de VA que analiza muchas áreas que afectan la vida de los veteranos. Este enfoque incluye relaciones, dieta, patrones del sueño, ambiente laboral y más.

Tradicionalmente, los proveedores de atención médica se centraron en los problemas médicos agudos que enfrentaban los pacientes, enfocándose en las enfermedades y dolencias. En VISN 8 y en todo el país, nuestro enfoque ha cambiado. En lugar de preguntar “¿qué le sucede?”, estamos comenzando una conversación sobre lo que más le importa. Nuestro objetivo es conocerlo en primer lugar, para ubicarlo a usted, en lugar del problema médico, en el centro de su salud y atención médica.

Si bien el modelo “Whole Health” es una iniciativa nacional en la Administración de Salud de Veteranos, hemos adoptado un enfoque proactivo e innovador para implementar este nuevo modelo en nuestros centros. Estamos contratando y capacitando a más de 170 asesores de “Whole Health.” Trabajarán en equipos de atención alineados con el paciente (PACT, por sus siglas en inglés) y otros equipos en VISN 8. Su trabajo es apoyar a los veteranos en el desarrollo de hábitos y prácticas nuevas y más saludables, con el objetivo general de ayudarlos a alcanzar su expectativa de salud.



Hable hoy con su PACT para ver cómo puede beneficiarse de “Whole Health” y conectarse con un asesor de “Whole Health.”

### Su asesor de “Whole Health”:

- Lo ayuda a desarrollar un plan de salud personalizado basado en lo que más le importa a usted como veterano. El plan se basa en sus metas, valores, preferencias y estilo de vida.
- Reconoce que su salud es mucho más amplia que un problema médico agudo. El énfasis se hace en las mejoras y fortalezas de la salud en lugar de los trastornos y las debilidades.
- Trabaja en colaboración con usted para tomar medidas que conduzcan a un cambio de comportamiento orientado al presente y al futuro.
- Lo ayuda a mantener una salud óptima que incluya todo su bienestar mental, físico, social y espiritual.

# Uso seguro y responsable de opioides para el dolor

Los opioides son medicamentos que a veces se usan para tratar el dolor. También se denominan "opiáceos" o "narcóticos". Pueden ser peligrosos, incluso cuando se recetan y se toman según las indicaciones. Además, cualquier dosis puede ser dañina. Es por eso que queremos asegurarnos de que tenga la información y las estrategias para que tanto usted como los demás estén seguros cuando tome estos medicamentos.

## Medicamentos opioides recetados

- Hidrocodona (Vicodin®, Lortab®, Norco®)
- Oxycodona (OxyContin®, Percocet®, Endocet®)
- Morfina (MS Contin®, Kadian®, Oramorph SR®)
- Hidromorfona (Dilaudid®)
- Fentanilo (Duragesic®)
- Codeína (Tylenol® codeína n.o 3, Tylenol® con codeína n.o 4)
- Metadona (Dolophine HCL®, Methadose™)
- Tramadol (Ultram®)
- Buprenorfina (Butrans®)
- Oximorfona (Opana®)
- Tapentadol (Nucynta®)

Los opioides también pueden provenir de fuentes distintas a los medicamentos que obtiene de sus proveedores de atención médica. Estos incluyen medicamentos no recetados para usted (por ejemplo, de familiares y amigos) y "drogas ilegales". Cualquier medicamento que no obtenga de una farmacia con receta puede tener riesgos adicionales. Los ingredientes y la concentración pueden ser desconocidos. Por ejemplo, las píldoras falsificadas pueden contener fentanilo o carfentanilo, también conocidos como "tranquilizantes de elefante". Es importante que le informe a su proveedor sobre todos los medicamentos y las sustancias que toma, ya que algunos pueden interactuar para causar daño, incluida una sobredosis y la muerte.

## Dependencia

La dependencia significa que su cuerpo dependerá del opioide para sentirse normal. Si suspende el opioide repentinamente o disminuye la dosis demasiado rápido, sentirá un dolor mayor y otros síntomas de abstinencia. La dependencia también puede ocurrir cuando toma dosis bajas para el dolor agudo durante menos de una semana, como por ejemplo, en el caso de procedimientos dentales o fracturas. Para reducir el riesgo de dependencia al tratar el dolor agudo, los opioides solo deben usarse durante cinco días o menos.

## Tolerancia

Cuando toma un opioide a diario, su cuerpo se acostumbra al medicamento. Con el tiempo, el opioide se vuelve menos efectivo para reducir su dolor. La necesidad de dosis cada vez más altas para obtener el efecto deseado es una señal de posible riesgo de adicción y sobredosis.

## ¿Lo sabía?

Los opioides no son la forma más efectiva de tratar el dolor no relacionado al cáncer a largo plazo. De hecho, los opioides ya no se recomiendan para tratar a la mayoría de los pacientes con dolor crónico.

## Riesgos

Los riesgos más graves incluyen dejar de respirar (sobredosis) y provocar la muerte, y el riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de opioides (adicción). Aumentar la dosis de un opioide aumentará el riesgo de problemas de salud graves. Si tiene problemas de salud como apnea del sueño, problemas respiratorios, problemas hepáticos o renales, puede tener un mayor riesgo de sobredosis y efectos secundarios. Estos problemas pueden ocurrir incluso con dosis bajas de opioides. Beber alcohol, usar benzodiazepinas o tomar otros medicamentos que le causen sueño también puede aumentar su riesgo de sufrir efectos secundarios y sobredosis.

## Trastorno por uso de opioides

Esta es una enfermedad cerebral crónica que se desarrolla a partir del uso reiterado de opioides. Una forma moderada a grave también se conoce como adicción y puede ser mortal. El riesgo de muerte por sobredosis es de 6 a 20 veces mayor para las personas con trastorno por consumo de opioides que para la población general. Hasta el 40 % de los pacientes que toman opioides durante más de 90 días tienen un trastorno por uso de opioides.

Para obtener más información sobre el manejo del dolor crónico y el uso seguro de los opioides, visite [www.va.gov/PAINMANAGEMENT/index.asp](http://www.va.gov/PAINMANAGEMENT/index.asp).

## Disminuir su riesgo al tomar opioides

Un buen plan comienza con una conversación. Su equipo de atención médica analizará con usted las mejores formas de tratar su dolor. Juntos, repasarán los riesgos, los posibles beneficios, las alternativas al uso de opioides y la cantidad de alivio del dolor que puede esperar de las diferentes opciones. Si se consideran los opioides recetados, recibirá información sobre los posibles efectos secundarios, otros riesgos y los procedimientos de monitoreo necesarios para su seguridad. El objetivo general es crear un plan que aumente las posibilidades de controlar con éxito su dolor.

Si su plan de manejo del dolor incluye opioides recetados, se le pedirá que firme un formulario de consentimiento informado una vez que se hayan respondido todas sus preguntas. Esto demuestra que comprende y está de acuerdo con su tratamiento que incluye opioides y los posibles riesgos al tomarlos para el dolor crónico.

# Atención virtual de urgencia para veteranos en todo momento

**VAHealthNOW**  
YOUR CLINICAL CONTACT CENTER

**1-877-741-3400**

En julio pasado, "VA Sunshine Healthcare Network" (VISN 8) lanzó un servicio emocionante e innovador para veteranos inscritos que reciben atención médica de VA en Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos. El nuevo Centro de contacto clínico VISN 8 permite a los veteranos recibir atención urgente virtual las 24 horas, los 7 días de la semana, desde la comodidad de sus hogares o donde sea que se encuentren.

Los servicios disponibles a través del Centro de contacto clínico incluyen apoyo administrativo general, asesoramiento y triaje de enfermeras, y visitas virtuales con un médico o enfermera practicante. Estas visitas virtuales se realizan por teléfono o mediante "VA Video Connect," una aplicación de video segura. Esta aplicación móvil permite a los veteranos tener conversaciones de video privadas con proveedores sobre atención médica o de salud mental. Los veteranos pueden obtener más información sobre "VA Video Connect" en: <https://mobile.va.gov/app/va-video-connect>. El CCC también cuenta con farmacéuticos clínicos que están disponibles para ayudar con preguntas sobre medicamentos y recetas.



Los veteranos inscritos y elegibles para la atención médica de VA pueden comunicarse con el centro y hablar con un proveedor sin costo alguno. Es posible que se requiera un copago por medicamentos recetados, según el grupo de elegibilidad de un Veterano para los beneficios de salud de VA.

El Centro de contacto clínico VISN 8 es el primero de su clase en VA. Es solo una de las muchas formas en las que estamos mejorando la prestación de atención médica a los héroes de los Estados Unidos. Para obtener más información sobre el CCC, [www.visn8.va.gov/ccc.asp](http://www.visn8.va.gov/ccc.asp).



**¡Mire el video!**

Para ver una versión en video de "24/7, Virtual Urgent Care for Veterans" (Atención virtual de urgencia para veteranos en todo momento), visite [www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp](http://www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp).

# Todavía hay tiempo para la vacuna contra la gripe



Si aún no ha recibido la vacuna contra la gripe para combatir la gripe de este año, ¡no es demasiado tarde! La temporada de gripe generalmente dura hasta marzo o abril. Se necesitan aproximadamente dos semanas para obtener la protección completa contra la inmunidad una vez que recibe la vacuna. La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe si esta todavía está presente y se está propagando.

- **Veteranos inscritos en la atención médica de VA:** Puede recibir una vacuna gratuita contra la gripe en su centro de atención médica de VA. O bien, puede obtener una vacuna gratuita en el Walgreens más cercano hasta el 31 de marzo de 2020, sin necesidad de una cita. Simplemente muestre su tarjeta de identificación de salud de veteranos y otra forma de identificación con fotografía, y su registro de vacunación de VA se actualizará automáticamente.
- **Veteranos no inscritos en la atención médica de VA:** Aún puede calificar. Obtenga más información en [www.publichealth.va.gov/flu/vaccination](http://www.publichealth.va.gov/flu/vaccination).

## Papas fritas al horno y pescado en papel aluminio

Vea cómo preparar esta comida en YouTube: <https://youtu.be/uT4Av-EDMB4>

### Ingredientes

*Pescado (2 porciones):*

- 2/3 libras de bacalao o pescado blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 limón + 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de perejil fresco o 1/2 cucharadita de perejil seco
- 1/4 de cucharadita de sal
- Papel aluminio - 24 pulgadas



*Papas fritas (3 porciones):*

- 2 papas amarillas medianas
- 1 batata mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta

### Preparación

1. Coloque el papel aluminio en una bandeja para hornear. Coloque el pescado en el centro del papel aluminio. Rocíe con aceite de oliva y cubra con sal, ralladura de limón y perejil.
2. Hornee a 400 °F durante 12-15 minutos, según el grosor del pescado. Exprima el jugo de limón sobre el pescado antes de servir.
3. Lave y corte las papas en "palitos" (ver la imagen). Coloque en un recipiente. Agregue y mezcle con aceite, ajo en polvo, sal y pimienta.
4. Extienda las papas en una bandeja para hornear. Hornee a 425 °F durante 20-25 minutos, revolviendo a la mitad del proceso.

**Información nutricional:** Por porción de pescado y papas fritas: 388 calorías, 13 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 35 g de carbohidratos, 4 g de fibra dietaria, 34 g de proteínas y 609 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](http://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](mailto: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

**Atención virtual de urgencia en todo momento.**  
**Disponible cuando la necesita.**



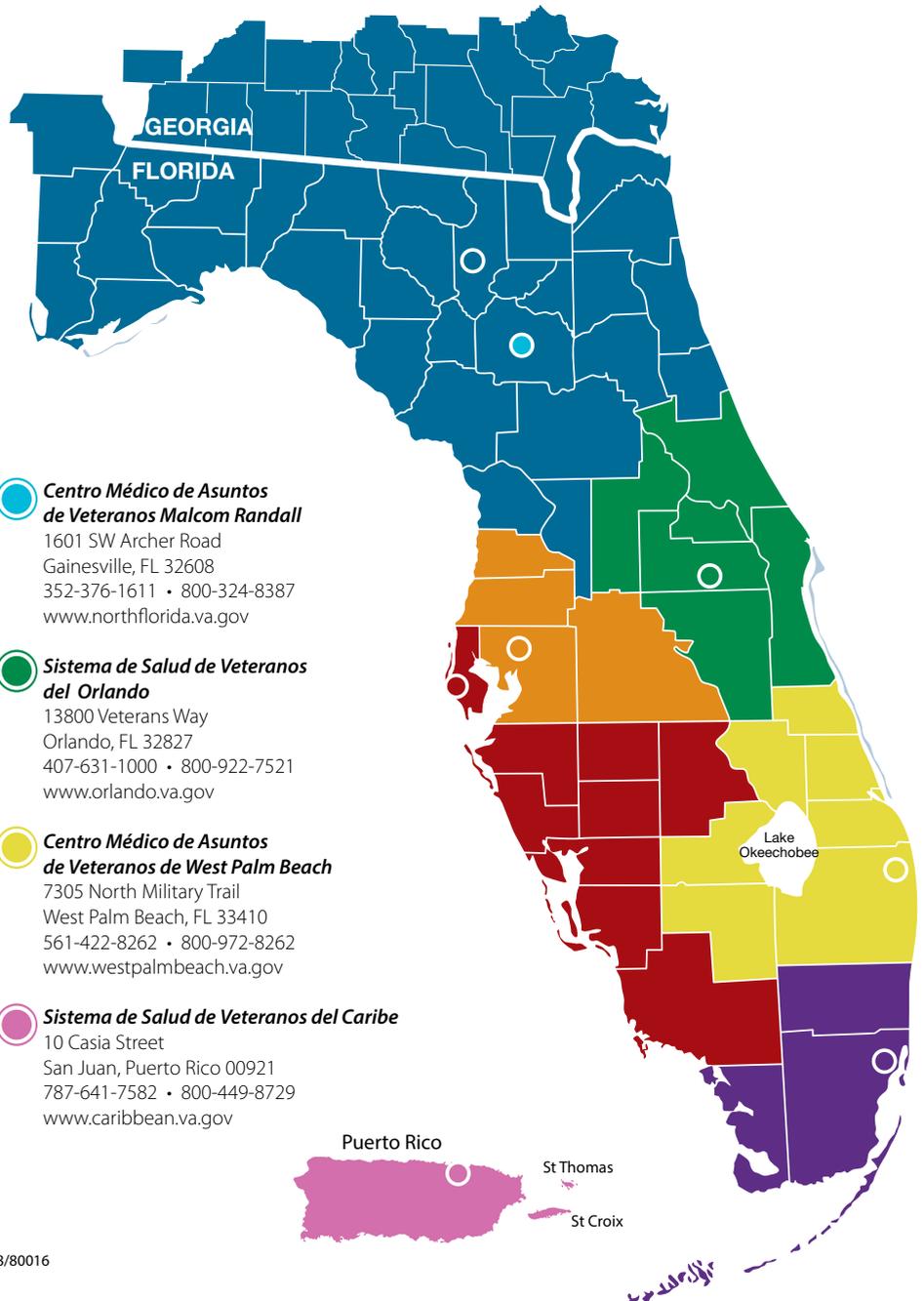
# Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

[www.visn8.va.gov](http://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](http://www.va.gov/health/FindCare.asp)



**Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bruce W. Carter**  
 1201 NW 16th Street  
 Miami, FL 33125  
 305-575-7000 • 888-276-1785  
[www.miami.va.gov](http://www.miami.va.gov)

**Centro Médico de Asuntos de Veteranos C.W. Bill Young**  
 10000 Bay Pines Blvd.  
 Bay Pines, FL 33744  
 727-398-6661 • 888-820-0230  
[www.baypines.va.gov](http://www.baypines.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](http://www.tampa.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](http://www.northflorida.va.gov)

**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](http://www.northflorida.va.gov)

**Sistema de Salud de Veteranos del Orlando**  
 13800 Veterans Way  
 Orlando, FL 32827  
 407-631-1000 • 800-922-7521  
[www.orlando.va.gov](http://www.orlando.va.gov)

**Centro Médico de Asuntos de Veteranos de West Palm Beach**  
 7305 North Military Trail  
 West Palm Beach, FL 33410  
 561-422-8262 • 800-972-8262  
[www.westpalmbeach.va.gov](http://www.westpalmbeach.va.gov)

**Sistema de Salud de Veteranos del Caribe**  
 10 Casia Street  
 San Juan, Puerto Rico 00921  
 787-641-7582 • 800-449-8729  
[www.caribbean.va.gov](http://www.caribbean.va.gov)