



¡Vida Saludable!

Veteranos y Sus Familias

2021 CALENDARIO





Círculo de salud integral

El sistema de atención de salud integral de VA lo capacita y le brinda las herramientas para hacerse cargo de su salud. Se trata de hacer su vida más plena. Todas las partes de su salud y su vida están conectadas. Cuando mejora en un área, se beneficia en otras áreas de salud y bienestar físico, emocional y espiritual.

- **Yo y la conciencia plena:** usted está en el centro. La conciencia plena le ayuda a conectarse con las prioridades y cómo se siente.
- **Ocho áreas de cuidado personal:** trabajar su cuerpo, dormir bien y más.
- **Atención profesional:** servicios de salud integral y atención médica.
- **Comunidad:** personas y grupos que lo apoyan, incluso sus compañeros veteranos.



Juntos, el enfoque de salud integral de VA para la atención médica y sus mensajes de vida saludable trabajan juntos para ofrecer opciones para mejorar su salud. A veces, estas opciones se superponen, ¡y está bien! Su objetivo común es empoderarlo, ayudarlo a vivir su vida al máximo y prevenir o reducir problemas de salud futuros.

Hable con su equipo de atención médica de VA sobre el uso de recursos y programas de ambos enfoques. Encuentre lo que funcione mejor para usted para alcanzar sus objetivos generales de salud y bienestar. Recuerde, ¡es una persona completa y única!

Para obtener más información, visite va.gov/wholehealth y prevention.va.gov.

Mensajes de vida saludable

Siga estos pasos para llevar una vida más saludable y reducir el riesgo de problemas de salud graves:

- **Involúcrese en su atención:** participe activamente en el trabajo con su equipo de atención médica.
- **Coma de manera inteligente:** coma verduras, frutas, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. También coma menos alimentos procesados.
- **Sea físicamente activo:** mueva su cuerpo todos los días, encuentre actividades que disfrute y siéntese con menos frecuencia.
- **Esfuércese por tener un peso saludable:** si se recomienda, perder solo del 5 al 10 % le ayudará a mejorar su salud.
- **Limite el consumo de alcohol:** si bebe, sea moderado y evite beber en exceso.
- **Obtenga las pruebas de detección y las vacunas recomendadas:** sepa qué se recomienda para usted.
- **Controle el estrés:** tome medidas para reducir el estrés.
- **Esté seguro:** protéjase de caídas, violencia, autolesiones e infecciones de transmisión sexual.
- **Evite el tabaco:** dejar de fumar es una de las cosas más saludables que puede hacer.
- **Duerma bien:** consiga un sueño de buena calidad para revivir su cuerpo y su cerebro todos los días.



3 ejemplos de objetivos inteligentes

- Esta semana, descargaré y aprenderé a usar la aplicación móvil Video Connect de VA (mobile.va.gov). Esta aplicación me permitirá tener citas por video virtuales y seguras con mis proveedores de VA.
- Durante las próximas 2 semanas, haré una lista de tareas para el día siguiente antes de acostarme. De esta manera no me preocuparé por el mañana mientras me duermo.
- Por cada hora que esté sentado, me pondré de pie y estiraré el cuello, los brazos, las piernas y la espalda durante un minuto. Estableceré una alarma por hora como recordatorio.

Metas inteligentes para el éxito

Establecer metas inteligentes que se alineen con su propósito y valores lo ayudará a vivir una vida completa y saludable. Trate de tener una idea clara de *qué* quiere lograr, *cómo* quiere llegar allí y *cuándo* planea completar su objetivo. Una vez que alcance una meta, establezca otra para lograr ser una persona más saludable, paso a paso. A continuación, le indicamos cómo hacer que sus objetivos sean SMART (inteligentes):

SMART

ESPECÍFICO:
Identifique su objetivo de forma clara y detallada.

MEDIBLE:
Utilice un número para identificar con qué frecuencia o cuántos realiza para poder hacer un seguimiento del progreso.

ORIENTADO A LA ACCIÓN:
Describa las acciones o los pasos que realizará.

REALISTA Y RELEVANTE:
Haga que sea factible alinearse con lo que es importante para usted.

BASADO EN UN CRONOGRAMA:
Establezca una fecha límite para completar su objetivo.

5 formas en las que este calendario puede funcionar para usted

1. Consulte las aplicaciones de VA y los recursos en línea detallados para obtener más información sobre un tema de salud.
2. Con su dispositivo inteligente, escanee códigos QR (Respuesta rápida) para obtener más información. Para dispositivos inteligentes más nuevos, abra la función de cámara. Para dispositivos más antiguos, primero descargue el lector de códigos QR gratuito en su dispositivo. Una vez que la cámara o el código QR estén abiertos, apunte la pantalla al código QR. Aparecerá un mensaje con un enlace en su pantalla. Toque el enlace para ver el contenido.
3. Cada mes, identifique un objetivo inteligente en el que trabajar para ayudarlo a avanzar hacia una mejor salud.



Online
My Health, My Care: 24/7 Access to VA

4. Mantenga un registro de sus números de salud. Registre los minutos de ejercicio, la presión arterial, etc. O registre sus números en My Health e Vet en myhealth.va.gov.
5. ¡Intente algo nuevo! Prepare una o más de las recetas saludables de comida reconfortante que se encuentran al final del calendario.



Vuelva a concentrarse en su salud

En 2020, la mayoría de nosotros enfrentamos desafíos y cambios que nunca esperábamos. Muchos de nosotros usamos tecnología (teléfono, video, mensajería segura) para los servicios de atención médica y el manejo de las condiciones de salud por primera vez. Si bien todavía hay muchas incógnitas, los veteranos son fuertes y resistentes. Saben lo que se necesita para afrontar un desafío

de frente. Este año, centrémonos en mantenernos saludables y vivir la vida al máximo. También aprendamos más sobre el uso de las aplicaciones móviles de VA (mobile.va.gov) y las herramientas My HealthVet. Estos le ayudarán a acceder y comunicarse con nuestro equipo de atención médica de VA sin tener que venir a reunirse en persona.



Conexión de video de VA



Chat de salud de VA



Aplicación VA Annie



Haga un plan

Asóciese con su equipo de atención médica de VA, incluido un entrenador de salud integral. Le ayudarán a identificar las prioridades de su vida. Utilice herramientas como el Inventario de salud personal (PHI por sus siglas en inglés) y el plan de salud personal (PHP por sus siglas en inglés) en va.gov/wholehealth para ayudarlo a descubrir las prioridades de su vida.

Juntos, los integrantes de su equipo de atención médica le ayudarán a establecer sus metas inteligentes. También le informarán sobre los servicios médicos y de salud integral que podrían serle de utilidad. Esto podría significar usar nueva tecnología por primera vez.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Este mes, completaré el PHI en va.gov/WHOLEHEALTH/phi.asp.
- En dos semanas, aprenderé a usar códigos QR siguiendo las instrucciones de la página anterior.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Enero 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee el código QR para obtener más información sobre My HealthVet.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DICIEMBRE 2020 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	FEBRERO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	 ESTAR EN FORMA Comience a moverse otra vez: dese tiempo para volver a sus niveles de ejercicio previos a las fiestas y así evitar lesiones.	 SALUD Y BIENESTAR Un entrenador de salud integral puede ayudarlo a mantenerse al día con sus objetivos de salud.		Día de Año Nuevo Clínica Ambulatoria Cerrada	1  2
3	4	5	6	7	8	9 
10	11	12	13	14	15	16 
17	Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada	18	19	20	21	22 
24	25	26	27	28	29	30 
31						



Hacia un peso saludable

¿Sabía que perder solo del 5 al 10 % de su peso puede marcar una diferencia positiva en su salud? Tener sobrepeso u obesidad es duro para su cuerpo. Existe un mayor riesgo de tener problemas de salud, como:

- Enfermedad del corazón
- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Apnea del sueño
- Cáncer

Además, tener peso extra hace que sea más difícil controlar la mayoría de las enfermedades una vez que las tiene.

Elegir alimentos más saludables, realizar actividad física regularmente y evitar o limitar el consumo de alcohol ayudará a inclinar el equilibrio de la salud a su favor. Pero perder peso requiere mucho trabajo. VA está aquí para ayudar con herramientas, recursos y programas, como:

- Programa de control de peso *MOVE!*[®] (move.va.gov)
- Trabajar junto con miembros de su equipo de atención primaria (PACT por sus siglas en inglés)
- Uso de las aplicaciones móviles de VA, incluida la aplicación *MOVE!*[®] Coach



Experiencias exitosas de *MOVE!*[®]

El veterano Lyle (Joe) Glover de Daytona Beach, FL alcanzó su peso ideal y más. Él le da crédito al programa *MOVE!*[®] de VA, el apoyo de su esposa y su propia determinación.

Al ver que su salud empeoraba, Joe supo que era hora de un cambio. Su terquedad al principio se convirtió en determinación cuando empezó a perder peso. Joe perdió 75 libras y 8 pulgadas de su cintura. Ahora, dice: “Mi vida ha mejorado mucho. Me siento mucho mejor, me veo mejor y tengo más energía. Si yo puedo hacerlo, cualquiera puede”.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Esta semana leeré tres experiencias exitosas más en move.va.gov/MOVE/SuccessStories.
- Beberé un refresco menos al menos cinco días a la semana durante los próximos tres meses.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Febrero 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación MOVE!® Coach.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENERO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	Día del Presidente Clínica Ambulatoria Cerrada	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27
28	MARZO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31				ESTAR EN FORMA Realice pequeños cambios en su rutina de ejercicios, uno a la vez, para obtener resultados duraderos.	MANEJAR EL ESTRÉS Manténgase conectado con familiares y amigos para recibir apoyo y aliento.



Alimentos saludables y reconfortantes

Seamos realistas: a veces comemos determinados alimentos para reconfortarnos. Para muchos, eso es pasta, guisos, sopa, pan, chocolate, pizza y más. Aquí hay algunos consejos para lograr un equilibrio saludable con algunos alimentos reconfortantes comunes:

- Use pasta integral y tomates enlatados con bajo contenido de sodio.
- Comience con un tazón de fruta en rodajas y cubra con un poco de helado.
- Elija guisos y sopas a base de vegetales, como lentejas o frijoles.
- Pida pizza vegetariana en lugar de pizza para amantes de la carne.

Provisiones de despensa

¿Pasa más tiempo en casa? ¿Compra comestibles con menos frecuencia? Tener una despensa y una cocina bien surtidas puede facilitar mucho la preparación de comidas saludables. Mantenga suministros de ingredientes básicos, alimentos preparados saludables y alimentos perecederos almacenados en su despensa y refrigerador/congelador. Incluya elementos como:

- Frijoles enlatados, tomates y salsa para pasta reducidas en sodio
- Granos integrales: pasta integral, quinoa, arroz integral, copos de avena, mijo, etc.

- Nueces, semillas y mantequilla de maní
- Atún y salmón enlatados
- Aceite de canola u oliva y margarina blanda sin grasas trans
- Para dar mejor sabor: vinagre, salsa de soja reducida en sodio, hierbas secas y especias
- Caldo de pollo o verduras reducido en sodio
- Alimentos congelados: verduras, frutas, pollo, pescado, tofu, pan integral y tortillas
- Leche, yogur y queso bajos en grasa o sin grasa

Establezca una meta inteligente

Mi plan:
Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

- Ejemplos:**
- Usando el código QR de este mes, encontraré y prepararé una de las comidas saludables de VA para fines de esta semana.
 - Dentro de tres semanas, haré una lista de artículos de despensa para comprar.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Marzo 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para ver una amplia variedad de recetas saludables de VA, incluido un enlace a las Clases Virtuales de Cocina Saludable.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FEBRERO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
Comienza el horario de verano (Adelantar los relojes una hora.)	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	ABRIL 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	COMER DE MANERA PRUDENTE Coma más platos a base de vegetales como chile sin carne, tofu salteado o ensaladas de quinoa.	MANEJAR EL ESTRÉS Abrace a sus seres queridos todos los días si puede.



Duerma mejor

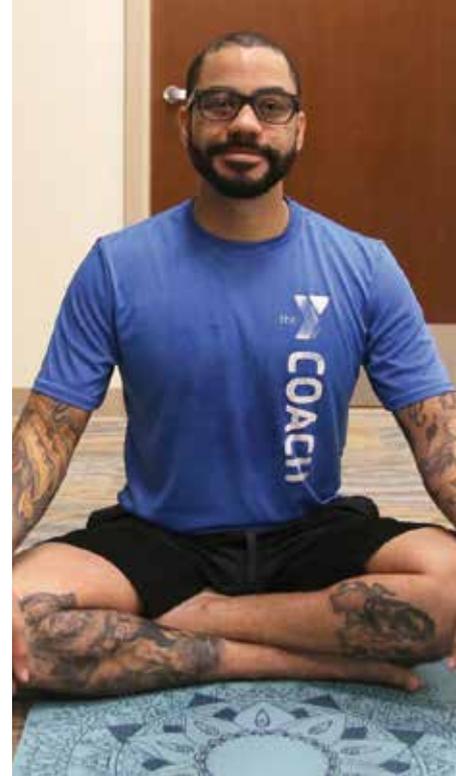
Dormir bien es vital para la salud y el bienestar en general. Dormir bien le da a su cuerpo tiempo para repararse y curarse. También le da a su cerebro tiempo para crecer y aprender. Una buena noche de sueño lo ayudará a despertarse sintiéndose renovado y listo para comenzar el día.

Por otro lado, cuando no duerme lo suficiente, es más probable que desarrolle problemas de salud. Algunos de estos incluyen presión arterial alta, enfermedades cardíacas, sistema inmunológico más débil, reacciones más lentas y reducción de la concentración y la memoria.

Los programas de sueño de VA pueden ayudar:

- **Sueño 101:** programa corto para aprender sobre el sueño adecuado, formar mejores hábitos de sueño e identificar comportamientos que interfieren con la calidad del sueño.
- **Chequeo del sueño:** auto chequeo de cinco minutos para ayudar a identificar sus problemas de sueño
- **“Path to Better Sleep”[®]:** ofrece terapia cognitivo-conductual para el insomnio para cambiar los pensamientos estresantes que bloquean el sueño

Estos programas gratuitos están disponibles en veterantraining.va.gov.



Ayuda para el insomnio

La aplicación Insomnia Coach está diseñada para ayudar a controlar el insomnio crónico. Se basa en la terapia cognitivo-conductual, una terapia probada para el insomnio. Puede usarlo solo o con uno de los programas de sueño de VA. Las funciones incluyen:

- Guía semanal paso a paso para ayudar a mejorar el sueño
- Diario de sueño interactivo para realizar un seguimiento de los cambios diarios
- Entrenador de sueño con consejos, planes semanales y comentarios personales
- Más herramientas para ayudarlo a recuperar el sueño

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Limitaré las siestas diurnas a 20 minutos.
- Evitaré la cafeína en el café, el té, los refrescos y otras bebidas que la contienen, después de las 12:00 p.m.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Abril 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación Insomnia Coach.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
MARZO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							MAYO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							 MANEJAR EL ESTRÉS Tómese un tiempo para descansar y relajarse, especialmente antes de acostarse.							 SALUD Y BIENESTAR Levántese a la misma hora todos los días para entrenar su cerebro para dormir mejor.							1							2							3						
4							5							6							7							8							9							10						
11							12							13							14							15							16							17						
18							19							20							21							22							23							24						
25							26							27							28							29							30													



Cuerpo en movimiento

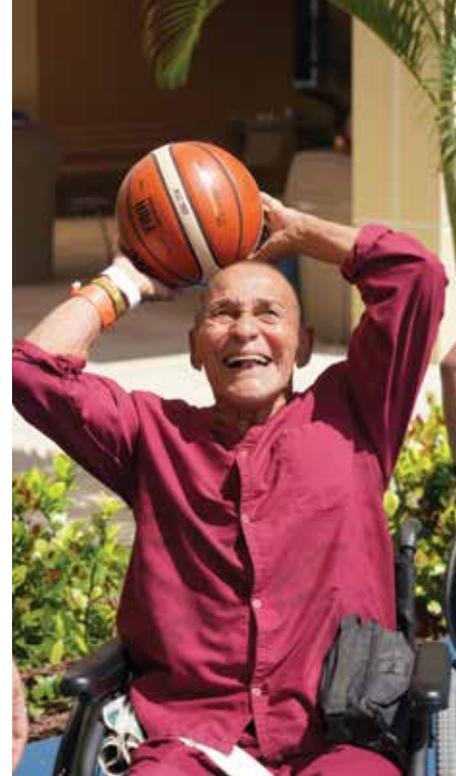
Su cuerpo está hecho para moverse. Cuando se mueve, recibe beneficios para la salud como:

- Menor riesgo de enfermedades crónicas
- Mejora del sueño
- Peso más saludable
- Menos estrés
- Menos dolor crónico
- Mejor manejo de afecciones crónicas, como diabetes e hipertensión.

Pero no existe una 'solución única' cuando se trata de estar activo.

Encuentre actividades que disfrute, pero no tema probar cosas nuevas. Busque diferentes programas en su comunidad, como el YMCA. La mayoría de las actividades físicas también se pueden adaptar sin importar en qué etapa de la vida se encuentre.

Muchas de nuestras instalaciones de VA tienen programas como baile, tai chi, yoga, aeróbicos, natación y paseos a caballo. Consulte con sus programas Whole Health, *MOVE!*® o su equipo de atención médica para saber qué hay disponible en su sitio.



Deportes adaptables

La mayoría de las actividades físicas se pueden adaptar para los veteranos con discapacidades. Muchas organizaciones comunitarias ofrecen programas deportivos adaptados. Algunos de estos son parte de los programas de deportes adaptados para veteranos y miembros de las Fuerzas Armadas.

El objetivo de estos programas es optimizar la independencia, la participación comunitaria, el bienestar y la calidad de vida de los Veteranos. Consulte su VA de preferencia para saber qué programas de deportes adaptados ofrecen. Algunos programas en VISN 8 son baloncesto en silla de ruedas, fútbol, voleibol de playa, correr, ciclismo/ ciclismo de mano, remo y más.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Saldré a caminar durante 20 minutos después de la cena, cuatro días a la semana.
- Me pondré en contacto con mi centro de VA para ver qué programas de ejercicios ofrecen para fines de esta semana.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

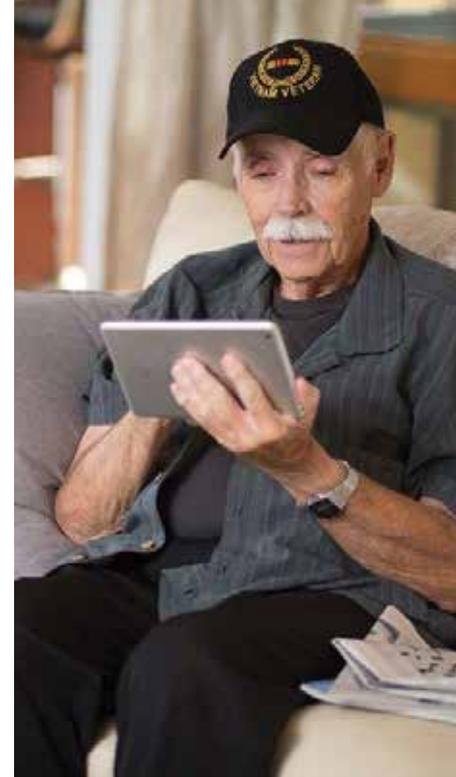


Plan de seguridad ante huracanes

Usted desea sentirse lo más seguro y protegido posible cuando aumenta el riesgo de huracanes, del 1 de junio al 30 de noviembre. Estar preparado podría marcar la diferencia para usted y su familia cuando se produzca una emergencia por huracán.

Los pasos de preparación para huracanes incluyen:

- Ubique el espacio interior más pequeño de su hogar que no tenga ventanas, en el nivel más bajo posible.
- Haga un plan familiar de comunicación de emergencia.
- Regístrese en el sistema de alerta de su comunidad.
- Identifique rutas de desalojo y ubique refugios seguros a los que pueda ir.
- Prepare un equipo de suministros para huracanes para tres días. Incluya un botiquín de primeros auxilios, una radio que funcione con baterías, velas y fósforos o encendedor, documentos valiosos, alimentos no perecederos, agua potable y medicamentos. También incluya artículos de limpieza e higiene en caso de que tenga que ir a un refugio o para limpiar después.
- Guarde los números de emergencia en su teléfono celular.



Sus medicamentos durante desastres

Un huracán no detiene la necesidad de sus medicamentos diarios. Hable con su proveedor de VA sobre cómo planificar sus medicamentos durante un huracán.

- Tenga un suministro de sus medicamentos para tres a siete días.
- Guarde los medicamentos en envases etiquetados a prueba de niños, en un lugar seco y fresco.
- Incluya una lista de medicamentos, copias de recetas y números de teléfono de sus proveedores de VA y farmacia.
- Comuníquese con el Centro de contacto clínico de VISN 8 (877-741-3400) si los medicamentos se destruyen durante un desastre.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Colocaré copias de las recetas actuales con mi suministro de medicamentos de emergencia en el lapso de dos semanas.
- Limpiaré los desagües y las canaletas de mi casa para fines de este mes.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Junio 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para acceder a la Guía de preparación ante huracanes para veteranos.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
MAYO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							JULIO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							1							2							3							4							5						
6							7							8							9							10							11							12						
13							14							15							16							17							18							19						
20							21							22							23							24							25							26						
27							28							29							30							 MANEJAR EL ESTRÉS Haga que toda la familia practique cómo desalojar su hogar para estar más preparados.							 SALUD Y BIENESTAR Durante los desastres, los mensajes de texto suelen ser más confiables que las llamadas telefónicas.													



Limite el consumo de bebidas alcohólicas durante el verano

Beber alcohol y las actividades de verano suelen ir de la mano: en la playa, en el barco o en una comida al aire libre en el patio trasero. Esto puede generar mucha presión social para que usted beba.

Planificar ayuda. ¿Cómo limitará su ingesta? Una forma es manifestar su

intención de tomar una cantidad determinada de bebidas. O reflexione sobre los objetivos de bienestar y practique qué decir cuando le ofrezcan una bebida.

Si le preocupa su consumo de alcohol, hable con su equipo de atención médica de VA para obtener ayuda.

	Si bebe alcohol*	Beber en exceso es:
Hombres	Limite el consumo a 2 tragos al día	Más de 4 tragos en una misma ocasión
Mujeres (y 64+)	Limite el consumo a 1 trago al día	Más de 3 tragos en una misma ocasión

*Las pautas sobre los límites del consumo de alcohol provienen de prevention.va.gov.



Agua de frutas con gas

- 8 frambuesas (o 4 fresas en rodajas)
- 2 vasos grandes
- 1 taza de hielo picado
- 2-1/2 tazas de agua con gas

Coloque hielo picado en dos vasos junto con las bayas. Use una cuchara para ‘aplastar’ las bayas en el hielo. Agregue agua con gas y revuelva.

Opciones: rodajas de limón fresco, rodajas de pepino con hojas de menta o rodajas de melocotón con jengibre fresco.

Información nutricional: 2 porciones. Por porción: 16 calorías y 4 g de carbohidratos.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Llevaré una bebida casera sin alcohol a la próxima parrillada a la que vaya.
- Me limitaré a una bebida alcohólica o menos por día, durante al menos las próximas seis semanas.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Julio 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación VetChange para ayudar a reducir el consumo de alcohol o dejar de beber.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
JUNIO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							AGOSTO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							 ESTAR EN FORMA Salga a caminar, vaya de excursión o monte en bicicleta para disfrutar de la madre naturaleza, aliviar el estrés y tener una distracción saludable.							 SALUD Y BIENESTAR Escuche historias de recuperación de otros veteranos en maketheconnection.net .							1							2							 3						
Día de la Independencia Clínica Ambulatoria Cerrada 4							Día de la Independencia Observado Clínica Ambulatoria Cerrada 5							6							7							8							9							 10						
11							12							13							14							15							16							 17						
18							19							20							21							22							23							 24						
25							26							27							28							29							30							 31						



Reducir la Propagación

Nadie quiere transmitir una infección a sus seres queridos. Mantenerse al día con las vacunas lo ayuda a mantenerse saludable. Pero también ayuda a proteger a los demás. Por ejemplo, cuando recibe su vacuna anual contra la influenza, ayuda a evitar que su familia, su vecindario y la comunidad de VA se contagien de usted.

Obtenga más información sobre las vacunas recomendadas y los exámenes de detección en la parte posterior de este calendario. Hable con su proveedor de VA sobre cuáles son los mejores para usted.

Temporada de Vacunación contra la Influenza

Los virus de la influenza se propagan fácilmente de una persona a otra. También cambian casi todos los años, por lo que es importante vacunarse contra la influenza cada año. Lo protegerá contra los últimos virus de la influenza.

Enfermarse de influenza puede provocar problemas de salud graves. Las personas mayores de 65 años y las personas con otros problemas de salud tienen mayor riesgo que otras. Estos problemas de salud incluyen enfermedades cardíacas, diabetes, asma y enfermedades pulmonares. Las personas que cuidan a familiares en riesgo de salud también están en alto riesgo.

Empiece a planificar la vacunación contra la influenza en septiembre. Le proporcionará protección durante toda la temporada de influenza. La temporada de influenza puede durar hasta bien entrada la primavera.

Los veteranos inscritos en la atención médica de VA pueden vacunarse contra la influenza en un centro de atención médica de VA. También pueden recibirla gratis en una farmacia comunitaria contratada por VA. Consulte con su centro de VA sobre las próximas clínicas de vacunación contra la influenza o sobre cómo recibir su vacuna en un centro comunitario.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:
Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

- Ejemplos:**
- Me comunicaré con mi equipo de atención médica de VA esta semana para hablar sobre mi vacuna contra la influenza.
 - Hoy, programaré una cita con mi proveedor de VA para hablar sobre las vacunas que necesito.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

**¿Qué impulsa mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?**

Agosto 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo digital, escanee este código QR para obtener más información sobre la influenza.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	SALUD Y BIENESTAR Se recomienda una vacuna anual contra la influenza a partir de los seis meses de edad.	COMER DE MANERA PRUDENTE Limite el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar agregada, como dulces, refrescos, golosinas y bebidas con café.	JULIO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SEPTIEMBRE 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



Complementaria y Convencional

Es posible que conozca la atención convencional como atención médica estándar. Esto puede incluir medicamentos, cirugía, exámenes de detección, asesoramiento y fisioterapia.

La atención complementaria se basa en la atención convencional. Le brinda opciones adicionales para sus cuidados. Algunos ejemplos incluyen meditación, aurículo acupuntura, terapia de masajes, biorretroalimentación, yoga, visualización guiada y otras terapias de mente y cuerpo.

Los veteranos inscritos pueden recibir tanto atención complementaria como convencional del VA. Juntos, estos diferentes enfoques de la atención funcionan como colaboradores para tratarlo “integralmente.” Elija entre una amplia gama de terapias que lo ayudarán a vivir su vida al máximo.

Hable con su equipo de atención médica de VA sobre el uso de terapias de atención convencional y complementaria. Elija las que mejor se adapten a sus metas generales de salud y a sus preferencias personales.



Fortaleza en Casa

Este programa ayuda a los veteranos que luchan contra la ira, los conflictos y la agresión con sus parejas. Ayuda a quienes se enfrentan a conflictos de bajo nivel con sus parejas. Este programa también es para aquellos que utilizan formas de agresión más violentas.

En el programa “*Strength at Home*” (Fortaleza en Casa), los veteranos aprenderán habilidades prácticas para manejar mejor el estrés y la ira. Otros temas incluyen comprender el trauma y el abuso, asumir la responsabilidad y reducir el conflicto antes de que se vuelva peligroso. Para obtener más información, comuníquese con un Coordinador de Violencia Doméstica en su Centro médico de VA.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Practicaré la meditación tres veces por semana, durante 10 minutos cada vez.
- Discutiré mis opciones de terapias sin medicamentos para el manejo del dolor con mi proveedor.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Septiembre 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación Mindfulness Coach.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO													
AGOSTO 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							OCTUBRE 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31														1							2							3							4													
5							Día del Trabajo Clínica Ambulatoria Cerrada							6							7							8							9							10							11						
12							13							14							15							16							17							18													
19							20							21							22							23							24							25													
26							27							28							29							30							 SALUD Y BIENESTAR Los veteranos de cualquier época de conflictos pueden participar en el programa Fortaleza en Casa.							 MANEJAR EL ESTRÉS Tomarse un "tiempo fuera" para calmarse durante situaciones difíciles puede ayudar a reducir los conflictos.													



Cuidar a las Mujeres Veteranas

¿Sabía que más de dos millones de mujeres veteranas han prestado servicios con orgullo a nuestro país?

VA se esfuerza por ser un líder nacional en la prestación de atención médica integral para mujeres que incluye:

- Atención y apoyo antes de la concepción y durante el embarazo
- Exámenes de detección de cáncer
- Terapia de reemplazo hormonal para ayudar con los síntomas de la menopausia
- Detección y control de afecciones crónicas, como diabetes y enfermedades cardíacas

- Atención de salud mental, que incluye depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, problemas de estrés de los cuidadores y trauma sexual militar

Para obtener más información, llame al Gerente del Programa de Mujeres Veteranas en su Centro Médico de VA, visite womenshealth.va.gov o comuníquese con el Centro de Atención Telefónico para Mujeres Veteranas.



Exámenes de detección recomendados

Los exámenes de cuidados preventivos de salud recomendados específicamente para mujeres de riesgo promedio incluyen:

- Cáncer de mama
- Cáncer de cuello uterino
- Infecciones de transmisión sexual, como clamidia y gonorrea
- Osteoporosis
- Tétanos, difteria y tosferina

Obtenga más información sobre las vacunas recomendadas y los exámenes de detección para mujeres y hombres cerca de la parte posterior de este calendario.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Programaré mi mamografía para el cáncer de mama el próximo mes.
- En mi próxima cita hablaré con mi proveedor sobre los exámenes de detección que necesito.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Octubre 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre la atención médica de las mujeres veteranas.



DOMINGO					LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO									
SEPTIEMBRE 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					NOVIEMBRE 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					 ESTAR EN FORMA Incluye ejercicios de fortalecimiento para la salud ósea.					 SALUD Y BIENESTAR Para obtener recursos específicos para mujeres para dejar de fumar, visite women.smokefree.gov .															1  2									
3					4					5					6					7					8					9 									
10					Día de la Raza Clínica Ambulatoria Cerrada					11					12					13					14					15					16 				
17					18					19					20					21					22					23 									
24					25					26					27					28					29					30 									
31																																							



Apoyo para Dejar de Fumar

¿Se siente encadenado a su hábito de fumar? Dejar de fumar es una excelente medida que puede tomar para mejorar su calidad de vida. Agregaré años a su expectativa de vida. Abandonar ese hábito también reducirá en gran medida el riesgo de cáncer de pulmón, boca y garganta. De hecho, el tabaco causa estragos en casi todos los órganos del cuerpo.

Usted es una persona única con necesidades únicas. Es por eso que el proceso para dejar de fumar de cada persona es diferente. Estas son algunas herramientas disponibles en veterans.smokefree.gov para respaldar las suyas:

- **Elabore su plan para dejar de fumar:** cree un plan para dejar de fumar de seis pasos que lo ayudará a mantenerse encaminado.
- **SmokefreeVET:** reciba mensajes de texto con consejos diarios y asistencia durante dos meses.
- **Veteranos libres de humo en Facebook:** comparta ideas y el apoyo de otros veteranos.
- **Stay Quit Coach:** aplicación móvil de VA (mobile.va.gov). Tiene herramientas interactivas, que incluyen formas de lidiar con los impulsos de fumar.



Exterminadores del Aburrimiento

Al intentar dejar de fumar, es útil agregar actividades o aprender cosas nuevas que sean desafiantes y agradables. Estas pueden ayudarlo a sentirse mejor, distraerlo de sus ansias de fumar y reemplazar algunos de los desencadenantes de los deseos de consumir tabaco.

Este podría ser un buen momento para finalmente comenzar a practicar bailes de salón, unirse a un club de caminatas, tomar lecciones de guitarra o aprender a cambiar la cámara de la llanta de su bicicleta. ¿Qué otras actividades se le ocurren que podrían ayudarlo a dejar de fumar o de usar otros productos de tabaco?

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Cuando tenga deseos de un cigarrillo después de la cena, daré un paseo de 15 minutos por mi vecindario o parque local.
- Durante la próxima semana descargaré la aplicación "Stay Quit Coach."

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Noviembre 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación Stay Quit Coach.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
OCTUBRE 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3	4	5	6
Termina el Cambio de Hora 7 (Atrase los relojes una hora.)	8	9	10	Día de los Veteranos Clínica Ambulatoria Cerrada	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	Día de Acción de Gracias Clínica Ambulatoria Cerrada	25	26
28	29	30	MANEJAR EL ESTRÉS Pasar más tiempo con personas felices y positivas ayuda a mejorar su estado de ánimo.		SALUD Y BIENESTAR Cuando intente dejar de fumar, limpie bien su casa y su automóvil, ¡y disfrute del olor fresco!	
						DICIEMBRE 2021 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



El poder de la Gratitude

Sentirse agradecido puede mejorar los niveles de energía y el sueño. Puede ayudarlo a sanar más rápido cuando está enfermo. La gratitud también puede ayudar a crear eventos más positivos en su vida. Cuando se siente así, reduce su riesgo de depresión y disminuye los niveles de ansiedad. Las personas agradecidas a menudo sienten más felicidad, orgullo y alegría.

Una forma sencilla de practicar la gratitud es llevar un diario. Identifique y reflexione sobre los elementos de cada día que le produjeron un sentimiento positivo.

Antes de irse a dormir cada noche, escriba en un cuaderno una o dos cosas por las que está agradecido. Pueden ser grandes o pequeñas, como:

- Hoy tuve una conversación agradable con mi amigo.
- Hoy cargué a mi nieta por primera vez.
- Disfruté al tomar mi café matutino mientras veía salir el sol.
- Hoy tengo una nueva mascota.



El estrés se ha ido

El estrés es un hecho de la vida. Si se siente demasiado estresado durante demasiado tiempo, puede poner en riesgo su salud. Con el tiempo, el estrés puede provocar enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, depresión y ansiedad.

Hay muchas herramientas disponibles para ayudar a aliviar los niveles de estrés altos. Los ejercicios de cuerpo y mente como la meditación o el yoga, el ejercicio físico, ponerse en contacto con familiares y amigos y establecer prioridades son algunos ejemplos. Averigüe el tratamiento adecuado para usted.

Establezca una meta inteligente

Mi plan:

Estableceré una meta que pueda CUMPLIR. Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Conseguiré un pequeño cuaderno y empezaré a escribir en mi diario de "gratitud" al final de la semana.
- Estiraré durante 15 minutos antes de acostarme, cinco días a la semana.

MI OBJETIVO INTELIGENTE:

Empty box for writing the SMART goal.

¿Qué impulsa mi meta? ¿Por qué quiero hacer este cambio?

Empty box for explaining the motivation for the goal.

Diciembre 2021

REGISTRE los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su azúcar en sangre o cárguelos en My HealthVet en myhealth.va.gov

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación Moving Forward y aprender habilidades prácticas para superar desafíos.



DOMINGO					LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO				
NOVIEMBRE 2021					ENERO 2022					 MANEJAR EL ESTRÉS Si se siente abrumado por los altos niveles de estrés, solicite ayuda a su proveedor de VA.					1					2					3					4				
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M						M	J	V	S	lbs.					4										
1	2	3	4	5	6		1																											
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4						5	6	7	8																
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11						12	13	14	15																
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18						19	20	21	22																
28	29	30					23	24	25	26	27	28	29																					
							30	31																										
5					6					7					8					9					10					11				
12					13					14					15					16					17					18				
19					20					21					22					23					24					25				
26					27					28					29					30					31									
																				Navidad Observado Clínica Ambulatoria Cerrada					Navidad Observado Clínica Ambulatoria Cerrada									
																				Día de Año Nuevo Observado Clínica Ambulatoria Cerrada														



Héroes Cuidadores

Los cuidadores juegan un papel vital en la salud y el bienestar de los veteranos que viven en casa. Puede ser una experiencia gratificante, pero también abrumadora. VA ofrece apoyo a los cuidadores de veteranos y a los cuidadores veteranos que atienden a sus seres queridos.

Línea de Apoyo para Cuidadores: conecta a los cuidadores con el personal de beneficios y servicios para cuidadores de VA. El personal ofrece asesoramiento y sesiones grupales para los cuidadores que necesitan apoyo adicional. También están ahí para escuchar cuando un cuidador tiene un mal día.

Coordinador de Apoyo para Cuidadores: cada centro médico de VA tiene un Coordinador de Cuidadores para conectarlo con recursos dentro de VA y en su comunidad local.

Mentoría de Apoyo entre Pares: este programa invita a los cuidadores a compartir sus experiencias, habilidades y pasión con otros cuidadores.

Servicios y Beneficios de VA: los veteranos elegibles con cuidadores que pertenecen a la familia pueden calificar para servicios de relevo, asistencia médica en el hogar, un asistente de salud, atención primaria a domicilio y otros servicios de apoyo.



“Building Better Caregivers™ (BBC)”

Este taller en línea gratuito de seis semanas está diseñado para ayudar a los cuidadores de veteranos (o veteranos que son cuidadores) que tienen demencia, problemas de memoria, trastorno por estrés postraumático, una lesión cerebral grave o cualquier otra lesión o enfermedad grave. Con BBC, puede ir a su propio ritmo e iniciar sesión cuando le resulte conveniente.

Además de aprender habilidades para cuidar a su ser querido, aprenderá habilidades para cuidarse a sí mismo. Es importante controlar su salud física y emocional. Mantenerse fuerte ayuda con los desafíos diarios y le permite brindar la mejor atención posible. ¡Su cuidado personal es importante!

Una vez que complete el taller, puede permanecer en contacto con otros cuidadores que también tomaron el curso para recibir apoyo continuo. Para obtener más información y para saber si es elegible para Building Better Caregivers™, visite va.buildingbettercaregivers.org.



caregiver.va.gov
1-855-260-3274

Exámenes de Detección

Hable siempre sobre qué exámenes de detección necesita con su equipo de atención médica de VA en función de su riesgo personal de salud y sus antecedentes médicos.

Examen o Prueba de Detección	Recomendación	Fecha
Aneurisma aórtico abdominal	De 65 a 75 años: hable con su médico.	
Colesterol en sangre	Cada 5 años: hombres mayores de 35 años. Hombres de 19 a 34 años y mujeres de 20 años y mayores: hable con su médico.	
Examen de detección del cáncer de colon	De 50 a 75 años: la frecuencia depende de la prueba. De 76 a 85 años: hable con su médico.	
Depresión	Anual	
Hipertensión	Hipertensión	
Infección por VIH	Una vez, y en todas las veteranas embarazadas.	
Sobrepeso y obesidad	Todos los años	
Sífilis Hable con su médico.	Recomendado para algunos hombres y mujeres.	
Tabaquismo	Cada visita	

HOMBRES	Recomendación	Fecha
Cáncer de próstata	De 55 a 69 años: hable con su médico para determinar qué tan necesario es que se haga la prueba.	

MUJERES	Recomendación	Fecha
Cáncer de mama para las mujeres que no están en alto riesgo	De 40 a 44 años: puede comenzar la detección anual. De 45 a 74 años: cada 1 o 2 años. 75 años o más: hable con su médico.	
Cáncer de cuello uterino para las mujeres que no están en alto riesgo	De 21 a 29 años: prueba de Papanicolau cada 3 años. De 30 a 65 años: cada 3 a 5 años según la prueba elegida.	
Clamidia y gonorrea	De 18 a 24 años: todos los años. Mayores de 25 años: hable con su médico.	
Osteoporosis	De 18 a 64 años: recomendado para algunos. Mayores de 65 años: recomendado una vez.	

Hable con su equipo de atención médica sobre las pruebas de detección de la hepatitis B y C, TEPT, cáncer de pulmón, trauma sexual militar y diabetes. Visite www.prevention.va.gov/index.asp y encuentre el programa completo de detección recomendado.

Conozca Sus Números

< es menos que > es mayor que

Presión Sanguínea (mm Hg)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Presión sanguínea normal	< 120/80		
Hipertensión	> 140/90		

Comente su meta propuesta a su proveedor de VA. La prehipertensión está entre los rangos de presión sanguínea normal y alta.

Colesterol en Sangre (mg/dL)*	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Colesterol total	< 200		
Colesterol LDL (malo)	< 130		
Colesterol HDL (bueno)	> 40 Hombres		
	> 50 Mujeres		
Triglicéridos	< 150		

Pregunte a su proveedor de VA sobre el uso de metas propuestas. El profesional puede recetar un tratamiento que incluya medicamentos (como una estatina, por ejemplo) en virtud de su edad, afecciones y riesgo de enfermedad cardiovascular a 10 años. Los niveles de colesterol LDL de entre 100 y 129 son aceptables en personas sin problemas de salud.

Índice de Masa Corporal (BMI)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Encuentre su IMC en www.cdc.gov/healthyweight/assessing			
Debajo del peso adecuado	Debajo 18.5		
Peso normal	18.5-24.9		
Sobrepeso	25.0-29.9		
Obeso	30.0+		

Tamaño de Cintura (inches)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Óptimo para hombres	< 40		
Óptimo para mujeres	< 35		

Azúcar en la Sangre (mg/dL) (fasting)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Glucosa en sangre normal	80-100		
Prediabetes (para diagnosticar)	100-125		
Diabetes (para diagnosticar)	126+		
A1C (para diagnosticar prediabetes)	5.7-6.4		
A1C (para diagnosticar diabetes)	6.5+		



Fajitas de Cocción Lenta

Ingredientes

1 lata (16 onzas) de tomates en cubos bajos en sodio
2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
1 paquete de condimento para tacos bajo en sodio
1 lata (16 onzas) de frijoles negros, bajos en sodio, escurridos
1 bolsa (14 onzas) de pimientos morrones congelados y mezcla de cebolla
12 tortillas blandas de trigo integral (10 pulgadas)
Ingredientes opcionales: Queso rallado, yogur griego natural o crema agria ligera y guacamole.

Preparación

Agregue los tomates cortados en cubos en una olla de cocción lenta. Luego coloque las pechugas de pollo encima de la mezcla de verduras. Espolvoree el condimento para tacos sobre todo y cubra con la tapa. Cocine a fuego lento de 4 a 6 horas o hasta que las pechugas de pollo estén completamente cocidas, agregue los frijoles y las verduras congeladas durante los últimos 60 minutos del tiempo total de cocción. Retire las pechugas de pollo y desmenuce el pollo con dos tenedores. Luego, agregue el pollo desmenuzado nuevamente en la olla de cocción lenta, revuelva y comience a preparar sus fajitas.

Rinde 12 porciones. Por porción: 310 calorías, 8 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 36 g de carbohidratos, 7 g de fibra, 25 g de proteínas y 470 mg de sodio.



Pasta con Garbanzos

Ingredientes

2 cucharadas de aceite vegetal
3 dientes de ajo, picados (aproximadamente 1½ cucharaditas)
3 cucharadas de pasta de tomate
1 lata (15 onzas) de garbanzos bajos en sodio, enjuagados y escurridos
1 taza de calabacín cortado en cubos
1 taza de pasta corta de trigo integral sin cocer
1 lata (14 onzas) de tomates en cubos bajos en sodio
2 tazas de agua

Preparación

Caliente una sartén grande o una olla a fuego medio. Agregue el aceite y caliente hasta que esté bien caliente. Agregue el ajo y cocine, revolviendo frecuentemente, alrededor de 1 o 2 minutos. Agregue la pasta de tomate, raspando los trozos dorados del fondo. Agregue los ingredientes restantes, aumente a fuego alto y deje hervir. Reduzca a fuego lento y cocine durante 15 a 20 minutos, o hasta que la pasta esté tierna.

Rinde 3 porciones. Por porción: 300 calorías, 12 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 43 g de carbohidratos, 10 g de fibra dietaria, 11 g de proteínas y 200 mg de sodio.



Arándanos Crujientes

Ingredientes

4 tazas de arándanos frescos o congelados
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de harina

Cobertura:

2 cucharadas de margarina suave o manteca
2 cucharadas de azúcar morena
1/4 taza de harina
3/4 taza de avena
1/2 taza de nueces o almendras picadas
1/4 de cucharadita de canela

Preparación

En un tazón mediano, mezcle los arándanos con azúcar y 1 cucharadas de harina. Cubra ligeramente una fuente para hornear de 2 cuartos con aceite en aerosol y vierta la mezcla de arándanos. Cubierta: en un tazón mediano, combine los ingredientes hasta que se desmoronen. Espolvoree sobre los arándanos. Hornee en horno precalentado a 375 grados F durante 40 minutos.

Rinde 6 porciones. Por porción: 250 calorías, 11 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 38 g de carbohidratos, 5 g de fibra dietaria, 5 g de proteínas y 38 mg de sodio.

Servicios y Recursos de VA: Cuando Los Necesite

Beneficios para Veteranos

1-800-827-1000
va.gov
vets.gov
choose.va.gov
ebenefits.va.gov

Beneficios de Atención Médica

1-877-222-VETS (8387)
va.gov/health-care

Acceso y Calidad en la Atención Médica de VA

accesstocare.va.gov

Entierros y Funerales

1-800-827-1000
va.gov/burials-memorials

Centro de Veteranos de Minorías

va.gov/centerforminorityveterans

Atención Comunitaria (Ley de la MISIÓN)

1-844-698-2311 (VA 311)
va.gov/communitycare

Dispositivos para Sordos (TDD)

Dial 711

Educación y Capacitación

1-888-442-4551
va.gov/education

Veteranos Sin Hogar

1-877-424-3838
va.gov/homeless

Salud Mental

mentalhealth.va.gov

Exposiciones Militares

(Agent Orange, Gulf War Illnesses, etc.)
1-877-222-8387
va.gov/health-care/health-needs-conditions

MOVE!® Control de Peso

www.move.va.gov

Centro Nacional para la Seguridad del Paciente

patientsafety.va.gov

Centro Nacional de Trastornos por Estrés Postraumático (TEPT)

Call Your VA or 1-800-273-8255
ptsd.va.gov

SmokeFreeVET

1-855-QuitVET (855-784-8838)
Text VET to 47848
veterans.smokefree.gov

Beneficios para Sobrevivientes

1-800-827-1000
va.gov/survivors

Programa de Coordinador de Veteranos Viajeros

va.gov/health-care/about-va-health-benefits/where-you-go-for-care

VA 311 (Pregunte al VA)

1-844-MyVA311 (1-844-698-2311)

Línea de Apoyo de Cuidadores de VA

1-855-260-3274
caregiver.va.gov

Localizador de Centros de VA

va.gov/find-locations

Centro Nacional de Administración de Salud para Veteranos (VHA) para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades

prevention.va.gov

Protección Contra el Virus

publichealth.va.gov

Salud Integral para la Vida

va.gov/wholehealth

Centro de Atención Telefónica para Mujeres Veteranas

1-855-829-6636
womenshealth.va.gov



youtube.com/VeteransHealthAdmin
youtube.com/DeptVetAffairs

Salud Móvil

Aplicaciones móviles de VA -
mobile.va.gov



Video Connect



COVID Coach



PTSD Coach



Ask a Pharmacist



Pain Coach



Mood Coach



MOVE!® Coach



VetChange



Stay Quit Coach



Insomnia Coach



Atención de urgencia virtual 24/7



O texto al 838255 • veteranscrisisline.net



veteranshealthlibrary.va.gov

Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”

visn8.va.gov



En todos los
Centros Médicos

Encuentre un hospital o
una clínica de VA cerca de usted:

va.gov/find-locations

 **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

 **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

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

 **Centro Médico de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach**
7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-422-8262 • 800-972-8262
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

