

¡LÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

OTOÑO 2020

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.

La *Óptimera* de VA Diana Cajamarca, OD, realiza un examen de la vista a Arnold Rinker, veterano del ejército de los EE.UU. y de la guerra de Corea, en el Centro de Rehabilitación de Ciegos West Palm Beach VA Medical Center.

Cuidar la salud ocular, a cualquier edad

Luz azul proveniente de pantallas digitales

Veterana pierde más de 100 libras con MOVE!®



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 Tills

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

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



La visión es uno de los sentidos más preciados que usted tiene. Lo ayuda a guiarse a través del viaje de su vida. Por lo tanto, es importante vigilar la salud de sus ojos. En las páginas cuatro y cinco, aprenda a reconocer los síntomas de condiciones oculares comunes que pueden ocurrir a partir de los 40 años. Detectar los problemas oculares a tiempo es vital para prevenir problemas de visión permanentes. Y, en la página seis, sepa si pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede estar afectando su salud ocular.

¿Busca inspiración que le ayude a perder peso? Lea en la página tres cómo una veterana pudo 'recuperar su vida' al participar en el programa de control de peso MOVE!® de VA.

Prepárese para entrenar el cerebro en la página siete, con una sopa de letras. Nuestra receta, también en la página siete, incluye un omelet saludable de vegetales que esperamos que disfrute.

¡Que esté bien y a salvo!

Miguel H. LaPuz, MD, MBA
Director de red, VISN 8

Los exámenes de la vista son importantes

Los exámenes de la vista son importantes para mantener una buena salud ocular. Estos exámenes ayudan a detectar muchas enfermedades y condiciones oculares. El tratamiento temprano es fundamental para ayudar a prevenir la pérdida permanente de la visión o la ceguera en el futuro.

Los riesgos de enfermedades oculares suelen aumentar con la edad. Hacerse un examen ocular completo a los 40 años puede ayudar a detectar los primeros signos de una enfermedad ocular o cambios en la visión.

Para los mayores de 60 años, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan un examen de dilatación ocular cada dos años. Para las personas que tienen diabetes, se recomienda un examen de dilatación ocular una vez al año.



Si nota alguna disminución de la visión, dolor ocular, visión doble, motas (motas diminutas que 'flotan' ante sus ojos) o círculos alrededor de las luces, es posible que deba visitar a un oculista lo antes posible. Pregúntele a su proveedor de VA cuándo se recomiendan exámenes de la vista para usted, según sus síntomas, edad e historial familiar de enfermedades oculares.

Recuperando su vida

Veterana de la Armada de los Estados Unidos pierde más de 100 libras con el programa MOVE!®

Por Andrea N. Madrazo, especialista en Asuntos Públicos, Orlando VA Healthcare System



No poder jugar con su nieto fue la gota que colmó el vaso y que cambiaría para siempre la vida de Sharyle Robert.

La veterana de la Armada de Estados Unidos dijo: “mi nieto me dijo que no podía ir a la playa con él porque yo caminaba raro. Eso fue muy doloroso”. Fue en ese momento que Sharyle ya no permitió que su peso tomara decisiones por ella.

Con la mentalidad más cerrada que se podría tener, asistió a la primera clase de MOVE!®. Se sentó muy cerca de la puerta y estaba lista para salir corriendo en cualquier segundo. Todo esto cambió cuando conoció a las instructoras de MOVE!® Teresita Janiola y Becky Shelley. Sharyle explica: “Esas dos mujeres me salvaron la vida. Desde que las conocí, dije: “me quedo” y entré con toda mi fuerza en el programa”.

Rompiendo con lo que mejor sabía hacer –paradas para comprar comida rápida y helados–, abandonó su ciclo de depresión. Se transformó en la mujer de 117 libras menos que es hoy. Cuando se le pregunta cuál fue el factor más importante para su pérdida de peso, ella dice: “mi libro de calorías. ¡Va a todas partes conmigo!” El libro actuó como su Biblia. Esto la hizo responsable no solo de perder peso, sino de ayudar a mantener su pérdida de peso.

“MOVE!® no se trata de una dieta, es una decisión que cambia la vida. Es lo que haces de por vida. La clase guía a los veteranos para que se adapten a lo que es mejor para ellos en su estilo de vida. Tómelo de alguien que lo sabe bien. La antigua yo estaba atrapada en la casa, completamente deprimida, y dependía de mi andador. No quería levantarme y moverme. Ahora puedo caminar y respirar mucho mejor. Ahora puedo caminar libremente”, dice Sharyle.

Dejando atrás las limitaciones, Sharyle ahora prueba cosas nuevas y ha encontrado un nuevo pasatiempo de artes y oficios. Ella enfatiza: “agregarás días a tu vida. Estarás más feliz. ¡Puedes hacerlo!” Pasar de comprar ropa de hombre a poder volver a ponerse un vestido y sentirse mujer ha marcado la diferencia en su vida. Ahora puede ponerse la ropa que anhelaba ponerse.

Hoy, Sharyle puede ir a cualquier parte con su nieto. Como recordatorio, ella guarda una foto de ellos dos cuando fueron a la playa por primera vez.



La veterana de la Armada de los Estados Unidos Sharyle Robert perdió casi 120 libras utilizando el programa MOVE!® de VA en Orlando VA Medical Center. MOVE!® es un programa de promoción de la salud y el control del peso. Está diseñado para mejorar la vida de los veteranos. Los conceptos centrales de MOVE!® son: fomentar un comportamiento alimentario saludable, aumentar la actividad física y promover incluso pequeñas pérdidas de peso. Estos conceptos son fáciles de seguir y están basados en las investigaciones más recientes.

Los 3 consejos de Sharyle para perder y mantener la pérdida de peso son:

- Pésese todos los días: hágase responsable.
- Beba agua: manténgase hidratado.
- Lleve bocadillos saludables: ponga su fruta favorita en su bolso.

Para obtener más información sobre MOVE!®, visite www.move.va.gov.

Cuidar la salud ocular

Qué buscar a cada edad



Por Diana Cajamarca, OD, Optómetra de Low Vision
Centro de rehabilitación para ciegos, West Palm Beach VA Medical Center

La visión es uno de los sentidos más preciosos que nos guía a través de los distintos capítulos de nuestra vida. Hay varias condiciones oculares que pueden estar presentes al nacer. Otras se adquieren durante los primeros años de vida y hasta la edad adulta. Pero es importante reconocer algunas de las afecciones más comunes, que pueden ocurrir a partir de los 40 años. Recibir un tratamiento temprano puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión o la ceguera más adelante.



La optómetra de VA Diana Cajamarca, OD, realiza un examen de la vista a Arnold Rinker, veterano del ejército de los EE.UU. y de la guerra de Corea, en el Centro de Rehabilitación de Ciegos del West Palm Beach VA Medical Center Fotografía de VA de Joanne Deithorn.

DESDE LOS 40 AÑOS

PRESBICIA

Los síntomas suelen comenzar a los 40 años. Es posible que experimente una visión borrosa de cerca cuando intente leer letras pequeñas. Probablemente notará que mantiene estos elementos más lejos para verlos con claridad. Los anteojos de lectura a menudo pueden eliminar el desenfoque.

DESDE LOS 50 AÑOS

AFECCIÓN DE OJOS SECOS

Es más probable que esta afección muy común se presente en mujeres de 50 años o más. Puede deberse a alergias, medicamentos, enfermedades autoinmunes y lentes de contacto. Casi cinco millones de estadounidenses tienen la afección de ojo seco, según el Instituto Nacional del Ojo. Puede tener una sensación arenosa y de aspereza en los ojos. También puede sentir pinchazos o ardor, ojos rojos, sensibilidad a la luz y/o visión borrosa.

DEGENERACIÓN MACULAR RELACIONADA CON LA EDAD (AMD por sus siglas en inglés)

La AMD es una de las principales causas de pérdida de la visión en personas de 50 años o más. Las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de tener AMD. El riesgo también es mayor para las personas caucásicas, las personas con antecedentes familiares y los fumadores. No causa una pérdida total de la visión. Pero perder la visión central dificultará la realización de algunas actividades diarias. Tendrá problemas para reconocer rostros, conducir un vehículo y realizar tareas de cerca que requieran una visión nítida.



EDAD 60+ (O ANTES)

GLAUCOMA

Hay varios tipos. Todos pueden causar pérdida de visión y ceguera al dañar el nervio óptico. Las personas con mayor riesgo incluyen a las personas mayores de 60 años, de etnia afroamericana o hispana y mayores de 40 años, y aquellas con antecedentes familiares de glaucoma. Los síntomas pueden comenzar silenciosamente. Comienzan con su visión lateral y solo se notan en una etapa avanzada de la enfermedad.

DESDE LOS 70 AÑOS

CATARATAS

El inicio suele comenzar a los 70 años. Más de la mitad de todos los estadounidenses de 80 años o más tienen cataratas o se han sometido a una cirugía para deshacerse de ellas. Si no se tratan las cataratas, causarán ceguera. Los síntomas incluyen visión borrosa, colores que parecen pálidos, sensibilidad a la luz, dificultad para ver de noche o visión doble en un ojo.

VARIAS EDADES

RETINOPATÍA DIABÉTICA

Puede causar pérdida de la visión y ceguera en personas que tienen diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional. La retinopatía afecta los vasos sanguíneos de la retina. Su riesgo aumenta cuanto más tiempo tiene diabetes, especialmente con niveles altos y no controlados de azúcar en sangre. Más de dos de cada cinco estadounidenses con diabetes tienen alguna etapa de retinopatía diabética. Comienza con visión borrosa o nebulosa. Con la diabetes, hay más enfermedades oculares por las que preocuparse:

- Cataratas: tener diabetes lo hace de 2 a 5 veces más propenso a desarrollar cataratas y a una edad más temprana.
- Glaucoma: tener diabetes casi duplica el riesgo de glaucoma.

LO QUE PUEDE HACER

Manténgase al día con los exámenes periódicos y recomendados; tanto de los ojos como de la visión. Son una parte importante de su atención médica preventiva. El diagnóstico y el tratamiento temprano de los problemas de los ojos y la visión pueden ayudar a prevenir la pérdida de la visión. Si tiene diabetes, se recomienda un examen completo con dilatación ocular al menos una vez al año. Hable con su proveedor de VA sobre cuándo programar su próximo examen de la vista.



¡Mire el video!

Mire el video: "Cuidar la salud ocular" en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

Luz azul proveniente de pantallas digitales

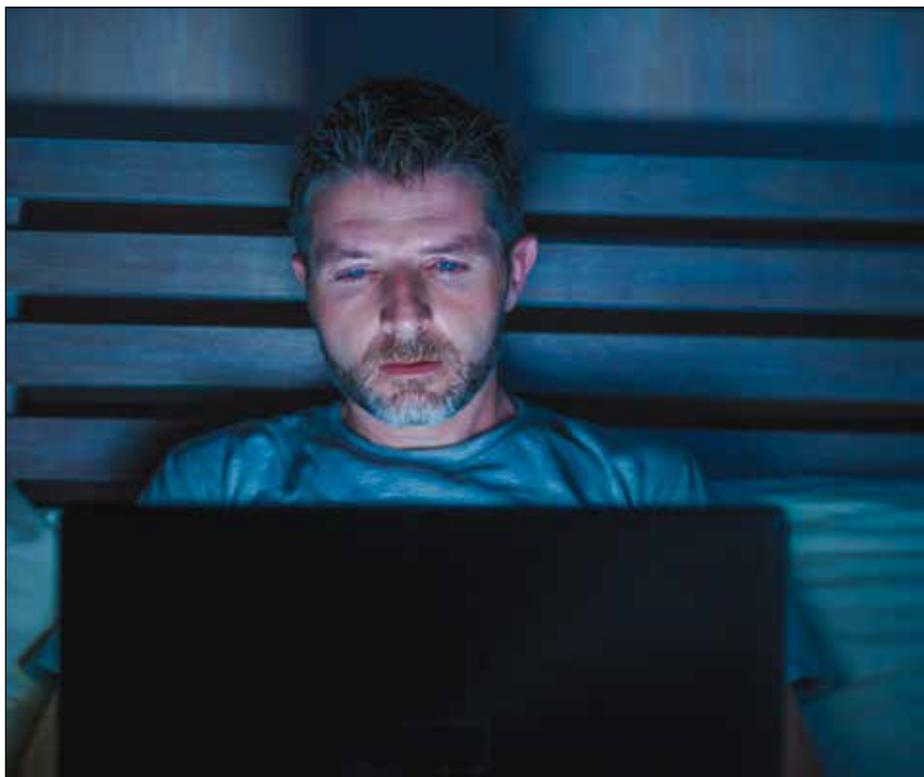
Teléfonos inteligentes, computadoras y tabletas: los dispositivos digitales están en todas partes. Pasamos más tiempo que nunca con las pantallas, en nuestra vida personal y laboral. ¿Debería preocuparse por dañar sus ojos? ¿O afecta tu sueño?

Cuando mira fijamente una pantalla durante largos períodos de tiempo, está expuesto a la luz azul del dispositivo digital. La luz azul es parte del espectro de colores. Estar expuesto a demasiada luz de este tipo, como cualquier luz, puede afectar el ciclo natural de sueño y vigilia de su cuerpo. Así es cómo:

Melatonina 101

La melatonina es una hormona del sueño producida en el cerebro. Se libera cuando la luz natural se atenúa por la noche. La melatonina ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia.

Una mayor presencia de melatonina es una señal para su cuerpo y para su cerebro de que es hora de dormir. Pero pasar demasiado tiempo frente a la luz de una pantalla, especialmente cerca de la hora de dormir, atrasa la producción de melatonina. Tener menos de esta hormona puede dificultar que su cuerpo se duerma.



¿Qué sucede con el daño ocular?

Por lo general, la cantidad total de luz de los dispositivos digitales que usan los consumidores (por ejemplo, teléfonos inteligentes, pantallas de computadora) no es lo suficientemente grande como para dañar el ojo. Pero pasar demasiado tiempo mirando las pantallas hace que sus ojos trabajen más en comparación con la lectura de material impreso. Esto conduce a la fatiga visual. Sucede porque la gente parpadea menos cuando mira las pantallas digitales. Parpadear ayuda a humedecer los ojos. Las personas también ven la pantalla a distancias inferiores a las ideales o utilizan dispositivos con poco contraste entre el texto y el fondo.

Para ayudar a aliviar la fatiga visual, intente esto: Cada 20 minutos de mirar una pantalla, mire un objeto a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

En pocas palabras:

La fatiga visual de las pantallas digitales se debe a cómo las usamos, no simplemente a la luz azul que proviene de estas pantallas. La investigación actual sugiere que la luz azul, específicamente, no causa daño ocular. Pero los efectos negativos en la calidad del sueño, por el tiempo que se pasa frente a la pantalla digital antes de acostarse, son reales.

Es positivo limitar su exposición a la luz de las pantallas digitales una o dos horas antes de acostarse. También ayuda a configurar los dispositivos en modo nocturno u oscuro por la noche, para reducir el brillo de la pantalla. Además, considere convertir su cama en una zona sin teléfonos, para ayudar a reducir la necesidad de tomar el teléfono mientras está en la cama.

Sopa de letras

¿Puede descifrar estas palabras que aparecen en este número de *Veterans Health Matters*?

TDADLIOA _____

TAMSO _____

UALZ _____

SPRERIRA _____

VOME _____

ORPEESNBASL _____

NAEMEX ED AL SITVA _____

CGLUAAOM _____

AACRTTAA _____

LMIAETAONN _____

Omelet de brócoli y queso cheddar

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli congelado
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de claras de huevo líquidas
- 1/4 taza de queso cheddar rallado bajo en grasas
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- Una pizca de sal y pimienta
- Rocío vegetal para cocinar



Preparación

1. Cocine el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Coloque los huevos y las claras en un tazón pequeño y mezcle con un batidor o tenedor.
3. Rocíe una sartén mediana con aceite en aerosol y caliente a fuego medio-alto.
4. Vierta la mezcla de huevo a la sartén. No revuelva. Cocine los huevos hasta que estén firmes.
5. Agregue brócoli, queso, cebolla, sal y pimienta por encima. Baje el fuego a bajo y voltee un lado del omelet sobre el otro. Cocine por 1 o 2 minutos más.

Opciones: Utilice otras verduras, como pimientos morrones o espinacas. Pruebe un poco de salsa o jalapeños para un poco más de picante.

Información nutricional: (2 porciones). Por porción: 228 calorías, 11 g de grasas totales, 5 g de grasas saturadas, 7 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietaria, 23 g de proteínas y 483 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

**GET YOUR
 FLU SHOT**



Obtenga más información en
www.publichealth.va.gov/flu/vaccination.

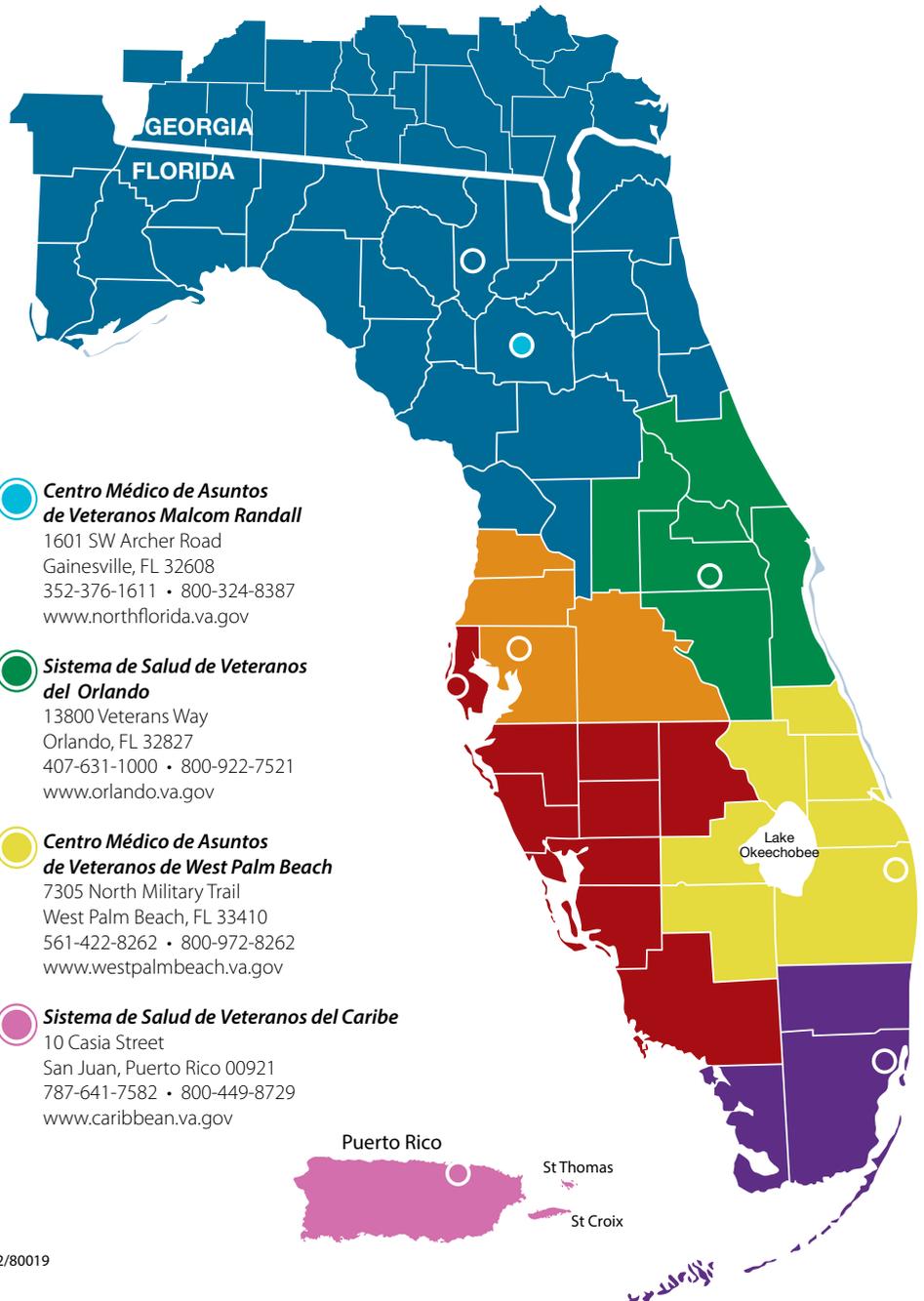
Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”

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

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
 561-422-8262 • 800-972-8262
www.westpalmbeach.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

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