

¡Llévese este número a casa!

VA



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

PRIMAVERA 2019

VETERANOS Su Salud CUENTA

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

INTERIOR:

Vivir bien con diabetes



DIRECTORA EDITORIAL

Jason W. Dangel

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Jason W. Dangel

Subgerente de la Oficina de Comunicación y Relaciones con las Partes Interesadas de VISN 8

Michelle Winslow

Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP) de VISN 8, y Copresidente del Comité de Cuidados Preventivos de VISN 8

Diana Akins

Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines (VAHCS) Coordinadora y Copresidenta del Sistema de Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Heather Frebe

Directora de Asuntos Públicos, VAMC Orlando

Kenita Gordon

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

Edwin Avilés-Alvarado

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

David P. Folds, III

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

Ed Drohan

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

Veteranos Su Salud Cuenta es una revista trimestral sobre salud y bienestar para veteranos producida por la Oficina de Comunicaciones de VISN 8. VISN 8 es la red de hospitales y clínicas para veteranos más grande del país, y funciona en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico o escriba a:

Directora Editorial *Veteranos Su Salud Cuenta*
 Oficina de Comunicaciones de VISN 8
 140 Fountain Parkway, Suite 600
 St. Petersburg, Florida 33716

correo electrónico:
visn8officeofcommunication@va.gov

Visite VISN 8 en la web: **www.visn8.va.gov**

A nuestros lectores



Es probable que usted o alguien que conoce viva con diabetes. Es porque una de cada cuatro personas que buscan servicios de atención de salud del Departamento de Asuntos de Veteranos (AV) tiene diabetes. Si bien es una afección grave, muchos de nuestros veteranos la manejan, prosperan, y viven al máximo. Ese es el objetivo del enfoque de salud integral de AV para su atención. Lea sobre las importantes prácticas de cuidado personal de la diabetes descritas en las páginas 4 y 5.

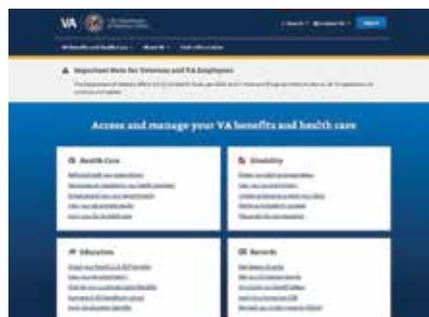
Aunque no está claro si consumir demasiado azúcar tiene un vínculo directo con la diabetes, un alto consumo de azúcar a menudo conduce al sobrepeso u obesidad, que son factores de riesgo bien conocidos para la diabetes. Aprenda a reducir el consumo de azúcares ocultos en la página 6, luego resuelva el juego de búsqueda de palabras de la página 7 y vea cómo puede identificarlos. También encontrará una receta fácil para preparar su propio postre congelado naturalmente dulce.

Por último, aprenda sobre otra afección común que nos afecta a muchos de nosotros: el reflujo gastroesofágico o ERGE. Al igual que la diabetes, la ERGE muchas veces se puede manejar bien con prácticas diarias de cuidado personal y medicamentos, según sea necesario. Averigüe cuáles son estos hábitos diarios de estilo de vida en la página 3.

¡Cuidese!

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

Una nueva experiencia en línea



A primera vista, el nuevo sitio tiene contenido que se centra en las 20 tareas principales que necesita el 80 % de los usuarios de AV. Esto incluye la posibilidad de iniciar sesión para recibir una experiencia personalizada. Además, todas las funciones se describen en un lenguaje fácil de entender.

Los clientes registrados encontrarán un panel en el que se resume el estado de los servicios médicos y de otro tipo de AV que reciben en la actualidad. Además, los clientes ahora pueden actualizar su información de contacto en una sola ubicación en lugar de visitar múltiples sitios web de AV o hacer varias llamadas.

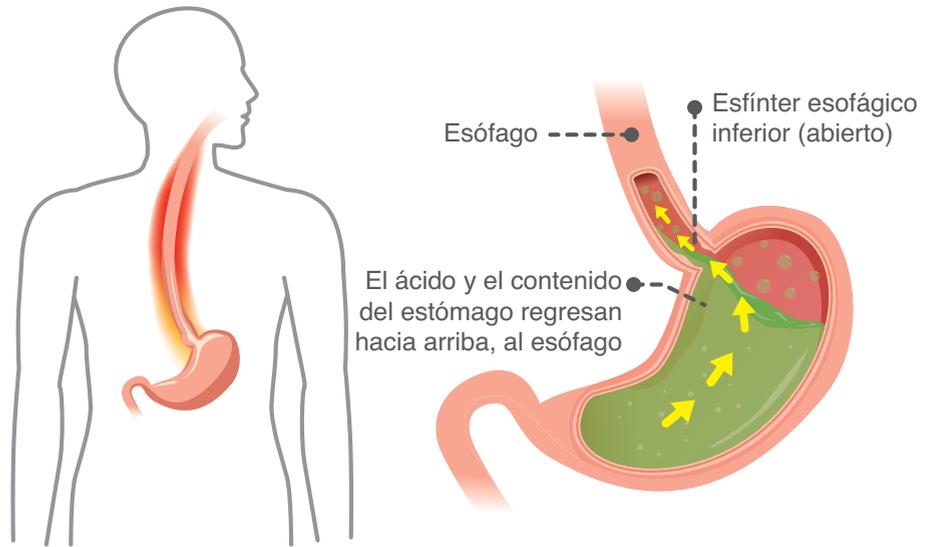
Para experimentar el sitio web nuevo y mejorado, visite www.va.gov.

¿Sabía que más de 10 millones de personas visitan los sitios web de AV cada mes? Una de las prioridades de AV es brindar a los usuarios la mejor experiencia posible en el momento en que se encuentren con la entidad: en persona, por teléfono o en línea. El departamento acaba de renovar su sitio web principal, VA.gov, para que los veteranos puedan buscar con facilidad información de atención de salud y acceder a recursos para una experiencia óptima.

¿Tiene ERGE?

Ardor estomacal, reflujo ácido e indigestión ácida son expresiones que muchas veces significan lo mismo: reflujo gastroesofágico (RGE).

El RGE tiene lugar cuando parte del contenido del estómago retrocede o "vuelve a fluir" hacia el esófago (parte del tubo digestivo) porque la abertura hacia el estómago (esfínter esofágico inferior) no se cierra en forma correcta después de que los alimentos ingresan a ese órgano. Cuando el ácido del estómago toca el revestimiento del esófago, puede causar acidez, una sensación de ardor en el medio del pecho o abdomen. Otros síntomas incluyen náuseas, vómitos y eructos. El ácido estomacal también puede viajar más arriba del esófago y llegar a la garganta. Esto puede causar ronquera, necesidad crónica de despejar la garganta, problemas para tragar, mal aliento y desgaste de los dientes, pero puede no causar acidez estomacal.



IMPORTANTE: Si tiene dolor en el pecho y no está seguro de si es acidez estomacal o un ataque al corazón, por seguridad llame al 911 o busque atención médica de emergencia.

¿Quién tiene ERGE?

Si bien el RGE es bastante común en los adultos, la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE) dura más y puede convertirse en un problema de salud más serio si no se lo trata en forma apropiada. El riesgo de tener ERGE aumenta si se tienen obesidad o sobrepeso, si está embarazada, si fuma o está expuesto al humo de segunda mano, toma ciertos medicamentos o tiene otras afecciones, como hernia de hiato.

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI:

- Vomita grandes cantidades; su vómito es verde o amarillo o contiene sangre; o tiene un vómito que parece café molido;
- Tiene problemas para respirar después de vomitar;
- Tiene dolor al tragar en la boca o la garganta.

MANEJO DEL RGE

Su proveedor de atención médica de AV puede recomendar cambios de estilo de vida, medicamentos, cirugía o una combinación de estos elementos.

CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA

- Evite o limite alimentos con alto contenido de grasa o especiados y gran cantidad de ácido (por ejemplo: tomate o cítricos), chocolate, menta y bebidas carbonatadas y alcohólicas.
- Evite comer de más y no coma tres horas antes de acostarse.
- Use una almohada adicional o eleve la cabecera de su cama entre seis y ocho pulgadas para dormir en un ligero ángulo.
- Pierda peso, si tiene sobrepeso u obesidad.
- Deje de fumar y evite el humo de segunda mano.

MEDICAMENTOS

Los medicamentos de venta libre, como los antiácidos, también pueden ayudar a aliviar los síntomas. Otros fármacos pueden reducir la cantidad de ácido que produce su estómago o hacer que los alimentos avancen más rápido por su estómago para que no se produzca reflujo. Pero si sus síntomas no mejoran, consulte a su proveedor de atención médica.

CIRUGÍA

Si se recomienda cirugía, la más común es la funduplicatura, en la que se utiliza un tubo delgado con una diminuta cámara de video. Se envuelve parte del estómago alrededor del esófago, lo que ayuda a reducir el reflujo al aumentar la presión en el extremo inferior del esófago.

Vivir bien con diabetes

Hay una buena probabilidad de que usted, o alguien que conozca, viva con diabetes. Esto se debe a que esta enfermedad está en aumento, principalmente debido a las crecientes tasas de obesidad por hábitos alimentarios poco saludables e inactividad física. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, alrededor de uno de cada diez estadounidenses tiene diabetes. Cuando se trata de veteranos, afecta a uno de cada cuatro pacientes del AV.

¿Qué es la diabetes?

Se produce esta afección cuando el cuerpo tiene problemas para usar la energía o la "glucosa" que obtiene de los alimentos. Esto hace que demasiada glucosa o azúcar permanezcan en la sangre. La insulina que proviene de su páncreas le permite al cuerpo usar la glucosa para obtener energía. Pero si el cuerpo no puede producir insulina, tiene lugar la diabetes tipo 1. Si el cuerpo no puede producir suficiente insulina, o no puede usarla en forma apropiada, se padece diabetes tipo 2. El 95 % de la diabetes en adultos es de tipo 2.

Usted va en el asiento del conductor.

Si bien la diabetes no tiene cura, puede manejarla bien y prosperar. Ese es el objetivo del enfoque de Salud Integral de AV para su atención: obtener atención médica cuando la necesita y cuidarse bien a usted mismo a diario.

Las actividades de autocuidado lo ayudan a sentirse bien, mantener la glucosa en la sangre dentro de un rango saludable, y prevenir o retrasar la aparición de complicaciones más adelante. Siga leyendo y aprenda a vivir al máximo con diabetes.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer comidas y bocadillos saludables y equilibrados a lo largo del día ayuda a mantener la glucosa en la sangre en un rango saludable. Los carbohidratos saludables, que se encuentran en verduras, cereales integrales, frijoles, frutas y productos lácteos bajos en grasa, se descomponen en glucosa. Su cuerpo usa esta glucosa para obtener energía. Los alimentos azucarados como dulces, chocolates y refrescos no dietéticos aumentan mucho la glucosa en la sangre, por lo que debe planificarlos o elegir evitarlos. Su equipo de atención de salud de AV puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación saludable.



TOMAR MEDICAMENTOS

Los medicamentos diarios pueden incluir insulina o píldoras para ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en sangre. Otros fármacos ayudan a controlar la presión sanguínea y los niveles de colesterol para reducir el riesgo de complicaciones como enfermedades cardíacas y renales.



ESTAR ACTIVO

La actividad física utiliza la glucosa en la sangre para obtener energía, lo que también ayuda a mantener los niveles de azúcar dentro del objetivo. Además, estar activo ayuda a perder peso, reducir el colesterol y mejorar la presión sanguínea. Elija actividades que disfruta y fíjese metas realistas. Puede comenzar por moverse solo un poco más, y luego agregar más actividad física a su día a medida que se hace más fuerte. También puede ayudar dividir las actividades en sesiones de 10 minutos, y apuntar a ejercitarse 30 minutos al día, en cinco o más días a la semana.



MONITOREO DEL AZÚCAR EN SANGRE

Muchas veces se recomienda monitorear sus propios niveles de glucosa en sangre para que sepa si necesita realizar cambios en sus alimentos o su actividad. Algunas personas pueden revisar sus niveles unas cuantas veces a la semana, o hasta unas cuantas veces al día para ayudar a tener el mejor control de la glucosa en sangre.



REDUCCIÓN DEL RIESGO DE COMPLICACIONES DE DIABETES

- Libérese del tabaco.
- Consulte a su médico con regularidad para controlar su A1C (control de azúcar promedio en sangre durante los últimos 2 o 3 meses), junto con su peso, presión sanguínea, y exámenes de riñón, corazón y colesterol en sangre.
- Hágase un examen de la visión una vez al año.
- Haga revisar sus pies en forma periódica.
- Hágase un chequeo dental dos veces al año.
- Obtenga las vacunas recomendadas, incluida una anual contra la gripe.
- Lleve registro de los niveles de glucosa en sangre y resultados de otras pruebas.



ADAPTACIÓN SALUDABLE

Tenga una red sólida de personas a las que pueda recurrir cuando las cosas se pongan difíciles. Reúnase con otras personas con diabetes para recordarse que no está solo. También es igual de importante celebrar siempre el progreso que haya logrado hacia sus metas.

ALTIBAJOS

Hipoglucemia (“bajo” azúcar en sangre)

Esto puede suceder si se salta comidas o espera demasiado para comer, se ejercita con más frecuencia que la habitual, o toma demasiados medicamentos para la diabetes o demasiada insulina. Los síntomas incluyen sentirse tembloroso, ansioso, pegajoso, irritable o confundido; pulso rápido; visión borrosa repentina; hormigueo o entumecimiento en labios o mejillas; dolor de cabeza; torpeza; sensación de desmayo o desmayo.

QUÉ HACER: Revise su nivel de azúcar en sangre. Si está por debajo del objetivo establecido por usted y su equipo de atención médica, consuma alimentos con azúcar (½ taza de jugo de fruta o de refresco no dietético, o 4 cucharaditas de azúcar, o unas cuantas tabletas de glucosa). Espere 15 minutos y vuelva a revisar el nivel de azúcar en sangre. Si todavía está bajo, coma otra vez un alimento que contenga azúcar hasta que el azúcar en sangre esté por encima del número objetivo. Luego, coma un bocadillo o una comida. Si la persona se desmaya o no puede tragar, busque atención médica de emergencia.

Hiperglucemia (“alto” azúcar en sangre)

Esto puede suceder si se enferma, come demasiado, no hace sus ejercicios habituales o no toma sus píldoras de insulina o diabetes en forma apropiada. Los síntomas incluyen sed extrema, orinar con frecuencia, náuseas, irritabilidad, piel seca con comezón, somnolencia y visión borrosa.

QUÉ HACER: Revise su nivel de azúcar en sangre. Si está por encima del objetivo establecido o si está enfermo, es posible que deban revisar su orina para detectar cetonas, u obtener atención de emergencia de inmediato, en especial si no logra contactar a su médico para consultarlo.



Su equipo de atención médica de AV está aquí para guiarlo y apoyarlo en cada paso de su viaje con la diabetes.

Para obtener más información sobre Vivir con diabetes, visite: www.veteranshealthlibrary.org/LivingWith/Diabetes



Vea el video

Puede ver la versión en video de “Vivir bien con diabetes” en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

Reducir el azúcar

Los expertos en salud coinciden: consumir demasiada azúcar es perjudicial para nuestra salud. El exceso de azúcar se vincula mucho con la enfermedad cardíaca, y también con la obesidad, que es un factor de riesgo importante para la diabetes tipo 2 y otras afecciones crónicas.

Es verdad que nuestro cuerpo necesita algo de azúcar para obtener energía, pero podemos tomarla de los alimentos que contienen azúcar natural, como las frutas y los productos lácteos. La energía también proviene de otros carbohidratos saludables, como cereales integrales, verduras con almidón, frijoles y lentejas. El problema es que muchas personas comen demasiados azúcares “agregados” y así consumen mucho más azúcar del que se dan cuenta. Los “agregados” son azúcares y jarabes que se incorporan a los alimentos durante el procesamiento o justo antes de comerlos.

Las principales fuentes de azúcares agregados en nuestra dieta son los refrescos no dietéticos, chocolates, dulces horneados, ponche de frutas, postres lácteos y cereales endulzados como los de desayuno, listos para comer.

8 maneras de reducir los azúcares:

- **Limite las bebidas llenas de azúcar** – reduzca con lentitud y vaya intentando beber más agua. Pruebe el agua con gas natural saborizada con rodajas de limón o algunas bayas.
- **Reduzca el azúcar a la mitad** – intente esto en las cosas que come o bebe con frecuencia como cereales, panqueques, café y té.
- **Hágalo usted mismo** – use menos azúcar para hacer limonada, chocolate caliente, café y té. Use más sabores naturales como canela, cítricos o nuez moscada.
- **Revise la etiqueta** – elija alimentos y bebidas con menos azúcar total y menos azúcar agregada. Aprenda a identificar los ingredientes que significan azúcar (vea el juego de búsqueda de palabras de la página 7).
- **Disfrute de la dulzura natural** – hornee, ase o guise frutas frescas, congeladas o enlatadas (en su propio jugo).
- **Intercambie el helado** – elija yogur griego natural y agréguele fruta.
- **Use menos al hornear** – reduzca el azúcar en un tercio. Cambie un poco de azúcar por puré de manzana sin endulzar. O bien use un endulzante sin calorías apto para hornear.
- **Vuelva a lo básico** – compare las etiquetas para elegir cereales para el desayuno listos para comer que contengan menos azúcar agregada. También puede preparar su propia crema de avena y cubrirla con rodajas de fruta y canela espolvoreada.



¿Cuánto azúcar agregado?

La mayoría de los adultos consumen unas 18 cucharaditas cada día. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda límites diarios de 6 cucharaditas para las mujeres y 9 para los hombres.



Refresco no dietético:
Lata de 12 onzas = 10
cucharaditas



Bebida de frutas:
20 onzas = 17
cucharaditas



Galleta con chispas
de chocolate: 5
cucharaditas



Café con leche:
5 cucharaditas



6 rebanada de pastel:
6 cucharaditas



1 cucharadita de
mermelada: 1 cucharadita

Búsqueda de palabras

Azúcares agregados ocultos en los alimentos

Encuentre estas palabras que son otros nombres para el azúcar que con frecuencia se agrega a los alimentos procesados. Recuerde buscar hacia arriba, hacia abajo y de derecha a izquierda. Buena suerte.

NÉCTAR DE AGAVE	L	N	C	J	A	S	O	T	L	A	M
AZÚCAR MORENO	M	E	L	A	Z	A	M	U	R	Z	A
DEXTROSA	I	C	Q	R	Y	F	A	R	W	U	L
FRUCTOSA	C	T	F	A	M	J	S	B	G	C	T
GLUCOSA	G	A	K	B	P	F	O	I	P	A	O
JMAF (significa jarabe de maíz de alta fructosa)	N	R	N	E	T	R	R	N	V	R	D
MIEL	V	D	X	B	B	U	A	A	D	M	E
MALTODEXTRINA	L	E	I	M	G	C	C	D	G	O	X
MALTOSA	K	A	K	P	S	T	A	O	R	R	T
MELAZA	W	G	L	U	C	O	S	A	Z	E	R
SACAROSA	F	A	F	P	G	S	G	L	P	N	I
JARABE	S	V	C	J	V	A	B	H	T	O	N
TURBINADO	D	E	X	T	R	O	S	A	W	X	A

Sin azúcar agregado

Helado de frambuesa y banana

Trate de hacer este postre dulce sin el azúcar agregado en el helado común.

Ingredientes

- 2 bananas medianas congeladas, cortadas en rodajas de 2 pulgadas
- ½ taza de frambuesas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de leche de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos potente y mezcle hasta integrarlos. Vierta la mezcla en un recipiente apto para el congelador durante tres horas, y luego disfrútelo.



Información nutricional: 4 porciones. Por porción: 72 calorías, 2 g de grasa total, 1 g de grasa saturada; 16 g de carbohidratos; 3 g de fibra alimentaria; 1 g de proteínas y 2 mg de sodio.

Reciba la revista Veteranos Su Salud Cuenta por correo o correo electrónico

Para recibir una copia impresa de *Veteranos Su Salud Cuenta* a través del correo de los Estados Unidos o directamente a su cuenta de correo electrónico, solo háganoslo saber y lo agregaremos a la lista de correo. Puede ponerse en contacto con nosotros de las siguientes maneras:

Por correo:

- Complete este formulario con el nombre completo del veterano y su dirección postal actual.
- Recorte el formulario y póngalo en un sobre estampado.
- Envíelo por correo a:
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



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



Ayude a su equipo de atención médica a que lo conozcan mejor. Dígales lo que realmente le importa en su vida, lo que lo hace feliz y sus metas personales de salud y bienestar en general.

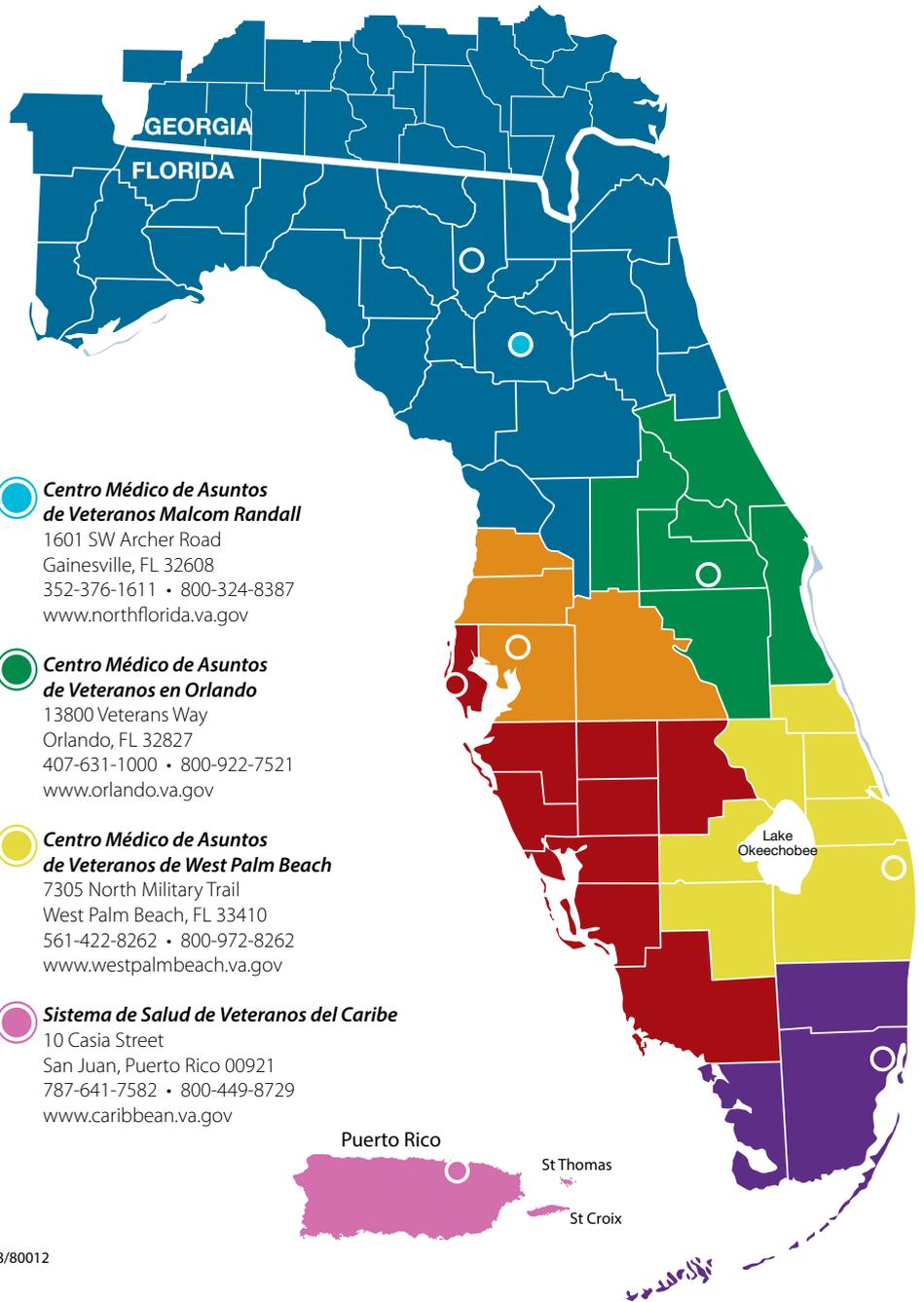
Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

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

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en 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