

¡Llévese este número a casa!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

PRIMAVERA 2020

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.



Sus hormonas trabajan arduamente todos los días

Mitos sobre bajos niveles de testosterona

¿Qué es una dieta antiinflamatoria?



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

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



En este número, exploramos cómo las hormonas trabajan arduamente todos los días para ayudarnos a prosperar y mantenernos saludables.

Las hormonas son mensajeros químicos que viajan a través del torrente sanguíneo. Mantienen todas las partes del cuerpo trabajando juntas, como un motor bien balanceado. Lea en las páginas cuatro y cinco el papel vital que

desempeñan estas increíbles sustancias y lo que usted puede hacer para ayudar a mantener su equilibrio hormonal. También veremos más de cerca las hormonas masculinas y femeninas específicas, y revisaremos algunos mitos sobre un nivel bajo de testosterona en la página tres.

La inflamación crónica del cuerpo cumple un papel en muchas de las enfermedades crónicas que nuestros veteranos experimentan en persona. Estas incluyen enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, enfermedad inflamatoria intestinal y muchas otras. En la página seis, descubra cómo las elecciones de sus alimentos pueden ayudar a mantener controlados los niveles de inflamación. Luego consulte la receta de la sopa de palabras que usa ingredientes antiinflamatorios en la página siete.

Finalmente esperamos que se divierta un poco con el rompecabezas de búsqueda de palabras que se encuentra también en la página siete.

¡Cúidese!

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



¡Empiece hoy!



“Whole Health” implica pensar y abordar su salud de una manera novedosa. El personal de VA lo conocerá a través de conversaciones y cursos. Trabajarán con usted para establecer objetivos de salud y bienestar basados en sus necesidades y lo que le importa.

“Whole Health” lo coloca a usted, no a sus síntomas, en el centro de sus decisiones de atención.

Para comenzar su viaje en “Whole Health”, pregúntele a su proveedor acerca de reunirse con un capacitador de “Whole Health”. Los capacitadores de “Whole Health” forman parte de los Equipos de Atención Alineada con el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés) en todas las instalaciones de VISN 8. Cuando se reúna con un capacitador, conversarán sobre sus necesidades, preocupaciones y objetivos.

Tal vez desee despertarse con menos dolor, cambiar de carrera profesional, reducir el estrés, moverse más o cualquier otra cosa que afecte su salud. Puede comenzar hablando con su proveedor de atención médica y con el capacitador de Whole Health. Obtenga más información sobre Whole Health en www.va.gov/wholehealth.

Mitos sobre niveles bajos de testosterona



¿Ha visto los anuncios o ha escuchado comentarios en el gimnasio acerca de tomar suplementos de testosterona (T)? ¿Le preocupa tener niveles bajos de T a medida que envejece?

Es difícil separar los hechos de la ficción sobre los beneficios de tomar suplementos de T.



Mito: El nivel bajo de testosterona es una parte normal del envejecimiento.

VERDAD: El nivel bajo de testosterona puede ocurrir a cualquier edad. Es cierto que los niveles de testosterona disminuyen naturalmente a medida que se envejece, en comparación con la adolescencia. Pero eso no significa que tenga una cantidad *inadecuada* de testosterona.

Mito: El nivel bajo de testosterona solo afecta el deseo sexual de un hombre.

VERDAD: Sí, los niveles bajos de testosterona reducen el deseo sexual de un hombre y la capacidad de tener o mantener una erección. Pero también hay muchos otros efectos, incluidos cambios de humor, menos energía, pérdida muscular y huesos débiles.



Mito: Está bien tomar suplementos de testosterona o realizar terapia de testosterona.

VERDAD: Depende. No se recomienda la terapia de testosterona para los hombres que tienen niveles normales de testosterona. Existen riesgos para la salud, especialmente cuando se toma testosterona extra durante mucho tiempo. Estos riesgos incluyen niveles elevados de glóbulos rojos, apnea del sueño y un aumento en el tamaño de la próstata.

La terapia de testosterona prescrita por un médico puede ser efectiva para aquellos que tienen niveles bajos de testosterona, además de una disminución en el deseo sexual o disfunción eréctil (DE). La terapia de testosterona debe realizarse correctamente y monitorearse regularmente. Solo se deben usar hormonas de testosterona aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU.

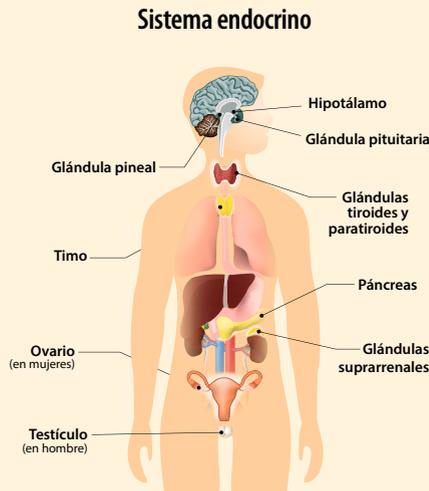
Para obtener más información sobre los niveles bajos de testosterona y las mejores formas de controlarla, hable con su equipo de atención médica de VA.

Sus hormonas

Trabajan arduamente todos los días por su salud

Las hormonas están en todas partes

Las hormonas afectan cada parte de su vida. Son mensajeros químicos que viajan a través de la sangre para llegar a órganos específicos. Las hormonas le dicen a los órganos qué hacer, cuándo hacerlo y durante cuánto tiempo. Su cuerpo produce hormonas en las glándulas del sistema endocrino.



Glándulas productoras de hormonas	Funciones principales
Glándulas productoras de hormonas	Funciones principales.
Hipotálamo	Le dice a la glándula pituitaria que comience o deje de producir hormonas.
Hipófisis (glándula maestra de control)	Controla otras glándulas y produce hormonas de crecimiento y desarrollo.
Pineal	Produce melatonina, que afecta el ciclo del sueño.
Tiroides	Regula la frecuencia cardíaca y cuántas calorías quema.
Paratiroides	Controla los niveles de calcio en el cuerpo.
Timo	Ayuda al sistema inmune a desarrollarse durante la pubertad.
Páncreas	Produce insulina, que controla el azúcar en la sangre.
Suprarrenal	Produce cortisol (hormona del estrés) y ayuda a regular el deseo sexual.
Ovario (mujeres)	Regula los ciclos reproductivos y el deseo sexual; produce hormonas sexuales femeninas.
Testículo (hombres)	Regula el deseo sexual; produce hormonas sexuales masculinas.

Un acto de equilibrio

Cuando nuestras hormonas están en equilibrio, ayudan al cuerpo a prosperar, como un motor bien balanceado. También hay momentos en que las hormonas fluctúan naturalmente (durante la pubertad, el embarazo, la menopausia y a medida que la persona envejece). Pero cuando los niveles hormonales son demasiado altos o demasiado bajos durante mucho tiempo, pueden provocar problemas de salud. Estos incluyen diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, huesos débiles y trastornos relacionados con el estrés, como la ansiedad. También puede tener dificultad para dormir y cambios en el apetito. Las infecciones y la exposición a ciertos químicos también juegan un papel en la salud hormonal. Los antecedentes familiares y algunos hábitos de estilo de vida también pueden afectar los niveles hormonales.

¿Qué puedo hacer para mejorar el equilibrio hormonal?



La salud hormonal es un tema candente en estos días. Hay mucha publicidad en los medios sobre qué productos o enfoques debe adoptar para mejorar sus niveles hormonales.

Si le preocupa el balance de sus hormonas, hable con su equipo de atención médica de VA para obtener opciones de evaluación y tratamiento, incluidas las actividades de autocuidado que pueden ayudar. Dar pasos hacia un estilo de vida más saludable siempre es un buen lugar en el cual comenzar:

- Esfuércese por mantener un peso saludable: el peso adicional ejerce más presión sobre su cuerpo, que necesita trabajar más para mantenerse saludable.
- Coma saludablemente: elija una dieta nutritiva con mucha variedad.
- Moverse: haga ejercicio y encuentre formas de mover su cuerpo de manera regular.
- Recargue energías: duerma lo suficiente y aprenda maneras de reducir el estrés y relajarse.

Hormonas bajo la lupa: Estrógeno y progesterona en las mujeres



Las hormonas sexuales femeninas, el estrógeno y la progesterona, regulan la salud reproductiva de las mujeres: menstruación, embarazo, menopausia y más. Estas hormonas ayudan a controlar el crecimiento de los senos. El estrógeno también ayuda a controlar el colesterol y protege la salud ósea.

Signos de desequilibrio de estrógeno/progesterona

- Periodos pesados, irregulares o dolorosos.
- Sofocos y sudores nocturnos.
- Sequedad vaginal.
- Infertilidad o dificultad para quedar embarazada.
- Aumento de peso.
- Adelgazamiento o pérdida del cabello.
- Sangrado vaginal (no relacionado con sangrado menstrual).

Tratamiento

(Las opciones varían según la causa del desequilibrio)

- Medicamentos para estimular la ovulación en las mujeres que intentan quedar embarazadas.
- Medicamentos para reducir los sofocos, sudores nocturnos y el crecimiento o la pérdida excesiva del cabello.
- Estrógeno vaginal para reducir la sequedad vaginal.
- Terapia hormonal (TH) para controlar los síntomas graves del desequilibrio hormonal.

Hormonas bajo la lupa: La testosterona en los hombres



La hormona sexual masculina, la testosterona, causa cambios físicos cuando los adolescentes se convierten en hombres adultos. La testosterona ayuda a mantener los músculos y los huesos, produce esperma, deseo sexual y erecciones.

Signos de desequilibrio de testosterona

- Disminución del deseo sexual.
- Incapacidad para tener o mantener una erección a fin de mantener relaciones sexuales.
- Bajo conteo de espermatozoides/infertilidad masculina.
- Problemas de próstata, incluido agrandamiento de la próstata.
- Pérdida de cabello y fuerza muscular.
- Cambios de humor.

Tratamiento

(Las opciones varían según la causa del desequilibrio)

- Terapia de reemplazo de testosterona:
 - Gel o parche para la piel.
 - Inyecciones.
 - Pastillas.
 - Pellets insertados debajo de la piel.

¿Lo sabía?

La testosterona también se produce en las mujeres. Trabaja con el estrógeno para ayudar a regular el crecimiento y el mantenimiento del tejido reproductor femenino y la masa ósea. Del mismo modo, los hombres también tienen estrógeno, pero en cantidades más pequeñas que las mujeres. El estrógeno en los hombres trabaja para mantener las funciones sexuales y reproductivas masculinas.

Más información sobre la terapia hormonal

Si tiene signos de un desequilibrio con estas hormonas sexuales, consulte a su proveedor de VA. Encontrar la causa del desequilibrio es el primer paso para obtener el mejor tratamiento según sus necesidades y preferencias. Si está considerando el TH, es importante sopesar los pros y los contras con la ayuda de su proveedor antes de decidir si es adecuado para usted.



¡Mire el video!

Vea el video "Sus hormonas trabajan arduamente todos los días por su salud" en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

¿Qué es una dieta antiinflamatoria?

La inflamación es la forma en que su cuerpo ayuda a combatir infecciones y acelera la sanación. La inflamación también le permite saber que algo está mal, como cuando siente dolor. Pero cuando los niveles de inflamación aumentan demasiado, o duran demasiado y se vuelven crónicos, pueden provocar enfermedades. La inflamación crónica está relacionada con la enfermedad cardíaca, la enfermedad inflamatoria intestinal, la diabetes tipo 2, la obesidad y el cáncer.

Una dieta antiinflamatoria incluye alimentos y consejos alimenticios que ayudan a prevenir y controlar la inflamación crónica.

En pocas palabras, los alimentos antiinflamatorios incluyen muchos de los mismos alimentos que se encuentran en un patrón general de alimentación saludable.

Los siguientes alimentos y consejos lo ayudarán a maximizar el poder antiinflamatorio de su dieta:



Consejos para comer alimentos antiinflamatorios:

COMA MÁS:

- Proteínas de origen vegetal: frijoles, lentejas, nueces, semillas y tofu.
- Frutas y verduras de colores brillantes: verduras de hojas verdes, zanahorias, brócoli, bayas y cerezas.
- Fibra: cereal de trigo (All-Bran), arroz integral, avena, quinoa, frijoles y nueces.
- Grasas saludables: salmón, nueces, aceite de oliva y de canola, y aguacates.
- Hierbas y especias: pimentón, romero, jengibre, cúrcuma, salvia y comino.

COMA MENOS:

- Carnes procesadas: embutidos, tocino, perritos calientes y salchichas.
- Carnes ricas en grasas: carne de res o cerdo con grasa, pollo con piel.
- Grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados: pasteles, galletas saladas y alimentos fritos.
- Artículos con alto contenido de azúcar: golosinas, dulces y refrescos.
- Productos lácteos altos en grasa: queso, mantequilla, crema y leche entera.

Otras formas de ayudar a prevenir la inflamación crónica incluyen:

- Lograr y mantener un peso saludable.
- Realizar actividad física.
- Dormir lo suficiente con un sueño de calidad.

Búsqueda de palabras

Encuentre las siguientes palabras de los artículos incluidos en este número:
Recuerde buscar hacia arriba, hacia abajo y de derecha a izquierda. ¡Buena suerte!

CAPACITADOR	A	T	M	E	N	S	A	J	E	R	O	S
ENDOCRINO	R	E	S	T	R	O	G	E	N	O	Q	M
ESTRÓGENO	O	S	L	F	F	D	A	C	G	K	P	V
FIBRA	D	T	Z	B	J	E	N	G	I	B	R	E
JENGIBRE	A	O	M	S	I	L	O	B	A	T	E	M
HORMONA	T	S	C	H	K	P	M	R	W	G	S	J
INFLAMACIÓN	I	T	K	Q	A	H	R	L	N	S	T	T
MENSAJEROS	C	E	M	N	A	P	O	S	B	W	R	A
METABOLISMO	A	R	L	A	C	B	H	I	U	M	E	R
ESTRÉS	P	O	N	I	R	C	O	D	N	E	S	B
TESTOSTERONA	A	N	O	I	C	A	M	A	L	F	N	I
	C	A	S	E	S	O	R	P	L	B	R	F

Sopa curativa de zanahoria con cúrcuma y jengibre

Mire cómo preparar esta sopa antiinflamatoria en YouTube:
www.youtube.com/watch?v=bqA7-SMtXEK

Ingredientes

- 4 zanahorias, peladas y picadas
- 1 chirivía, pelada y picada
- 1 cebolla amarilla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de polvo de cúrcuma
- 1 cucharadita de raíz de jengibre, finamente rallada
- 1/2 limón exprimido en jugo



Preparación

1. Coloque las zanahorias picadas, la chirivía, la cebolla y el ajo en una bandeja para hornear. Mezcle con aceite y cúrcuma para cubrir uniformemente las verduras.
2. Hornee a 350 °F durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Pase las verduras asadas a una licuadora. Agregue el caldo tibio, el jugo de limón y el jengibre. Mezcle hasta obtener una preparación suave y cremosa. Decore con yogur griego, semillas de sésamo negro, hojuelas de coco y perejil fresco.

Si no tiene una licuadora, coloque las verduras asadas en un tazón grande y use un machacador de papas para tritularlas. Agregue los ingredientes restantes y use un batidor grande para mezclarlos hasta que queden suaves. La sopa puede quedar un poco grumosa, ¡pero es deliciosa!

Información nutricional: (2 porciones). Por porción (sin decoración): 201 calorías, 5 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 38 g de carbohidratos, 11 g de fibra dietaria, 3 g de proteínas y 324 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

**Atención virtual de
urgencia las 24 horas del
día, los 7 días de la semana**

Obtenga más información en
www.visn8.va.gov/ccs.asp.



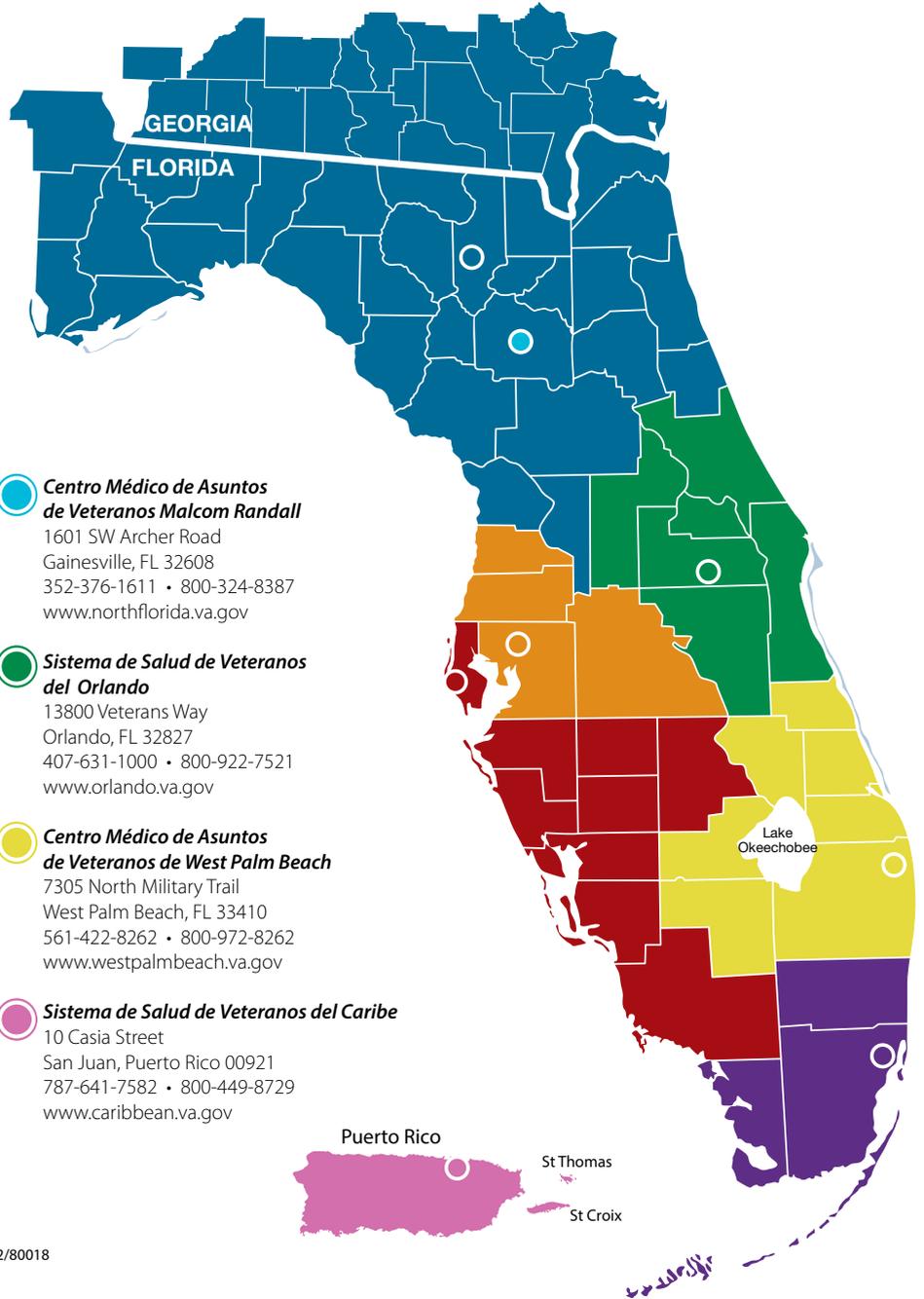
1-877-741-3400

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 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

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

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

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