¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

VERANO DE 2019

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

INTERIOR:

Diabetes tipo 2: un éxito de "Whole Health"

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

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

En el último número de Veteranos Su Salud Cuenta, analizamos cómo es vivir con diabetes. En este tema, estamos profundizando en la diabetes tipo 2, que es la forma más común de esta condición. Lea la historia inspiradora de un veterano en las páginas 4 y 5 sobre cómo combatir su diagnóstico de diabetes con determinación y entusiasmo, con la ayuda de varios programas "Whole Health" de VA.

Las buenas noticias sobre la diabetes continúan en la página 6, donde conocerá las diversas maneras en que puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, incluido el uso de recetas más aptas para esta condición, como la que se muestra en la página 7.

VA se esfuerza por brindar la mejor atención a cada persona a la que le ofrece servicio. Para la comunidad LGBT y de veteranos, incluye satisfacer sus necesidades únicas de atención médica en un entorno sensible y respetuoso. Lea más al respecto en la página 3, incluida la función del coordinador de atención de veteranos y miembros de la comunidad LGBT en cada centro médico de VA.

¿Desea ahorrar tiempo, viajes y dinero? Descubra cómo hacerlo en la página 7 utilizando el sistema "Video Connect" de VA, que lo puede conectar con su equipo de atención médica desde cualquier lugar.

¡Cuídese!

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

Nuevo Centro de Contacto Clínico

VISN 8 lo está llevando al siguiente nivel para mejorar el acceso a la atención y las experiencias de los veteranos a través de una nueva iniciativa conocida como Centro de Contacto Clínico VISN 8. Este centro hará que sea más fácil y más conveniente para los veteranos recibir asesoramiento de salud, acceder a la atención y obtener servicios de farmacia.

Para hacerlo más simple, los veteranos podrán llamar a un número las 24 horas, los 7 días de la semana para que sus preguntas de salud sean respondidas o sus inquietudes sean resueltas desde la comodidad de su hogar, o donde sea que estén.

Además de nuestros servicios de asesoramiento o triage existentes, los médicos y enfermeras profesionales estarán disponibles para visitas de atención "virtuales", junto con servicios de farmacia y apoyo administrativo. Nuestro objetivo es hacer que todo esto esté disponible el próximo mes. En fases posteriores, ofreceremos horarios para atención primaria y otras citas. ¡Siga con nosotros para obtener más información sobre el nuevo centro!

Servimos a todos los que sirvieron

Servicios disponibles para veteranos y miembros de la comunidad LGBT

Cada veterano tiene necesidades únicas, por lo que VA se asegura de brindar la atención correcta a todos los que prestaron servicios. Muchas personas pueden no estar conscientes de que existen necesidades y cuidados únicos para la comunidad LGBT y los veteranos. VA se esfuerza por ser un líder nacional en la prestación de atención médica de alta calidad a miembros de la comunidad LGBT en un entorno sensible y respetuoso.

La siguiente es una lista de los principales temas que los veteranos y miembros de la comunidad LGBT deben discutir con su proveedor de VA:

Sea comunicativo

Para brindarle la mejor atención posible, sus proveedores deben conocer su orientación sexual e identidad de género. Esto los motivará a hacerle preguntas específicas sobre usted y a recomendarle chequeos de salud apropiados, exámenes médicos, etc.

Salud mental

Los problemas de salud mental afectan a los veteranos y miembros de la comunidad LGBT a un ritmo mayor. Estas preocupaciones pueden ser más graves para los veteranos y miembros de la comunidad LGBT que permanecen "en el armario" o que no tienen un sistema de apoyo social adecuado. Los servicios culturalmente apropiados para veteranos y miembros de la comunidad LGBT para la prevención, la detección temprana y el tratamiento de estas afecciones deben estar disponibles en su VA. Si está en crisis, llame al 911, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame a la línea de crisis de veteranos al 1-800-273-8255, y presione "1".

Consumo de sustancias/alcohol

El consumo excesivo de alcohol y el consumo de sustancias son más frecuentes entre los veteranos y miembros de la comunidad LGBT. Hay varios tratamientos para ayudar a los veteranos en su proceso de recuperación. Los veteranos y miembros de la comunidad LGBT también consumen tabaco a tasas mucho más altas. Los problemas de salud relacionados con el tabaco incluyen enfermedad pulmonar, cáncer de pulmón, enfermedad cardíaca y muchos otros problemas graves.

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las ITS ocurren en los veteranos y miembros de la comunidad LGBT sexualmente activos a una tasa alta. Algunas ITS pueden curarse y otras pueden tratarse de manera efectiva. Debido a que una ITS puede aparecer sin síntomas y usted puede transmitirla a otras personas, la evaluación es importante. La prevención previa a la exposición (PReP) también está disponible en VA a través de la clínica de enfermedades infecciosas (ID) para ayudar en la prevención del VIH.

Violencia doméstica (IPV)

La violencia y la agresión entre parejas, o IPV, puede incluir abuso o acoso físico, sexual o psicológico. Puede ser un evento único o durar muchos años, y puede ir mucho más allá de la violencia o agresión real o la amenaza de las mismas.

Cada centro médico de VA tiene un coordinador de atención de veteranos y miembros de la comunidad LGBT para ayudarlo a conectarse con el tratamiento y los servicios adecuados, responder preguntas y ayudarlo con cualquier inquietud que pueda tener.

Superar la diabetes y recuperar la vida

Por Ed Drohan
especialista en Asuntos Públicos,

El veterano de la Fuerza Aérea Lawrence Spinks se había estado sintiendo muy mal durante un tiempo. Había tenido problemas del corazón durante años, pero no sentía nada de eso.

Estaba débil, le temblaban las piernas, le costaba caminar y estaba empapado en sudor frío. Después de varios días de sentirse así, finalmente condujo de su casa en Zephyrhills al Hospital de Veteranos James A. Haley (JAHVH) en Tampa. Una vez que recibió ayuda para ingresar a la sala de emergencias, Spinks descubrió que estaba sufriendo los efectos de la hiperglucemia y la diabetes.

"La doctora de la sala de emergencias entró y dijo: 'Sr., usted tienes diabetes", dijo Spinks, de 76 años. "Pregunté si no se estaba refiriendo a mi hermano, porque él también se atiende aquí y tiene diabetes. Ella me dijo que estaba hablando de mí y dijo que mi nivel de azúcar en ese momento era de 626. Dijo que debería estar muerto".

La persona promedio que no tiene diabetes mantiene un nivel de azúcar en sangre de alrededor de 100. El nivel de azúcar en la sangre de Spinks era tan alto que fue ingresado en el hospital donde pasó una semana recuperándose.

Spinks nos contó que cuando se fue a casa por primera vez estaba tomando seis inyecciones de insulina al día para controlar la glucemia. Pero también estaba participando en sesiones de terapia física y recibiendo asesoría de la dietista registrada Tamara Car-Shaver en la Clínica para Pacientes Ambulatorios de la Comunidad de Zephyrhills.

El nivel de azúcar en la sangre de Spinks era tan alto que fue ingresado en el hospital donde pasó una semana recuperándose.

En la fotografía: El veterano de la Fuerza Aérea Lawrence Spinks de Zephyrills, FL, a la derecha, aprende cómo desarrollar un plan de alimentación para la diabetes con la asistencia de la dietista registrada Nicole Miller en la Clínica para Pacientes Ambulatorios de la Comunidad de Zephyrhills. *Foto de VA por Ed Drohan.*

"Cuando llegué a casa del hospital, me dije que ya no iba a vivir así", dijo Spinks. "Vamos a comenzar una nueva vida". Comenzó por recorrer su despensa y deshacerse de los alimentos con alto contenido de azúcar y leer libros de recetas que eran aptos para la diabetes. También comenzó a realizar un seguimiento de sus niveles de azúcar en la sangre y la ingesta de alimentos todos los días.

A través de una alimentación saludable y el ejercicio, sus inyecciones de insulina se redujeron de seis a cuatro por día, y luego a dos en solo unos meses. Hoy en día, ya no usa insulina y controla su glucemia con medicamentos orales y espera continuar con su régimen, por lo que eventualmente también puede dejar de tomarlos.

Comer más sano y hacer ejercicio han contribuido con la salud de Spinks. El tamaño de su cintura se ha reducido de 44 pulgadas a 38 pulgadas, y el tamaño de su camisa es 3 veces menor. "Ahora estoy bastante cerca del peso que tenía en la escuela secundaria", dijo.

Según Dave Folds, coordinador de Prevención de Enfermedades de la Promoción de la Salud de JAHVH, existen varios programas de salud integral diseñados para ayudar a las personas a las que se les ha diagnosticado diabetes o prediabetes. Estos incluyen el Programa de Control de Peso de MOVE! ® y programas de educación sobre la diabetes, la enseñanza de cocina saludable y de prevención de la diabetes.

Cada equipo de atención de VA también cuenta con un dietista registrado que está disponible para trabajar individualmente con los veteranos para establecer planes de alimentación saludables con el fin de controlar la diabetes y la pérdida de peso. Estos planes de alimentación también pueden ayudar a prevenir la diabetes en las personas con alto riesgo de padecerla o en los veteranos que tienen prediabetes.

En cuanto a Spinks, un incidente en el Día de San Valentín de 2019 realmente evidenció los cambios que hizo. Él y su hermana salían de un restaurante y alguien estaba repartiendo dulces con forma de corazones. Él le dijo que no podía tomar uno debido a sus problemas de peso y su diabetes.

"Ella me miró y me dijo: '¿Estás bromeando? Eres el tipo más guapo que he visto'", recordó. Le contó a su equipo en la clínica sobre el incidente y les encantó. "Esta anécdota recorrió toda la clínica", dijo Spinks con una risita. "Así que ahora, cuando entro, todos dicen: 'ahí viene el flaco'".

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

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

Vea el video

Vea el video "Cómo controlar la diabetes tipo 2" en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

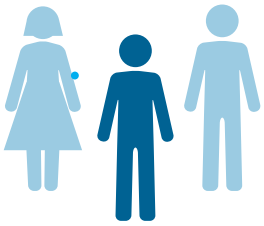
Prevenir la diabetes tipo 2

La prediabetes ocurre cuando la glucemia es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alta como para ser diabetes tipo 2. Piense en la prediabetes como un gran signo de advertencia para el desarrollo de diabetes tipo 2, así como de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. No es de extrañar que muchos de los factores que aumentan su riesgo de diabetes tipo 2 también lo pongan en riesgo de prediabetes.

29 MILLONES

Alrededor de 29 millones de estadounidenses tienen diabetes tipo 2.

Más de **1 de cada 3** adultos tiene prediabetes.



9 DE 10

personas no saben que tienen prediabetes.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Para **prevenir** o **retrasar** la aparición de la diabetes tipo 2, puede:

PERDER PESO EXTRA

Enfóquese en dar pequeños pasos. No trate de cambiar demasiados hábitos a la vez. Obtenga apoyo de familiares y amigos cuando se disponga a perder peso, o de otros que también intentan hacerlo.

COMER SANO

Elija comidas y bocadillos balanceados que se centren en verduras, frutas, granos enteros, proteínas magras, frijoles y productos lácteos, con bajo contenido de grasa, y pequeñas cantidades de nueces, semillas y aceite de oliva o canola.

HACER MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

Trate de hacer 150 minutos de actividad física a la semana durante varios días. Añada más actividad a su día. Reduzca la cantidad de tiempo que está sentado estirándose o caminando cada hora.

Hable con el Equipo de atención centrado en el paciente (PACT, por sus siglas en inglés) de VA sobre la posibilidad de realizarse estudios de detección.

Realice la prueba de riesgo de diabetes en www.cdc.gov/diabetes.

Conozca como el Programa MOVE! ® de VA (www.move.va.gov) y otros programas de salud integral pueden ayudarlo a reducir su riesgo.

FACTORES DE RIESGO PARA LA DIABETES TIPO 2

Sobrepeso u obesidad

Antecedentes familiares

Diabetes durante el embarazo

Actividad física menos de tres veces por semana

Los afroamericanos, hispanos/latinos americanos, indios americanos/nativos de Alaska, isleños del Pacífico y algunos asiáticos americanos tienen mayor riesgo.

¿LO SABÍA?

Puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a la mitad (o más si tiene más de 60) si:

- realiza al menos 150 minutos de actividad física a la semana;
- pierde del 7 al 10 % de peso (si tiene sobrepeso).

Su peso actual (libras)	Cantidad de libras para perder el 7 % de su peso
200	14
250	18
300	21
350	25

Contáctese con su equipo de atención de VA en cualquier lugar

¿Desea ahorrar tiempo, viajes y dinero? Si es así, pregúntele a su proveedor acerca de VA "Video Connect", que vincula a los veteranos con su equipo de atención médica desde cualquier lugar, utilizando el códigos de seguridad para una sesión segura y privada. VA "Video Connect" puede hacer que la atención médica de VA sea más conveniente y reducir los tiempos de viaje para los veteranos, especialmente aquellos en áreas muy rurales con acceso limitado a las instalaciones de atención médica de VA.

Los veteranos y sus proveedores de atención médica deciden conjuntamente si usar VA "Video Connect." Antes de su cita programada de VA "Video Connect," recibirá una invitación por correo electrónico o un calendario con un enlace para iniciar la sesión.

VA "Video Connect" funciona en casi cualquier dispositivo que tenga conexión a Internet y una cámara web, incluidas las PC y portátiles con Windows, los dispositivos móviles con Windows, los dispositivos móviles con iOS y los dispositivos móviles con Android. Obtenga más información en mobile.va.gov/app/va-video-connect.

Receta proporcionada por el Sistema de Salud de Miami VA

Tostada de aguacate saludable

Esta receta es rápida y fácil de hacer. Se ajusta a los planes de alimentación para controlar la diabetes, las enfermedades del corazón y el control del peso.

Ingredientes

1 aguacate Hass pelado y sin semilla
2 cucharadas de cilántro picado
½ lima fresca (para jugo)
½ cucharadita de pimienta roja molida
Una pizca de sal
Pimienta negra (a gusto)
2 rebanadas de pan integral

Instrucciones

1. Tostar dos rebanadas de pan integral hasta que estén doradas y crujientes.
2. En un tazón pequeño, combine y machaque los ingredientes restantes. Extienda la mitad de la mezcla en cada rebanada de pan tostado.

Información nutricional: 2 porciones. Por porción: 219 calorías, 13 g de grasa total, 2 g de grasa saturada 27 g de carbohidratos 9 g de fibra alimentaria 7 g de proteínas y 205 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

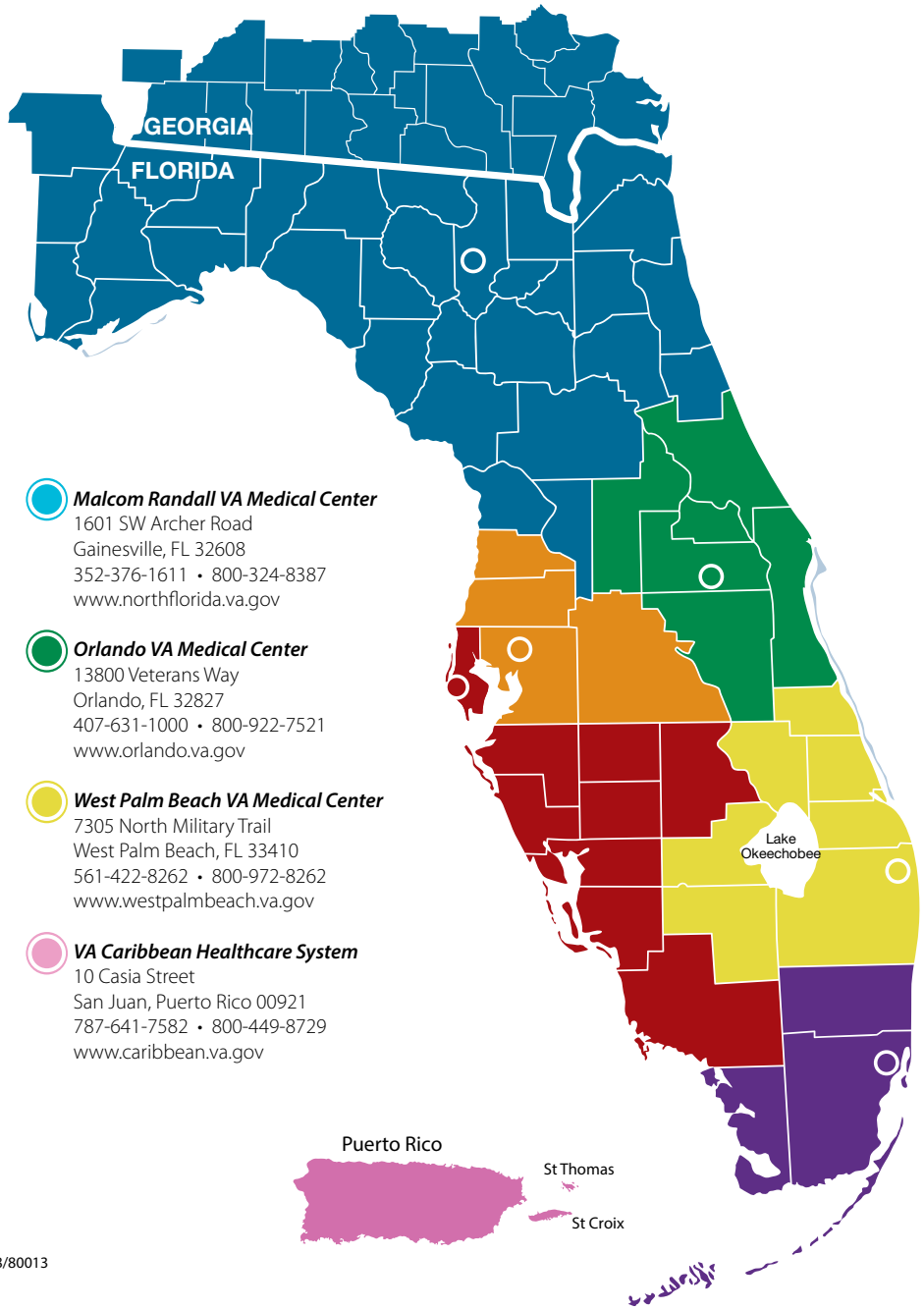
Ayude a su equipo de atención médica de VA a que lo conozcan mejor. Dígales lo que realmente le importa en su vida, lo que lo hace feliz y sus metas personales de salud y bienestar en general.

VA Sunshine Healthcare Network

www.visn8.va.gov

at all Medical Centers

Find a VA hospital or clinic near you:
www.va.gov/health/FindCare.asp



Bruce W. Carter Dept. of VA Medical Center
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 • 888-276-1785
www.miami.va.gov

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

James A. Haley Veterans' Hospital
13000 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612
813-972-2000 • 888-811-0107
www.tampa.va.gov

Lake City VA Medical Center
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 • 800-308-8387
www.northflorida.va.gov

Malcom Randall VA Medical Center
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 • 800-324-8387
www.northflorida.va.gov

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

West Palm Beach VA Medical Center
7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-422-8262 • 800-972-8262
www.westpalmbeach.va.gov

VA Caribbean Healthcare System
10 Casia Street
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 • 800-449-8729
www.caribbean.va.gov

GPO U.S. GOVERNMENT PUBLISHING OFFICE 2019/623-048/80013