

Veteranos SU SALUD CUENTA

REVISTA GALARDONADA de Bienestar, para Veteranos de Guerra en Florida, Georgia del Sur y el Caribe



ADENTRO:
*Manejo del
dolor crónico*

En la fotografía: Kerry Allen, doctora en fisioterapia, fisioterapeuta del Programa Contra el Dolor, ayuda a la veterana Gloria Jean Scott con los ejercicios en la bicicleta reclinada del James A. Haley Veterans' Hospital de Tampa. Foto de Ebby Talebi

A NUESTROS LECTORES

El regreso de un clima más fresco, generalmente, provoca alivio a muchas personas en esta parte del mundo; sin embargo, un cambio de estación no siempre es



suficiente para atenuar el sufrimiento provocado por el dolor crónico. Eso es especialmente cierto para los veteranos que se recuperan de lesiones y afecciones que pueden enfrentarlos al dolor todos los días. Lea en las páginas 3 a 5 sobre los proveedores y pacientes que trabajan juntos para encontrar nuevas y mejores maneras de manejar ese dolor y mejorar la vida de muchos veteranos.

La salud intestinal también puede ser una gran preocupación para muchos. Preste atención no solo a lo que ingresa a su organismo, sino también a lo que sale de él. Allí hay claves sobre el estado de su salud. Encuentre más información en la página 6.

Para agregar más fibra a su dieta, prepare la receta de avena con banana de la página 7. Y, mientras esté en esa página, haga el espectacular juego de ingenio.

¡Cuidese!

Dr. Miguel LaPuz, MPA
Director de Red, VISN 8

Es época de gripe. Vacúnese, es libre de costo*

La gripe puede convertirse en algo más que una simple afección con fiebre y dolor que dura unos pocos días. Todos los años, en los Estados Unidos, se internan miles de personas por complicaciones con la influenza. Vacúnese anualmente contra la gripe para protegerse y ayudar a evitar que otros se contagien.



¿Quiénes deben vacunarse?

A partir de los seis meses de edad, todos deben vacunarse.* A continuación, se incluyen ejemplos de quiénes poseen mayor riesgo de padecer enfermedades y tener complicaciones por la gripe:

- Personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes y enfermedades del corazón
- Personas mayores de 50 años
- Embarazadas y mujeres que intentan quedar embarazadas
- Cuidadores de menores o familiares con problemas de salud
- Personal sanitario

* *Verifique con su proveedor de atención médica de VA si tiene alergia grave al huevo. Si bien la vacuna antigripal contiene proteínas del huevo, es posible que haya alguna que no las contenga.*

*Los veteranos inscritos en un programa de atención médica de VA y el personal de VA pueden obtener una vacuna gratuita en la **instalación de atención médica de VA más cercana**. Si no pertenece a un programa de atención médica de VA, **consulte su elegibilidad en línea**. Ingrese en <http://hbexplorer.vacloud.us>.*

Proveedores y farmacias que no pertenecen a VA:

Muchas farmacias minoristas locales ofrecen vacunas antigripales que pueden estar cubiertas por un seguro o un programa privado, por ejemplo, Medicare. Si no tiene seguro, generalmente, deberá pagar un cargo.

Si recibe la vacuna antigripal fuera de VA, avise al equipo de cuidados médicos de VA a fin que puedan actualizar su historial clínico.

Directora Editorial
Susan Wentzell

Consejo Editorial
Mary Kay Hollingsworth
Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Susan Wentzell
Subgerente de Comunicaciones 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

Charlene Molloy
Gerente de Programa, ARNP, HPDP, Norte de Florida/Sur de Georgia
Sistema de Salud de Veteranos (NF/SGVHS)

Heather Frebe
Directora de Asuntos Públicos, VAMC Orlando

Maureen Cortese
Gerente de Programa HPDP,
Centro Médico VA de Orlando

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' Hospita

Tratamiento del dolor:

Comprender las opciones y los riesgos

En VA, el manejo del dolor para maximizar la salud y el bienestar del veterano comienza en la atención primaria mediante la educación sobre el dolor y la gestión de los medicamentos.

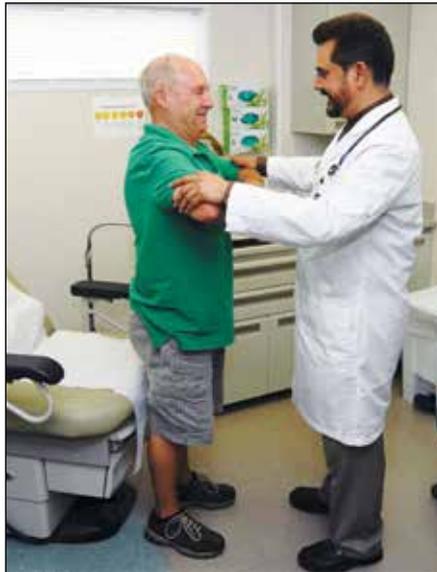
La medicación puede formar parte de un plan de tratamiento del dolor. Los opioides son medicamentos de venta con receta que pueden ayudar a aliviar el dolor mediante la reducción de la intensidad de las señales que llegan al cerebro. Este tipo de medicamentos incluye la hidrocodona (Vicodin), la oxicodona (Oxicontina, Percocet), la morfina (Kadian, Avinza), el fentanilo y otras drogas relacionadas.

Los opioides pueden ayudar a aliviar el dolor moderado a agudo y suelen recetarse después de una cirugía, para tratar una lesión o para tratar ciertos padecimientos, tales como el dolor relacionado con el cáncer avanzado. También se utilizan para cuidados paliativos de corto plazo.

Además, hay varios medicamentos no opioides que, con frecuencia, son más eficaces y tienen menos riesgos y efectos secundarios que los medicamentos opioides de venta con receta, según lo manifiesta el doctor Nazimuddin Qazi, médico certificado en Medicina Interna y Medicina para la Adicción. Actualmente, está a cargo de la Clínica de Atención Ambulatoria del Dolor del James A. Haley Veterans' Hospital de Tampa.

En VA, los pacientes reciben un diagnóstico integral y acceden a un enfoque biopsicosocial que analiza la manera en que el dolor crónico afecta al organismo, la mente y el sistema social. Esto ayuda a los proveedores de salud a comprender mejor los antecedentes del veterano, los desencadenantes del dolor crónico y cuál es la mejor solución para manejarlo.

“En realidad, no conocemos las verdaderas razones del dolor crónico, por ende, no se lo puede ‘curar’, pero se puede manejar para que no controle nuestra vida”, manifestó el doctor.



El Dr. Nazimuddin Qazi evalúa el dolor de hombros del veterano Roger Abbot en la Clínica de Atención Ambulatoria del Dolor del James A. Haley Veterans' Hospital de Tampa.

Riesgos de los medicamentos opioides

Los opioides presentan riesgos serios y efectos secundarios, en especial, si se emplean por un tiempo prolongado. Por lo tanto, los opioides se deben tomar bajo estricta supervisión y se deben discontinuar tan pronto como la necesidad acuciante termine. Los riesgos son aún más grandes si el veterano tiene antecedentes de abuso de drogas o de sustancias, una afección mental (como depresión), apnea del sueño o es mayor de 65 años.

Algunos efectos secundarios del uso de opioides por largo tiempo incluyen constipación grave, disminución del apetito sexual, poca energía, aumento de peso, caídas, confusión, problemas de memoria, picazón, transpiración y supresión del sistema inmunitario.

El organismo también puede desarrollar tolerancia a la medicación; es decir, que

“Los opioides presentan riesgos serios y efectos secundarios, especialmente, si se emplean por un tiempo prolongado”.

deberá tomar dosis más altas para obtener el mismo nivel de alivio del dolor. Eso aumenta el riesgo de adicción. Existe un estudio que demostró que una de cada cuatro personas que recibió opioides de venta con receta durante largo tiempo en una instalación de atención primaria tuvo que luchar contra la adicción.*

Lo importante es estar informado. Si usted es un veterano inscrito para atención médica y padece dolor crónico, elabore un plan para manejarlo con el Equipo de Cuidado Alineado del Paciente (PACT, por sus siglas en inglés) de VA. Como sucede con la mayoría de las cuestiones de salud, con un plan de tratamiento que involucre diversos enfoques, hay más probabilidades de obtener resultados satisfactorios.

*Obtenga más información en www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html.

- Susan Wentzell



Manejo del dolor crónico

Cómo ayuda VA a que los veteranos tengan el control

Entrevista con la doctora Jennifer L. Murphy.

La doctora Murphy es Directora clínica del Programa de Rehabilitación para el Dolor Crónico hospitalario, en el James A. Haley Veterans' Hospital de Tampa. Lea la sección "Acerca de la autora" al final de este artículo para obtener más información sobre esta especialista del dolor.

P: ¿Cómo describiría el dolor crónico?

R – En términos simples, se trata del dolor que persiste durante más de 90 días; sin embargo, la experiencia de vivir con una condición que genere dolor crónico, un dolor que no se alivia, puede ser bastante compleja. El dolor crónico puede impactar en el bienestar psicológico, el sistema social, las capacidades físicas y el empleo, entre otras cosas.

Q – ¿De qué manera VA ayuda a controlar el dolor crónico a los veteranos inscritos en la atención médica?

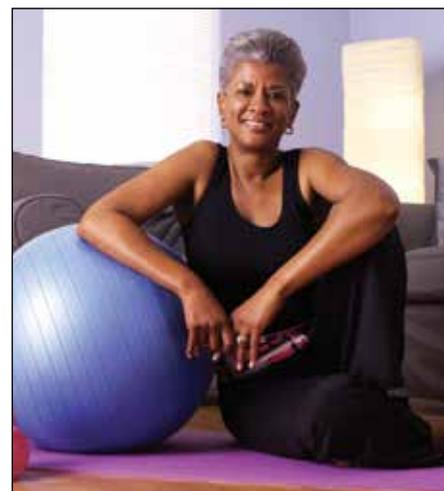
R – El enfoque de la atención del dolor que brinda VA es el más integral, lo que permite que los veteranos tengan acceso a diversos tratamientos que pueden ayudarlos a manejar el dolor crónico de manera más eficaz. En la atención primaria, comienza la gestión de la medicación y la capacitación sobre el dolor para lograr un bienestar óptimo.

Los servicios especializados en el dolor ofrecen, entre otras cosas, consultas médicas, tratamientos de salud suplementarios (por ejemplo, quiroprácticos), tratamiento psicológico para reducir los efectos negativos del dolor en la vida, terapias de rehabilitación (física, acuática, ocupacional, etcétera) y actividades recreativas terapéuticas (por ejemplo, deportes adaptados).

El VA también cuenta con programas integrales para el dolor que combinan muchos de estos tratamientos.

Q – ¿Qué cosas pueden hacer los veteranos en el hogar para manejar el dolor crónico?

R – La atención eficaz del dolor implica realizar diversos cambios en el estilo de vida que no solo alivian su intensidad, sino que también disminuyen el impacto negativo que provoca en la calidad de vida del veterano. Consultar con especialistas en dolor y aprender pautas para aumentar el movimiento seguro, moderar el ritmo de las actividades y disfrutar de salidas sociales placenteras puede ayudar a que quienes padecen dolor se sientan menos abrumados. Se alienta a los veteranos a aprender más sobre todas las cosas satisfactorias que todavía pueden hacer en lugar de evitar las actividades y el contacto con otras personas.



Q – Cuéntenos sobre el Programa de Rehabilitación para el Dolor Crónico en el hospital VA de Tampa.

R – El Programa de Rehabilitación para el Dolor Crónico, o CPRP [por sus siglas en inglés], ayuda a comprender el dolor y reaccionar frente a él de manera más óptima. Esto sucede a través de los planes de tratamiento diseñados con el veterano y un equipo de profesionales que se dedican a mejorar la calidad de vida de los veteranos que padecen dolor crónico. Como el dolor afecta todo: el cuerpo, la mente y el sistema social; el CPRP trata a la persona de forma íntegra, no trata solo los síntomas. Este enfoque "biopsicosocial" les brinda a los veteranos las herramientas para aprender maneras útiles de manejar el dolor ellos mismos a fin de que sus vidas sean más plenas.



Q – ¿Cómo se refiere a un veterano al Programa para el Dolor Crónico en el hospital VA de Tampa? ¿Hay veteranos de todos lados?

R – Como es el único programa hospitalario de rehabilitación para el dolor en el sistema VA, los veteranos viajan desde todo el país para participar en el CPRP. Los que están inscritos en las instalaciones de la red VA Sunshine Healthcare Network también son bienvenidos. Para obtener detalles sobre cómo referir a un veterano para realizar una evaluación para el programa, los profesionales de la salud de VA deben visitar nuestro sitio web: www.tampa.va.gov/chronicpain. Los veteranos también pueden visitar el sitio. Y los invitamos a todos a que nos llamen para plantear sus preguntas directamente al 813-972-2000, extensión 5173.

Acerca de la autora

La doctora Jennifer L. Murphy es psicóloga especializada en el dolor y Directora clínica del Programa de Rehabilitación para el Dolor Crónico hospitalario, en el James A. Haley Veterans' Hospital de Tampa. También es capacitadora de VA y autora de la iniciativa y del manual sobre Terapia Cognitivo Conductual para el Dolor Crónico; asimismo, es líder nacional de VA para los programas interdisciplinarios para el dolor.



Una batalla de 20 años contra el dolor

La veterana Jennett Baynes sufre de dolor en la columna lumbar desde 1996, cuando prestó servicio en el ejército de los Estados Unidos. El dolor de esta residente de Tampa era tan fuerte que le costaba caminar. Se ayudaba con un andador, pero la mayor parte del tiempo tenía que usar silla de ruedas para moverse con la asistencia de su esposo.

Con el deterioro de su salud física, que incluía migrañas, temblores nerviosos y dolor de rodillas y muñecas, su salud emocional también se vio afectada.

En 2014, Baynes fue admitida en el Programa de Rehabilitación para el Dolor Crónico ambulatorio del James A. Haley Veterans' Hospital de Tampa, donde es paciente, y las cosas comenzaron a mejorar.

“El personal médico y psicológico de Haley trabajó en equipo con los terapeutas físicos, ocupacionales y recreativos para desarrollar un plan que mejorara íntegramente mi calidad de vida”, expresó.

“Volvieron a evaluar mi medicación, lo que llevó a un cambio que ayudó a reducir las migrañas y los temblores nerviosos. Con su asistencia, más la dieta y el ejercicio, perdí 36 libras. La pérdida de peso le permitió a mi médico quitar tres medicamentos y bajar la dosis de otros, y eso me hace sentir mucho más saludable”, añadió.

“La fisioterapia fue más intensa de lo que había imaginado; pero, a medida que me hacía más flexible, el dolor disminuía. Con la natación terapéutica, mis músculos se relajaron. La terapia recreativa me distraía lo suficiente para



La doctora Evangelia Banou, psicóloga del dolor, comparte información sobre la salud de la columna con la veterana Jennett Baynes, quien ha sufrido dolor lumbar crónico durante 20 años.

no sentir dolor durante la mitad de la clase. Los deportes adaptados ayudan a hacer actividades independientemente de la discapacidad, incluso después del programa. Y las técnicas para dormir y de relajación que me enseñaron también han sido de gran ayuda”, señaló Baynes.

En la actualidad, esta veterana de 47 años casi nunca usa el andador o la silla de ruedas. “En una escala del cero al diez, diría que el nivel de dolor bajó de ocho a cuatro”, agregó Baynes. “El equipo de tratamiento reconoce que el dolor es real y brinda diversas maneras de analizarlo, afrontarlo y distraerse para frenar los efectos perjudiciales que provoca en la vida”.

“El nuevo punto de vista que el programa me dio respecto del dolor, y el hecho de que ahora parezca más tolerable, me ayudó a darme cuenta de que jamás es demasiado tarde para tratar de vivir una vida mejor”.

- Susan Wentzell

El foco en los excrementos

Lo que dicen sobre su salud

¿Qué es lo que hacemos a diario, pero sobre lo casi nunca hablamos? La mayoría lo hace a diario. Nos mantiene saludables al eliminar los excrementos y las toxinas del intestino. Estos desechos nos pueden decir mucho sobre nuestra salud. La próxima vez, observe un poco antes de tirar la cadena. Lo que ve puede decirle mucho sobre lo que sucede dentro del organismo.

¿De qué color son?

Un color distinto al marrón no siempre implica que algo anda mal. Comer alimentos de distintos colores puede cambiar la coloración de las heces. Aunque a veces un color diferente puede indicar un problema si es persistente. Puede tener una afección hepática o biliar, enfermedad celíaca o un desorden pancreático.

Las heces constantemente rojas o negras pueden implicar que hay hemorragia en el tracto digestivo. Pueden señalar la presencia de cáncer u otra condición potencialmente mortal. Si algo parece andar mal, hable de inmediato con el Equipo de Cuidado Alineado del Paciente de VA.

¿Qué forma tienen?

El tamaño y la forma de los excrementos no siempre implican la presencia de un problema. Pregúntese: “¿Esto es normal para mí?”. Preste atención a cualquier cambio repentino en las heces. Si se ponen duras y compactas, puede que deba ingerir más fibra y beber más agua. Los excrementos muy finos o en forma de bolitas pueden apuntar a un problema de colon. Las heces flojas, grasosas y aceitosas pueden señalar una alergia a los alimentos. La diarrea crónica puede implicar que tiene un virus o una bacteria. Si cree que hay un problema, hable con el Equipo de Cuidado Alineado del Paciente de VA.

Consejos para una buena digestión

- Coma frutas ricas en fibra, vegetales, legumbres, frijoles y granos.
- Beba al menos 8 vasos de agua por día.
- Trate de hacer entre 4 y 5 comidas pequeñas por día.
- Ingera más probióticos, como yogur o kéfir, diariamente.
- No coma en exceso. La ingesta de mucha comida somete al sistema digestivo a mucha tensión.
- Muévase más durante el día, ¡y asegúrese de estirar su cuerpo!

Gráfico de heces de Bristol

El gráfico de heces de Bristol fue diseñado en 1997 por la Universidad de Bristol como un indicador para comprender los excrementos. No tiene el propósito de diagnosticar ningún problema; utilícelo como guía cuando comience a controlar sus deposiciones. ¿Qué “tipo” tiene usted?

TIPO 4 – largas y lisas (normal)



TIPO 1 – zos duros y separados (posible constipación)



TIPO 5 – bolas blandas y separadas (normal)



TIPO 2 – pedazos compactos (posible constipación)



TIPO 6 – consistencia pastosa y blanda (posible poca absorción de nutrientes, especialmente, si tiene olor fuerte o es aceitosa)



TIPO 3 – con forma de salchicha, con grietas (normal)



TIPO 7 – acuosa, sin pedazos sólidos (posible presencia de virus o bacterias)



¿Puede encontrar las 10 diferencias?



RESPUESTAS:



Puede dejarlo. Hágalo con TeleQuit.

El programa TeleQuit ofrece un dispositivo doméstico de telemedicina, además de asesoramiento, medicación y otros medios de apoyo, todo sin cargo. Benefíciese con los recordatorios diarios y aprenda cómo identificar los desencadenantes y manejar su ansiedad.

Para inscribirse, llame al 877-619-0106 y seleccione la opción 3. O consulte con un miembro del equipo de cuidados médicos de VA.



¡Receta DESTACADA!

Avena con banana

Ingredientes

- 1/3 taza de avena seca de cocción rápida
- 3/4 taza de agua (bien caliente)
- 1/2 banana cortada en rodajas
- 1/2 taza de yogur congelado descremado



Instrucciones

Coloque la avena en un recipiente de cereal apto para microondas. Mézclela con el agua. Llévela al microondas a máxima temperatura por 1 minuto. Revuelva. Llévela al microondas a máxima temperatura por 1 minuto más. Revuelva otra vez. Lleve al microondas a máxima temperatura por otros 30 a 60 segundos hasta que el cereal logre el espesor deseado. Revuelva una vez más. Cubra la avena con las rodajas de banana y el yogur congelado.

Consejo: Agregue una cucharadita de semillas de chía para agregar 2 gramos más de fibra.

Información nutricional: 1 porción. Por porción: 246 calorías; 1.9 g de grasa (0.6 g de grasas saturadas); 2 mg de colesterol; 101 mg de sodio; 50 g de carbohidratos; 4 g de fibra; 7 g de proteínas.

Encontrará más recetas saludables en www.nutrition.va.gov.

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

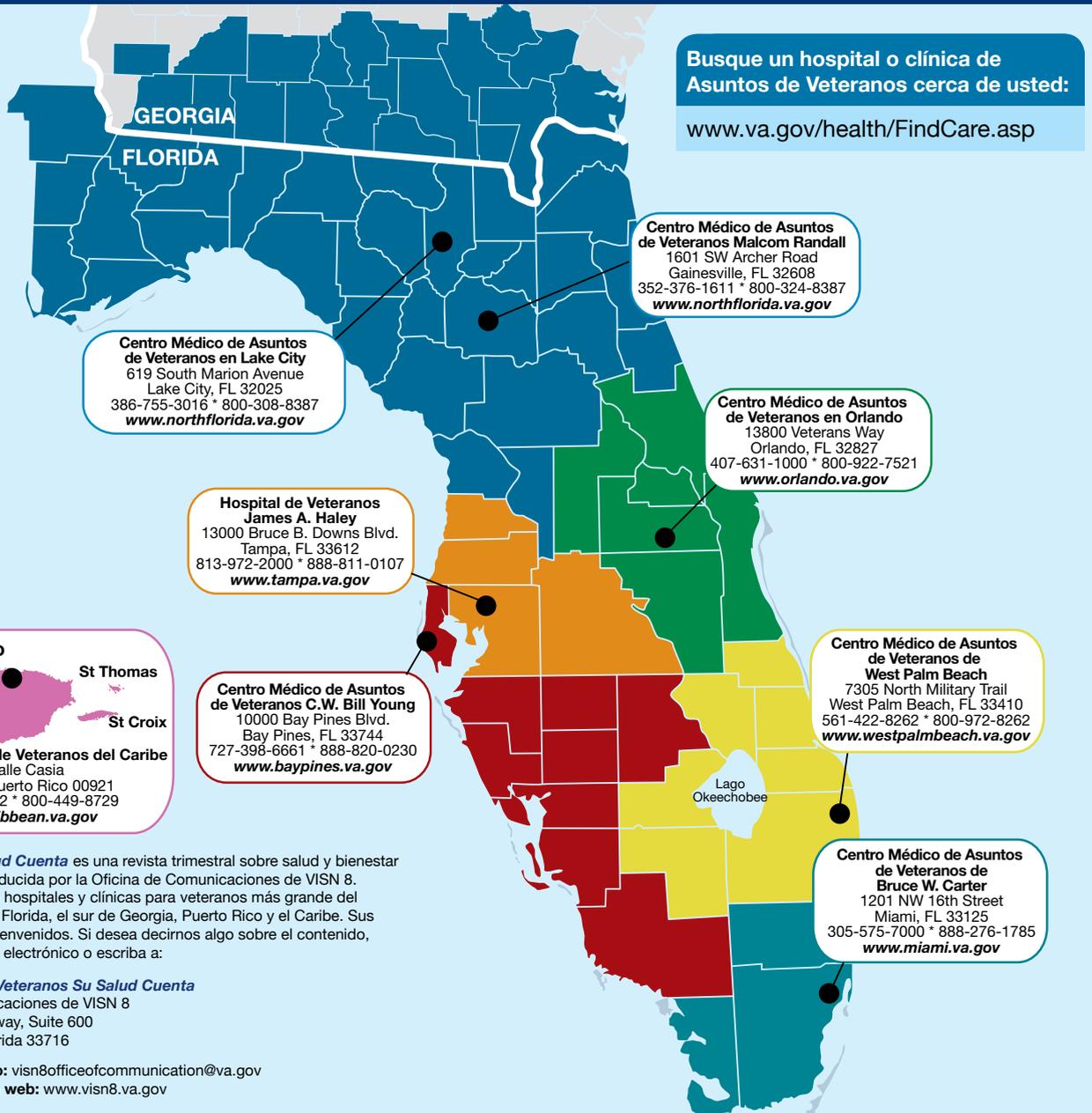
Great American Smokeout

Deje de fumar. Únase a Great American Smokeout el 17 de noviembre. Pregúntele a su prestador cómo puede ayudar VA. Obtenga más información en www.publichealth.va.gov/smoking.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"
www.visn8.va.gov



en todos los
centros médicos



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