

VETERANOS Su Salud CUENTA

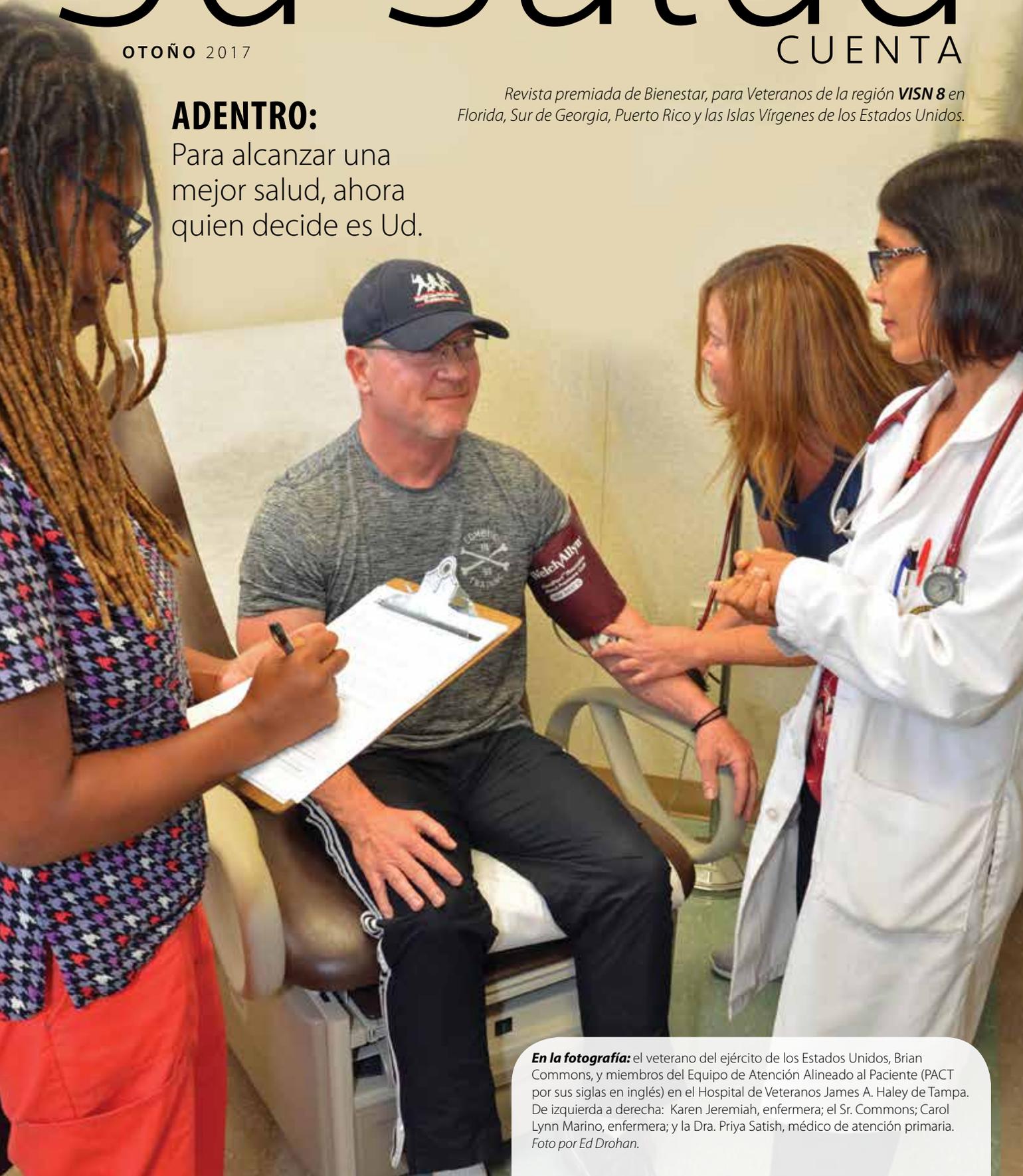
VA  U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

OTOÑO 2017

ADENTRO:

Para alcanzar una mejor salud, ahora quien decide es Ud.

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.



En la fotografía: el veterano del ejército de los Estados Unidos, Brian Commons, y miembros del Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT por sus siglas en inglés) en el Hospital de Veteranos James A. Haley de Tampa. De izquierda a derecha: Karen Jeremiah, enfermera; el Sr. Commons; Carol Lynn Marino, enfermera; y la Dra. Priya Satish, médico de atención primaria. Foto por Ed Drohan.

DIRECTORA EDITORIAL

Susan Wentzell

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

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

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



Cuando se trata de satisfacer sus necesidades médicas, es importante ser un socio activo de su equipo de salud. Ese es el motivo por el cual el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) usa el modelo PACT (Equipo de Atención Alineado al Paciente), para coordinar y acceder a la atención que lo coloca a usted, el veterano, al mando. Lea en las páginas 4 a 6 acerca de cuándo, dónde y cómo funciona el modelo de atención PACT en su caso. Y, eche un vistazo a la página 3 para obtener detalles sobre cómo funciona PACT cuando viaja.

Poder dormir bien de noche es uno de los componentes importantes para mantenerse saludable. Sin embargo, un trastorno del sueño llamado "apnea obstructiva del sueño" puede interrumpir su sueño y causar graves problemas de salud. Vaya a la página 6 para obtener más información.

A medida que el clima se vuelve más frío, nos recuerda que se acerca el otoño (en la página 7), la importancia de recibir la vacuna anual contra la gripe, ya que es la mejor protección contra la gripe. Y, mientras esté allí, eche un vistazo a la receta con chile, que siempre es una comida favorita en esta época del año.

¡Cúidese!

Timothy W. Liezert, FACHE
Acting Director, VISN 8

Beneficios los ejercicios de estiramiento para la salud

El estiramiento es una parte importante de la aptitud física, junto con ejercicios aeróbicos y de entrenamiento de fuerza. Ayuda a mejorar la flexibilidad de las articulaciones (por ejemplo, hombro, rodilla y cadera) y todas sus partes móviles. Esto incluye los músculos, ligamentos y tendones. Una mayor flexibilidad conduce a muchos beneficios para la salud, además de mejoras que facilitan las tareas cotidianas.



- Facilitar las tareas cotidianas. Por ejemplo, es más fácil agacharse para recoger algo, o llegar hasta abrir un armario de la cocina.
- Reducir el estrés mediante la relajación de los músculos tensos que a menudo se deben a estar demasiado estresado.

El estiramiento regular puede:

- Aumentar la flexibilidad muscular para trabajar más eficazmente.
- Ayudar a que las articulaciones tengan un rango completo de movimiento cuando se mueve.
- Disminuir el riesgo de caídas, especialmente en personas con problemas de equilibrio.
- Mejorar su postura mediante la corrección de los desequilibrios musculares.
- Disminuir el riesgo de lesiones en las articulaciones o los músculos, como una rotura de ligamentos.

¿Cuándo estirar?

Antes de hacer ejercicio, es mejor estirar y después hacer entre cinco y diez minutos de ejercicios de calentamiento. Después de hacer ejercicio, también es importante estirar los músculos que acaba de usar. Para obtener más consejos sobre ejercicios de estiramiento, visite www.move.va.gov/MOVE/handouts.asp#physical.

Atención sin contratiempos para los veteranos que viajan

Preguntas frecuentes

¿Cómo coordina VA la atención si estoy de viaje o en un domicilio temporal?

Generalmente, el Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT por sus siglas en inglés) del VA, es responsable de su atención médica incluso cuando viaja.

Si visita a un médico del VA mientras viaja, la visita se registrará en su expediente médico electrónico para que el PACT del VA local pueda acceder y realizar un seguimiento con usted, si fuera necesario.

¿Cuándo debo comunicarme con mi PACT en relación con un viaje?

Póngase en contacto con su PACT o proveedor de atención médica especializado 4 a 6 semanas antes de partir. Ellos se comunicarán con el Coordinador de Veteranos de Viaje que se encargará de su atención en el centro de VA más cercano al lugar donde se aloja. Proporcionar los siguientes datos:

- Destino(s), domicilio temporal y número de teléfono
- Fechas de llegada y salida
- Inquietudes sobre atención específica

¿Cómo puedo contactar a mi PACT o médico sin una cita?

Puede llamar por teléfono o usar la mensajería segura de "MyHealthVet". Regístrese en www.MyHealthVet.va.gov.

¿Por qué es importante discutir mis planes de viaje con el VA?

Porque permite que el VA prepare el sitio alternativo para su llegada y evite cualquier interrupción en su atención. Por ejemplo, si tiene citas de rutina que requieren una supervisión continua, su Coordinador de Veteranos de Viaje puede hacer esos arreglos por adelantado.



Cuidado urgente y después de horas laborales

Puede llamar a Telcare, la línea telefónica de información sobre atención médica después de horas laborales para hablar con una enfermera licenciada. Ellas pueden ayudarlo a identificar la atención médica que necesite. La enfermera registra esta información en su expediente médico electrónico y notifica al médico apropiado. Para comunicarse con Telcare, llame gratis al: (877) 741-3400.

¿Qué sucede si necesito hospitalización?

El médico del VA organizará la hospitalización con el hospital del VA más cercano que pueda satisfacer sus necesidades. En función de varios factores, el VA puede admitirlo en un hospital que no pertenezca a la red.

Atención médica de emergencia ¿Qué pasa si creo que estoy sufriendo una emergencia médica?

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. No tiene que ponerse en contacto con el VA por adelantado.

¿A quién puedo contactar para obtener más información sobre los veteranos que viajan?

Póngase en contacto con su PACT o con el Coordinador de Veteranos de Viaje en su centro local del "VA" o llame gratis al (877) 222-VETS (8387) de lunes a viernes entre las 8 a. m. y las 8 p. m. Hora estándar del este (EST).

Vea el video acerca de la "Atención sin contratiempos en sus viajes".

Vea un vídeo rápido y divertido para aprender cómo se coordina su atención médica del "VA" cuando viaja, si está de vacaciones o se traslada temporalmente a lo largo del país durante unos meses. Vaya a www.vsn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.



Su Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT por sus siglas en inglés): *El doctor lo verá ahora*



Por Susan Wentzell con la Dra. Chona Macalingdong, M.D., y Dana Ringlehan

Estar disponibles para nuestros veteranos cuando nos necesitan es una prioridad en la Administración de Salud de Veteranos. El PACT (Equipo de Atención Alineado al Paciente) es el modelo de atención implementado en 2010 que transformó la forma en que se presta atención médica dentro del VA.

¿Qué es PACT?

PACT involucra al veterano que trabaja con profesionales de la salud para coordinar una atención personalizada, para la salud y el bienestar para toda su vida. Lo coloca a usted, el veterano, al mando como participante activo de su cuidado.

¿Cómo funciona un PACT?

Los veteranos inscritos para recibir atención en cualquier centro médico o clínica de la Red de Salud Sunshine están asignados a un PACT. El equipo base de PACT está formado por el paciente, el profesional de atención primaria (médico, enfermera licenciada o asistente médico), el gerente de enfermería, el asociado clínico y el secretario. Los miembros del equipo extendido de atención primaria también pueden incluir nutricionistas, trabajadores sociales, farmacéuticos y profesionales de la salud mental.

Un PACT se centra en:



**Asociaciones
(Partnerships)**
con los veteranos



Acceso (Access)
a la atención
utilizando diversos
métodos



**Atención
coordinada
(Coordinated Care)**
entre los miembros del
equipo



**Atención basada
en el equipo
(Team-Based Care)**
con los veteranos como
el centro de su PACT





PACT es el centro de la atención de un paciente

Su PACT coordina sus citas y cuidado, y le proporciona acceso cuándo y cómo lo necesite. Esto le ahorra tiempo y energía.

Además de las visitas personales con su Profesional de Atención Primaria (PCP), usted puede programar tiempo con otros miembros de su PACT. Por ejemplo, si desea discutir ajustes en sus medicamentos, puede hablar con el farmacéutico asignado a su PACT. Esta atención coordinada utiliza la experiencia de su equipo de atención médica del "VA" y ayuda a que haya citas disponibles para otros veteranos.



Cuando necesite ver a varios profesionales sanitarios, su PACT puede ayudar a organizar la mayor cantidad posible de citas en una sola visita. Y no tiene que preocuparse por tener que hacer varias llamadas telefónicas para averiguar sobre los resultados de los exámenes. Los veteranos que cuenten con una cuenta superior de MyHealthVet (www.myhealth.va.gov) pueden ver los resultados de los exámenes en línea, así que por favor, regístrese si aún no lo ha hecho.

¡Vea el video!

Ver el video "Conozca a su PACT" para ver cómo PACT pone a los veteranos en primer lugar. Visite goo.gl/tMSqYb.



PACT ofrece muchas maneras de acceder a la atención médica

El veterano es un miembro clave de su PACT, y por ello se le anima a que se involucre en su propia salud y bienestar. Esto incluye la teleasistencia médica. Puede acceder a clínicas de grupo y seminarios educativos, así como a información a través de la Biblioteca de Salud de los Veteranos en línea (www.veteranshealthlibrary.org).

Con la mensajería segura de MHV (similar al correo electrónico), usted puede comunicarse directamente en línea con el equipo de atención médica del "VA" para:

- Obtener actualizaciones de salud
- Gestionar citas
- Solicitar renovación y reposiciones de medicamentos
- Hacer preguntas sobre salud que no son urgentes

Los registros médicos electrónicos y el portal MHV en línea ayudan a que el proceso sea transparente.

Conozca a su PACT

Conocer a su equipo PACT es una de las cosas más importantes que puede hacer como paciente. En muchos lugares, los veteranos reciben tarjetas de presentación que enumeran los nombres de los miembros de los equipos PACT y las extensiones telefónicas directas. También en muchos sitios, los pacientes pueden dejar mensajes de voz en la línea telefónica de enfermería en cualquier momento. Y, por supuesto, puede enviar mensajes de correo electrónico a su equipo a través de la función de mensajería segura de MHV. ¡Regístrese hoy!

¿No puede asistir a su cita?

La comunicación es clave

Hablando de citas, cada vez que una cita no se utiliza, ese tiempo de atención médica precioso se pierde para siempre. Si sabe que no puede asistir a una cita, por favor comuníquese con la clínica tan pronto como sea posible para que se pueda atender a otro veterano.

Si usted es un veterano inscrito para recibir atención en un establecimiento de la región 8 de VISN y no conoce a su equipo PACT, comuníquese con cualquiera de los siguientes para obtener información:

Bay Pines VA Healthcare System
727-398-6661

James A. Haley Veterans' Hospital
813-972-2000

Miami VA Healthcare System
305-575-7000

Malcom Randall VA Medical Center (NF/SGVHS)
352-376-1611

Lake City VA Medical Center (NF/SGVHS)
386-755-3016

Orlando VA Medical Center
407-631-1000

VA Caribbean Healthcare System
787-641-7582

West Palm Beach VA Medical Center
561-422-8262

Acceda a la información sobre **Apnea del sueño**

Una conversación paciente-médico

Del Dr. Carlos Cordero

Neumólogo, West Palm Beach VA Medical Center

“Muchos pacientes con apnea del sueño no son conscientes de esto mientras duermen.”

“Hola doctor, estoy aquí porque mi marido no puede soportar mi ronquido y no puede dormir. Está preocupado porque dejo de respirar. Me siento con sueño renovada en la mañana. ¿Qué cree que podría ser?”

Señora Smith, los ronquidos y la somnolencia diurna son síntomas de “apnea obstructiva del sueño”. Esta afección hace que la garganta se cierre, que se bloquee y se desbloquee, mientras duerme, lo cual dificulta el ingreso y la salida del aire de los pulmones. Esto provoca los ronquidos, o puede detener el flujo de aire si la garganta se cierra completamente.

Al disminuir la respiración o ante la interrupción de la misma, los niveles de oxígeno en sangre caen, lo cual le interrumpe el sueño. Además de sentir sueño durante el día, aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud graves como enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes. Muchos pacientes con apnea del sueño no son conscientes de que esto sucede mientras duermen. No es sino hasta que alguien se da cuenta, como su esposo(a) o pareja, que buscan ayuda.



En la fotografía: Dr. Carlos Cordero consulta con un paciente sobre un problema del sueño en el West Palm Beach VA Medical Center

“Ya veo. ¿Cómo me hago la prueba de apnea del sueño?”

El “VA” realiza estudios del sueño de dos maneras. Para una prueba se utiliza un equipo portátil que debe usar durante la noche en su casa y devolvérselo. La otra prueba se lleva a cabo en un laboratorio del sueño para los casos más complejos.

“¿Cómo se trata la apnea del sueño?”

La mayoría de los pacientes con apnea del sueño leve a moderada usan un dispositivo llamado máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) mientras duermen. Este dispositivo proporciona suficiente presión de aire para mantener su garganta abierta, lo cual evita que ronque. Si no se toleran otros tratamientos, se pueden llevar a cabo algunos tipos de intervención quirúrgica.



El peso juega un papel importante

Si es obeso, volver a su peso saludable puede disminuir la gravedad de la apnea del sueño. En algunos casos, incluso puede eliminarla. El ejercicio diario también ayuda.

“¿Hay medicamentos que pueden hacer que la apnea del sueño sea peor?”

Sí, tomar opiáceos y sedantes puede hacer que la apnea del sueño sea peor. El alcohol también puede hacerlo, por lo que se debe evitar.

“Gracias Doc. Procedamos con la prueba.”

Si duerme mal, hable con su profesional de atención médica primaria o PACT del “VA” para explorar la posibilidad de hacerse una prueba.

Vacúnese contra la gripe

Vacunarse es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás de contraer la gripe (influenza). La gripe puede causar complicaciones de salud graves e incluso la muerte. De hecho, es una de las diez principales causas de muerte en los EE. UU.

¿Quiénes deben vacunarse?

Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben recibir la vacuna anual contra la gripe. Quienes tienen mayor riesgo de adquirir la enfermedad y las complicaciones de la gripe son:

- Las personas con enfermedades crónicas como el asma, la diabetes y las enfermedades del corazón.
- Las personas mayores de 65 años.
- Las embarazadas.
- Los cuidadores de menores o familiares con problemas de salud.



Si es un veterano inscrito para la atención médica del "VA", puede recibir una vacuna contra la gripe gratis en el centro de atención médica del "VA" más cercano. O puede consultar allí sobre lugares locales de atención médica básica para la vacunación contra la gripe. Si no está inscrito para recibir la atención médica del "VA", puede comprobar su elegibilidad y solicitar en línea en www.vets.gov/health-care/eligibility.

Profesionales y farmacias que no pertenecen a VA: Muchas farmacias locales ofrecen vacunas antigripales que pueden estar cubiertas por seguros privados o por Medicare.

Reciba la inyección en una tienda de venta al por menor. "VA" se ha asociado con Walgreens de modo que los veteranos pueden recibir la vacuna contra la gripe en cualquier Walgreens que la ofrezca. Ellos aceptan la mayoría de los planes de seguro, incluido Medicare. No debe tener ningún costo para los veteranos. Cuando vaya, asegúrese de llevar siempre su tarjeta de identificación de VA y otro tipo de identificación.

¡Receta DESTACADA!

Sabroso pavo al chile

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de pavo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- 1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate
- 1 lata de habichuelas pintas reducidas en sodio
- 2 cucharaditas de polvo de chile
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo



Instrucciones

1. En una cacerola grande a medio fuego, caliente el aceite y cocine el pavo hasta que ya no sea de color rosa. Añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna.
2. Agregue ½ taza de agua y el resto de los ingredientes. Una vez que hierva, reduzca el calor y cocine a fuego lento, tapado, durante 30 minutos.

Información nutricional: Servicio de 4 porciones. *Por porción:* 350 calorías; 12 g de grasa total; 3 g de grasas saturadas; 33 g de hidratos de carbono; 11 g de fibra alimentaria; 31 g de proteína y 301 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:

1. Complete este formulario con el nombre completo del veterano y su dirección postal actual.
2. Recorte el formulario y póngalo en un sobre estampado.
3. 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



Deje de fumar

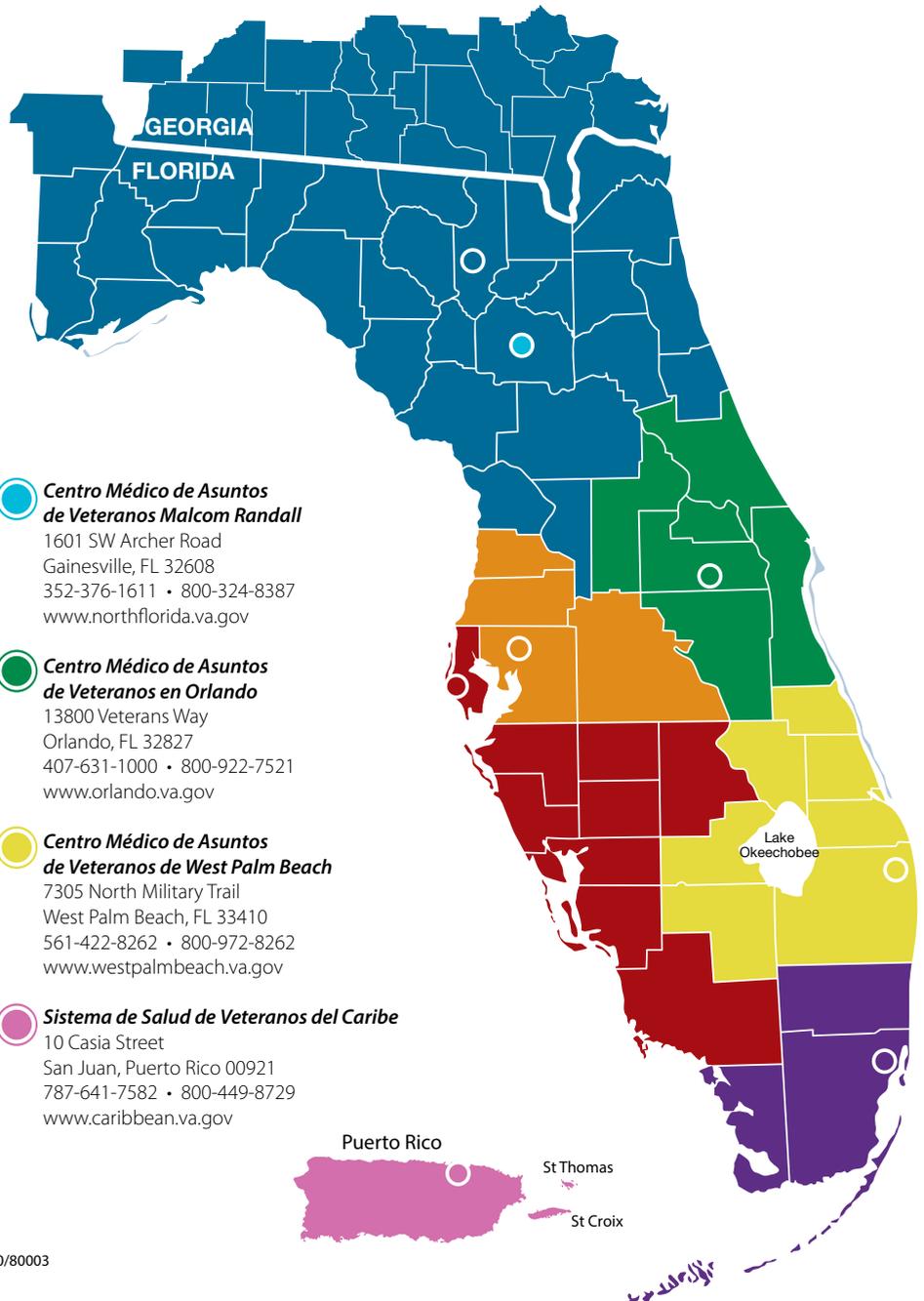
Se ha dicho antes, pero es cierto, puede dejar de fumar. Hable con su médico acerca de cómo puede ayudar VA o llame al 1-855-QUIT-VET para empezar. Únase a Great American Smokeout el 16 de noviembre. Obtenga más información en www.publichealth.va.gov/smoking.

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



en todos los centros médicos

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