¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

OTOÑO 2018

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.*

ADENTRO:

- Manejo del dolor crónico
- La gripe: lo que necesita saber de esta temporada

¡Y más!

EN MEMORIA DE
Charlene Molloy, Enfermera Practicante Registrada Avanzada, 1966-2018

Esta edición de Veterans Health Matters está dedicada a Charlene Molloy, cuya increíble vida estuvo dedicada al cuidado de veteranos y cuyas numerosas contribuciones a esta revista a lo largo de los años han ayudado a sus lectores a mejorar su salud y bienestar.

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

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

Muchos de nosotros sufrimos de dolor lumbar en algún momento de nuestra vida. Puede durar solo unos pocos días, algunas semanas o puede volverse crónico y durar mucho más tiempo. Los veteranos que experimentan dolor lumbar tienen muchas opciones disponibles cuando se trata de terapias y tratamientos en VA. Encuentre más información en la página 3.

Una terapia para el tratamiento del dolor que muchos veteranos están empezando a elegir es la acupuntura en el campo de batalla, en especial con el dolor crónico. Obtenga más información sobre este enfoque complementario y sobre cómo un Veterano se benefició enormemente en las páginas 4-5.

Es difícil creer que la temporada anual de gripe está a la vuelta de la esquina. Se alienta a todos los veteranos a vacunarse anualmente. Vea cómo damos un giro a los datos estudiados sobre la gripe mientras los virus de la gripe de esta temporada revelan sus "secretos," en la página 6. Además, diviértase al localizar algunos virus de la gripe a lo largo de este problema. También encontrará un cuadro útil en la página 7 para ayudar a identificar si tiene gripe o resfriado común, junto con sus tratamientos.

Por último, nos gustaría dedicar este número de "Veterans Health Matters" a Charlene Molloy, que aparece en la portada. Charlene fue miembro original del consejo editorial de la revista y sus compañeros, pacientes veteranos y seres queridos la extrañarán enormemente.

¡Cuídese!

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

Vivir Bien - Recursos de VA

Los veteranos tienen muchos recursos en línea y manuales que ayudan a aprender a vivir bien. Ya sea que esté buscando atención médica o formas de mantenerse en contacto con otros veteranos, es fácil comenzar.

- "***VHA YouTube***" – www.youtube.com/user/VeteransHealthAdmin. Busque la lista de reproducción de "VA Sunshine Healthcare Network."
- "***Veterans Health Library***" – www.veteranshealthlibrary.org. Recurso integral para ayudarlo a mantenerse saludable y bien informado.
- "***VA App Store***" – mobile.VA.gov. Acceda de forma segura a los datos del paciente desde su teléfono inteligente.

¿Lo Sabía?
La mayoría de las aplicaciones de VA que muestran su información médica personal se construyen como sitios web para llegar a la mayor cantidad posible de plataformas, dispositivos y usuarios. Debido a que estas aplicaciones están completamente basadas en la web, no se requiere ninguna descarga, y ninguna de su información médica de VA se almacena en su dispositivo a menos que usted lo solicite.

Puede guardar fácilmente un ícono de la aplicación VA en la pantalla de inicio de su dispositivo y acceder a él como cualquier otra aplicación. Obtenga más información en https://mobile.va.gov/saving-va-mobile-app-home-screen.

Curando el Dolor Lumbar

Por Cynthia Futral-Eason, médica osteópata
Jefe Adjunta, Servicio de Salud Integral,
James A. Haley Veterans' Hospital

¿Cómo se siente el dolor lumbar?

El dolor lumbar puede ir desde el dolor agudo y continuo hasta el dolor repentino que dificulta mucho moverse. Puede comenzar sin previo aviso o aumentar gradualmente con el tiempo.

¿Cuándo el dolor lumbar es lo suficientemente grave como para llamar a mi proveedor de atención médica?

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, debe consultar a su equipo de atención médica:

- Dolor severo que no mejora con el descanso
- Entumecimiento u hormigueo en las extremidades inferiores
- Dolor después de un accidente o una lesión

¿Qué es el dolor lumbar crónico frente al ocasional?

El dolor agudo aparece repentinamente y por lo general dura menos de seis semanas. El dolor crónico generalmente dura más de tres meses e incluso muchos años.

¿Qué significa el cuidado personal? ¿Qué tratamientos distintos a los medicamentos de venta libre pueden ayudar?

El automanejo del dolor crónico comienza por entender lo que más le importa a usted. El tratamiento del dolor lumbar crónico requiere un enfoque serio y de amplio alcance para cada Veterano.

¡Vea el Video!

Puede ver la versión de video de "Curación del dolor lumbar" en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

Usar compresas frías o calientes puede ayudar temporeramente, pero no "soluciona" el dolor de espalda. La terapia física a menudo es el mejor primer tratamiento para el dolor lumbar agudo. Hacer ejercicio (¡de manera correcta!), reducir el estrés, limitar el consumo de alcohol, dejar de fumar, unirse a un grupo de apoyo, ser voluntario, comer sano, aprender técnicas de distracción e incluso recibir un masaje pueden ayudar a controlar el dolor en el hogar.

La medicina complementaria e integral se enfoca en mejorar los patrones y los hábitos de sueño, aprender técnicas de relajación y realizar ejercicios de respiración simples. Practicar la meditación y la atención plena mejora la flexibilidad de la mente y la aceptación de cómo el cuerpo puede moverse con el dolor, en especial si es crónico. La acupuntura ha demostrado algunos beneficios para el alivio del dolor a corto plazo. El yoga, el qi gong y el tai chi son prácticas de movimiento que ayudan a recobrar el movimiento natural del cuerpo.

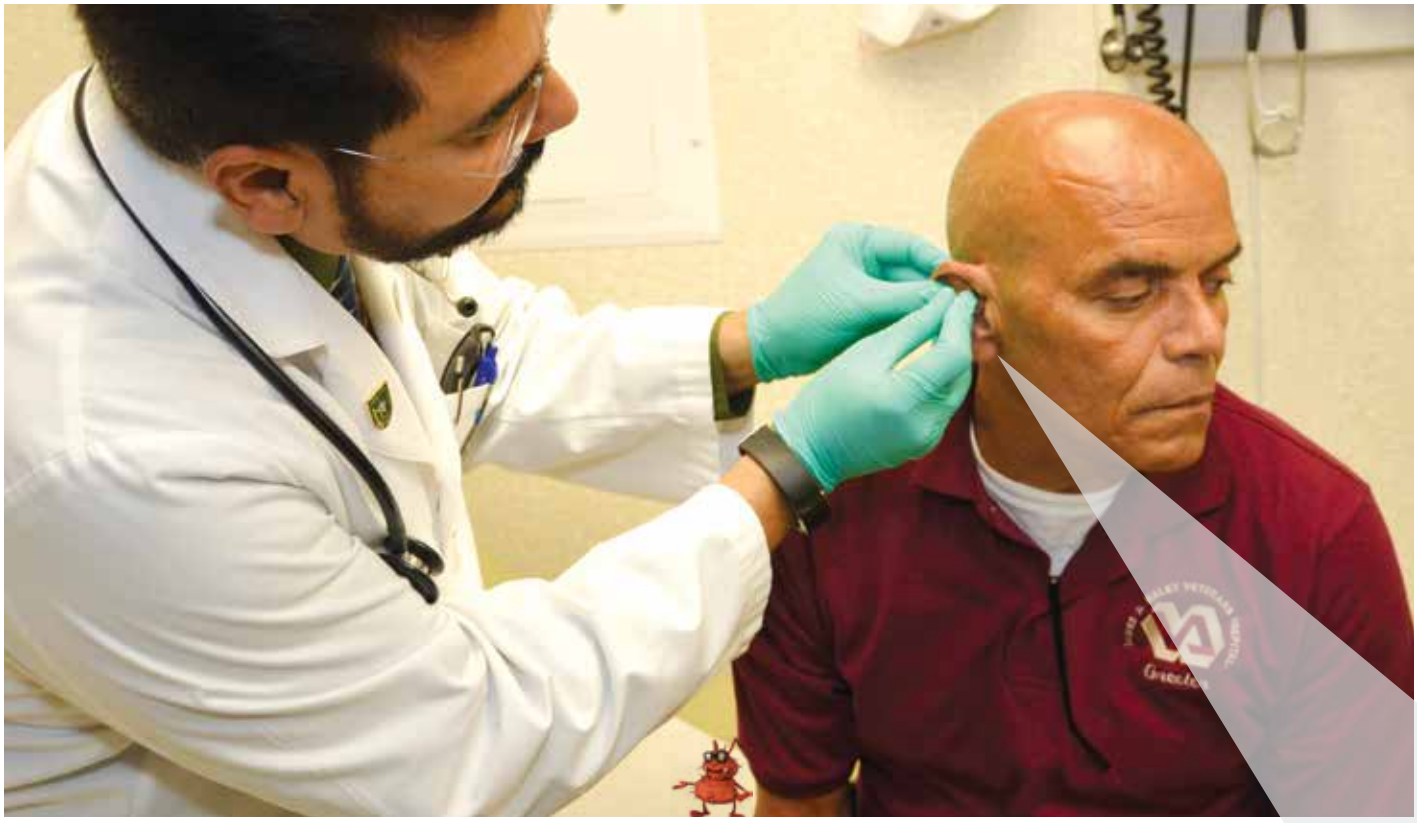
Las habilidades en el hogar también son muy importantes. Saber cómo levantar objetos como canastas de lavandería o atar los zapatos puede ayudar a aliviar el dolor. Una buena ropa de cama y almohadas cómodas además del uso de calzado de apoyo y de equipos de asistencia también pueden ayudar a mejorar el dolor crónico.

¿Qué recursos hay disponibles en mi centro de VA para ayudar a controlar el dolor de espalda?

Para los Veteranos inscritos, el primer paso es buscar los consejos de su Equipo de Atención Alineado con el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés) para saber qué recursos están disponibles. Su PACT puede referirlo a terapia física, atención quiropráctica, acupuntura, "biofeedback" y salud del comportamiento, así como también con especialistas en dolor. También allí puede tener opciones para servicios complementarios e integrales de "Whole Health."

Manejo del Dolor Crónico:

La Acupuntura de Campo de Batalla es una Prenda con Beneficios



El Dr. Nazimuddin Qazi inserta una diminuta aguja de oro en un lugar preciso en la oreja del veterano Luis Rosario como parte del tratamiento de Acupuntura en el Campo de Batalla (BFA) para el dolor crónico de espalda y hombros en James A. Haley Veterans' Hospital (JAHVH) en Tampa. La acupuntura en el campo de batalla es uno de varios tratamientos alternativos que se ofrecen a los veteranos como parte de "Whole Health System," un nuevo enfoque para el cuidado de la salud. Además de Tampa, el tratamiento también se ofrece en Orlando VA Medical Center y en North Florida/South Georgia Veterans Health System.

Por Ed Drohan

El veterano Luis Rosario salió del consultorio de su médico mostrando su nueva "prenda": diez diminutos clavos de oro que perforaban diferentes partes de ambas orejas. Sin embargo, esta prenda fue algo más que simplemente un objeto decorativo. Como tratamiento médico, también le alivió en gran medida el dolor crónico de, espalda y hombros, en los pocos minutos que llevó insertar las diminutas agujas de oro sólido en las orejas.

Rosario estaba siendo tratado en la nueva Clínica de Acupuntura en el Campo de Batalla (BFA) de James A. Haley Veterans' Hospital, parte del programa de manejo del dolor crónico del hospital. La clínica fue fundada por el Dr. Nazimuddin Qazi, médico responsable principal de la Clínica de Atención Ambulatoria del Dolor de JAHVH.

La acupuntura es la práctica de insertar agujas finas en varias partes del cuerpo para tratar una variedad de dolencias médicas. Se ha practicado en la medicina tradicional china durante más de dos mil años. Sin embargo, la acupuntura en el campo de batalla es una práctica relativamente nueva. Fue desarrollada en 2001 por el Dr. Richard Niemtzow, médico de la Fuerza Aérea, y recibe su nombre al centrarse originalmente en un solo curso de tratamiento.

El procedimiento en sí es simple y efectivo. "Esterilizamos la oreja con alcohol y usamos agujas muy pequeñas", dijo Qazi. "Son muy pequeñas y, en realidad, solo entran los extremos, tal vez uno o dos milímetros. Este es un arte chino que activa los campos de energía en el cuerpo. Después de cada par de hincadas, pedimos a los pacientes que muevan los brazos y caminen un poco para activar esos campos. He realizado más de treinta procedimientos y, en la mayoria de ellos, hemos tenido una respuesta positiva", dijo Qazi.

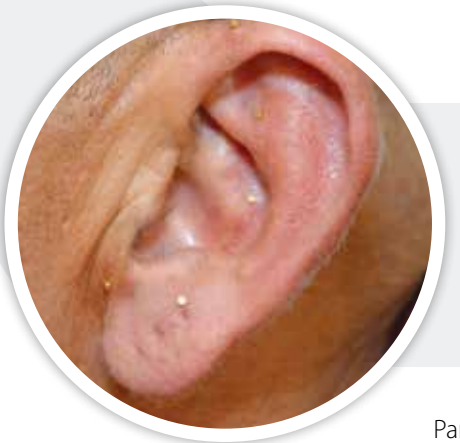
Cada aguja viene empacada de forma individual en un aplicador estéril que se utiliza para insertar rápidamente la aguja en uno de los cinco puntos predeterminados de cada oreja. Una vez que las agujas se insertan en lugares precisos, se le dan al paciente los aplicadores, cada uno con un pequeño imán en el extremo, con instrucciones sobre cómo mover los imanes sobre las agujas ocasionalmente para reactivar estos campos de energía.

Por lo general, las agujas están pegadas con cinta adhesiva para que no se caigan prematuramente ni se desprendan por cosas como la ropa. Se les pide a los pacientes que eviten frotar las agujas o realizar otras actividades que podrían provocar infección en los sitios de inserción. Por lo demás, se acuestan con las agujas y continúan con sus actividades habituales. Las agujas están diseñadas para permanecer en la oreja de tres a cinco días antes de que el paciente las retire. El tratamiento se repite cada dos semanas, según el deseo y el horario del paciente.

Qazi dijo que el tratamiento puede usarse para cualquier tipo de dolor, pero es extremadamente efectivo para el dolor musculoesquelético. "El dolor lumbar es el tipo más común de dolor crónico y es extraordinariamente efectivo para eso", explicó Qazi. "También se han econtrado beneficios para el tratamiento de los dolores de cadera, de rodilla y de hombro" la acupuntura en el campo de batalla es "... una herramienta muy útil en el equipo: del proveedor médico para tratar el dolor crónico", dijo Qazi. Sin embargo, es solo uno de los tratamientos disponibles y no está diseñado para reemplazar otras formas de tratamiento o terapia.

"Hay algunas personas a las que no se les recomienda la acupuntura en el campo de batalla, por ejemplo las que toman medicamentos anticoagulantes o que son extremadamente fóbicas a las agujas", dijo. Para estas últimas, existen tratamientos no invasivos que colocan pequeños imanes en los puntos de acupuntura en lugar de utilizar agujas.

Mientras que Qazi y otro médico tratan a los veteranos en la clínica semanal de acupuntura en el campo de batalla en el hospital principal de Tampa, otros profesionales de la salud han recibido entrenamiento en dicha técnica y ahora pueden brindar tratamiento en otras clínicas comunitarias en el sistema de salud de JAHVH.



"Entro aquí y siento dolor, y cuando salgo estoy en buena forma."

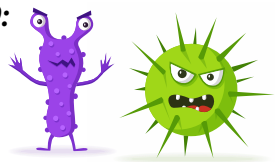
Para Rosario, quien ha sufrido dolores de espalda y hombros durante casi dieciocho años, este tratamiento le ha proporcionado el alivio que no pudo encontrar en ningún otro lado. Antes del tratamiento con acupuntura en el campo de batalla, calculaba que el dolor estaba en el nivel seis en una escala de diez puntos. Después de los tratamientos, dijo que estaba en cero. Definitivamente recomendaría el tratamiento a otros veteranos que sufren de dolor crónico. "Entro aquí y siento dolor, y cuando salgo estoy en buena forma".

Los Virus de la Gripe Revelan Todo

Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenirla.

Virus de la gripe de 2018-2019:

- A (H1N1)
- A (H3N2)
- B (Victoria)
- B (Yamgata)



Independientemente del lugar donde viva, somos los tipos de virus con más probabilidades de "visitarlo" en esta temporada de gripe, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU. ¡No podemos esperar a que comience la fiesta de la gripe!

¿Debería estar preocupado?

¡Totalmente! Podemos hacerlo sentir tan cansado y abatido que no querrá salir de la cama. Podemos infectar a cualquier persona, joven o vieja, con buena salud o con una enfermedad crónica. En los últimos años, enviamos hasta 700,000 personas al hospital y entre 12,000 y 57,000 personas mueren por nuestra culpa.

¡Aquí viene la vacuna contra la gripe!

Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de enviarnos lejos de usted. Todas las personas de seis meses en adelante deben vacunarse contra la gripe todos los años durante la temporada de gripe. La vacuna le suministra al sistema inmune los conocimientos para identificarnos y destruirnos. ¡Tan triste para nosotros, pero tan bueno para usted! Además, vacunarse contra la gripe puede dificultarnos aun más contagiar a otras personas.

Nos propagamos por doquier.

No necesita mirar muy lejos para encontrarnos. Si lo infectamos, somos miles los que merodeamos cuando tose, estornuda y respira. Cuando toca algo como la cerradura de la puerta o los topes de la cocina, también estamos allí. Cuando se presenta a trabajar enfermo, nos transmite a sus compañeros de trabajo, a sus familias y amigos, ¡y allá vamos!

Somos muchos.

Podemos contagiarlo cuando se toca la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias. Además de vacunarse anualmente contra la gripe, lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de mantenernos alejados. Si se contagia con la gripe, puede acortar nuestra estadía al descansar y beber mucho líquido. Cúbrase cuando estornude o tosa. Use un pañuelo de papel o tosa/estornude en la manga superior o el codo y luego lávese bien las manos. Desinfecte mangos de las puertas, los interruptores de luz, los controles remotos, el teclado y el mouse así como también las barandas de mano.

¿Debería tomar Tamiflu?

Pregunte a su equipo de atención médica sobre Tamiflu, un medicamento antiviral. Reduce los síntomas de la gripe (no es lo que queremos que haga), lo ayuda a recuperarse más pronto y puede reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe, como la neumonía. Tamiflu funciona mejor cuando se inicia el tratamiento dentro de los dos días de enfermarse.

Cómo Vacunarse contra la Gripe

Los veteranos inscritos en un programa de atención médica de VA y el personal de VA pueden obtener una vacuna contra la gripe GRATUITA en el centro de atención médica de VA más cercano. Consulte con su centro acerca de las clínicas "ambulatorias" o sin cita previa para vacunación contra la gripe.

- ***Profesionales y Farmacias que No Pertenecen a VA:*** muchas farmacias locales minoristas ofrecen vacunas contra la gripe que pueden estar cubiertas por seguros privados o por Medicare. Si no tiene seguro, por lo general deberá pagar un cargo.
- ***Asociación VA-Walgreens:*** los veteranos inscritos también pueden recibir su vacuna contra la gripe estacional GRATUITA en cualquier tienda Walgreens que las ofrezca. Cuando le muestre su tarjeta de identificación al farmacéutico, Walgreens le enviará su registro de vacunación de manera segura y se convertirá en parte de su registro de salud electrónico de VA. Walgreens acepta la mayoría de los planes de seguro, incluso Medicare.

Para más información visite www.publichealth.va.gov/flu.

Actividad "Búsqueda de los Virus de la Gripe"

¿Puede encontrar estos seis espeluznantes "virus de la gripe" escondidos en esta edición de Veterans Health Matters?

Gripe vs. Resfriado Común

SIGNOS Y SÍNTOMAS	INFLUENZA (GRIPE)	RESFRIADO COMÚN
Aparición de síntomas	Repentino	Gradual
Fiebre por encima de 100 °F	Usual	Raro
Dolores y escalofríos	Común	Poco frecuente/leve
Cansancio y debilidad	Común	A veces
Estornudos/nariz tapada/ goteo nasal	A veces	Común
Dolor de garganta	A veces	Común
Molestias en el pecho	Común	A veces
Tos	Común	Común
Dolor de cabeza	Común	Raro

TRATAMIENTO

No hay cura para la gripe o el resfriado común, pero los síntomas pueden tratarse.

- Descanse lo suficiente. Considere quedarse en casa.
- Si tiene fiebre, tome medicamentos como acetaminofén o ibuprofén.
- Beba mucho líquido.
- Use medicamentos de venta libre, aerosol nasal salino, pastillas para la tos y haga gárgaras con agua con sal.
- **Para la gripe:** llame a su proveedor de inmediato (los medicamentos antivirales pueden ayudar) si tiene fiebre superior a 100 °F por más de tres días, si los síntomas regresan después de sentirse mejor o si tiene orina oscura.
- **Para el resfriado:** llame a su proveedor si la fiebre dura más de tres días, si regresa después de un período sin fiebre o si los síntomas duran más de diez días.

Obtenga atención médica de inmediato si tiene dificultad para respirar, tos con sangre, mareo repentino o confusión, dolor en el pecho o presión al respirar, en especial si padece enfermedades cardíacas.

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

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

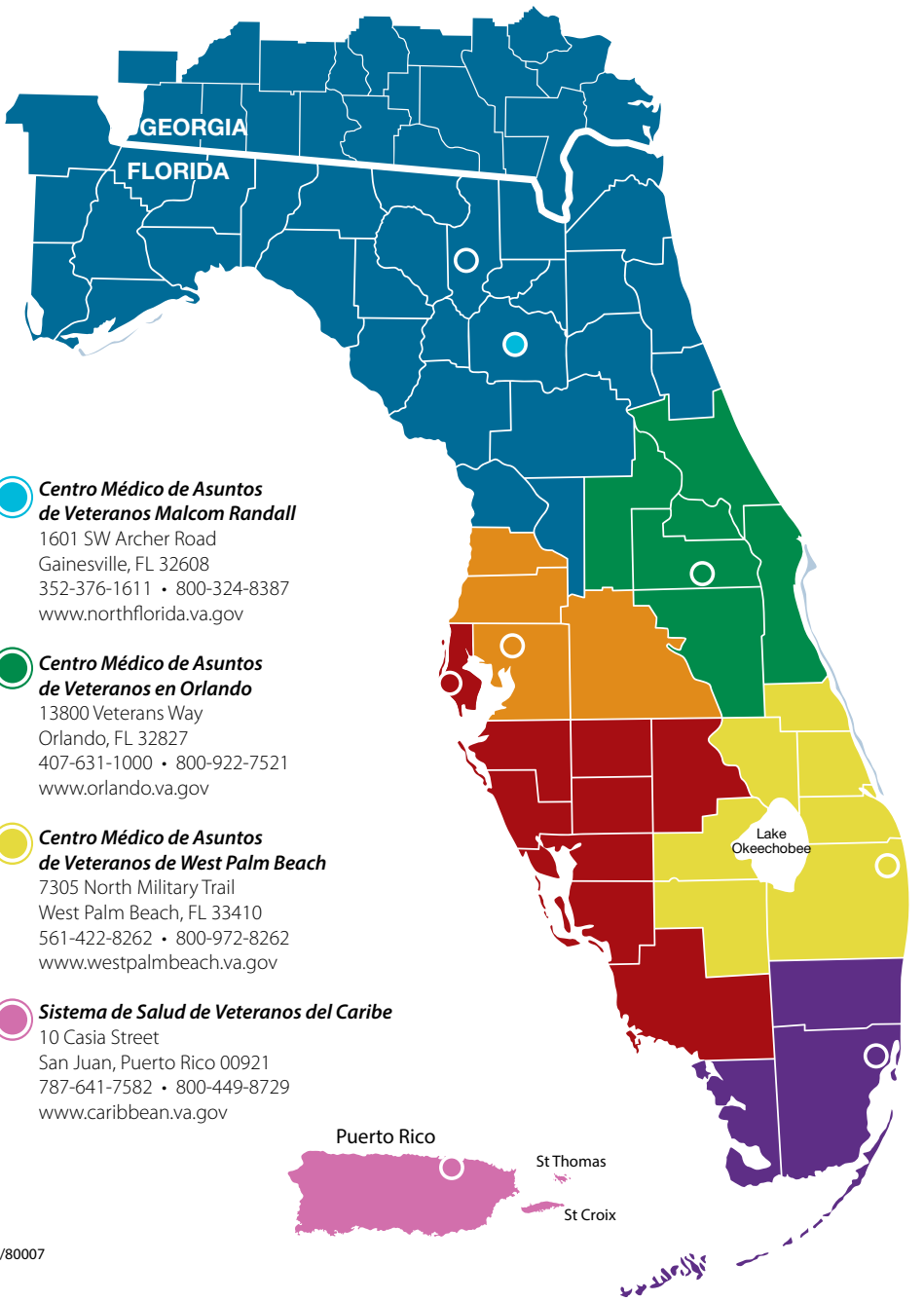
¡Próximamente Calendario 2019!
El Calendario de Vida Saludable pronto estará disponible en los hospitales y clínicas de VA en VA Sunshine Healthcare Network. Llévese uno a casa en su próxima visita.

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

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en 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

GPO U.S. GOVERNMENT PUBLISHING OFFICE 2018/523-047/80007