

# VETERANOS Su Salud CUENTA

PRIMAVERA 2017

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

*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:

Equipos de Atención Alineados al Paciente (PACT por sus siglas en inglés): Lo que usted necesita saber



**En la fotografía:** El veterano de Vietnam del Ejército de los Estados Unidos, Winston Figueroa, visita a su médico, especialista en cuidados pulmonares y críticos, la Dra. Eloise Harman, en el Centro Médico Malcom Randall del Departamento de Asuntos Veteranos (VA por sus siglas en inglés), en Gainesville, Florida.

**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](mailto:visn8officeofcommunication@va.gov)  
Visite VISN 8 en la web: [www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov)

# A Nuestros Lectores



Que usted consiga la atención que necesita es una máxima prioridad en la Administración de Salud de Veteranos y en la Red de Salud Sunshine del VA. El modelo PACT (Equipo de Atención Alineado al Paciente) es el enfoque que usamos 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 para usted. Y, para obtener más información sobre cómo funciona PACT cuando está viajando, lea la página 6.

Todo el mundo ama una historia inspiradora. Eche un vistazo a la página 3 para leer sobre la historia de una mujer y como fue el camino que recorrió para mejorar su salud adoptando un estilo de vida más saludable.

Ahora que la primavera ya llegó, es el momento perfecto para agregar algunas frutas frescas y saludables a su plan de comidas. Vaya a la página 7 para obtener detalles sobre cómo hacer una ensalada fácil de primavera. Y, diviértase un poco con el juego de búsqueda de palabras que se encuentra ahí.

¡Cuidese!  
**Timothy W. Liezert, FACHE**  
Director interino, de la región VISN 8

## La atención ambulatoria ya se encuentra disponible

MyVA Access proporciona a los veteranos un acceso rápido a la atención médica. Ahora, la atención ambulatoria se encuentra disponible en todos los establecimientos médicos Sunshine de VA.



Los veteranos inscritos que necesitan asistencia de atención primaria durante las horas hábiles regulares pueden acceder a los servicios de atención ambulatoria en el día o al siguiente día, si es fuera del horario de atención, en un centro médico de VA. Las necesidades de atención médica se abordarán con una visita en persona, una llamada telefónica, una visita de teleasistencia médica o video, o una cita futura.

Ahora disponemos de citas para atención ambulatoria, cuando un proveedor determine la necesidad, en todas las clínicas de atención primaria y de salud mental en Florida, Sur de Georgia y el Caribe. Los veteranos también pueden usar sistemas en línea como la mensajería segura de MyHealtheVet para ponerse en contacto con sus proveedores.

Si un veterano está en crisis o necesita atención de salud mental inmediata, podrá recibirla en un centro médico del VA. Los veteranos que necesiten atención de salud mental no inmediata por primera vez, recibirán una evaluación inicial al siguiente día calendario.

Si usted es un veterano inscrito para recibir atención en un establecimiento de la región VISN 8, hable con su Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT) o con su equipo de salud mental acerca de sus opciones.



# Una fracción de la persona que era y agradecida por esto

By Ed Drohan

La veterana del ejército Susan Mahon no es la mujer que fue hace unos años, y está agradecida por eso.

Mahon bajó 135 libras con la ayuda de programas ofrecidos a través del Hospital de Veteranos James A. Haley. Ella subió de peso mientras estuvo postrada con una enfermedad crónica por más de un año. Cuando su salud mejoró lo suficiente, se unió a varias clases en el hospital, incluyendo el programa *MOVE!* del VA. Este es el programa de control de peso más grande y más completo asociado con un sistema de atención médica en los Estados Unidos.

“Durante un año y medio, no pude salir de la casa. Me había deprimido tanto por la enfermedad y el aumento de peso, que estaba perdida”, dijo Mahon. “Normalmente soy una persona bastante positiva, y cuando me deprimí tanto pensé, ‘¿por qué no puedo recuperarme?’”. Bueno, no podía, así que me inscribí a estas clases *MOVE!*, *THRIVE*, una para el tratamiento del dolor y otra para la ansiedad y el estrés. Sólo a través de las clases y los instructores, comencé a ver un cambio en mi actitud.

La mayoría de los programas descritos anteriormente están disponibles en los establecimientos de la Red de Salud Sunshine del VA. Dave Folds, Coordinador de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades del Hospital de Veteranos James A. Haley (JAHVH, por sus siglas en inglés), dice que estos programas ayudan a los veteranos a perder peso y hacer cambios en su estilo de vida para vivir vidas más saludables en general. De hecho, la investigación muestra que la alimentación saludable, la actividad física y una pequeña pérdida de peso pueden reducir los riesgos para la salud, prevenir o revertir ciertas enfermedades y mejorar la calidad de vida y la longevidad.

Folds dijo también que el programa de ocho semanas “My Health Works” del Hospital James A. Haley ayudó a Mahon a mejorar tanto su vida, que quiere ser voluntaria en el programa.

Mahon dijo que recomendaría a cualquier veterano con un problema de peso involucrarse en las clases ofrecidas en sus establecimientos del VA.



Representado: Susan Mahon

“Recomiendo encarecidamente que se inscriban en el Programa *MOVE!* y tomen tantas clases como puedan, porque se obtiene mucho apoyo por parte de los instructores y del propio VA”, dijo Mahon. “Es por eso que ahora me ofrezco como voluntaria y ayudo a otros veteranos, porque su apoyo es lo que me salvó”.

Los veteranos inscritos para recibir atención en un establecimiento del VA en Florida, Sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos interesados en el Programa *MOVE!* y otras clases deben consultar con su Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT). Para más información sobre el Programa *MOVE!*, visite [www.move.va.gov](http://www.move.va.gov).

# Equipos de Atención Alineados al Paciente (PACT): Disponibles para los veteranos cuándo, dónde y cómo nos necesite



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

## ¿Qué es PACT?

PACT involucra al veterano que trabaja con profesionales de la salud para planear una atención personalizada de la persona en su totalidad, para la salud y el bienestar para toda la 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 proveedor de atención primaria (médico, enfermera titulada o asistente médico), el gerente de enfermería, el asociado clínico y el secretario. Los miembros del equipo extendido de atención primaria también pueden incluir a dietistas, 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 atención, y le proporciona acceso cuando y cómo lo necesite. Esto le ahorra tiempo y energía.

Además de las visitas personales con su Proveedor 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 proveedores, su PACT puede ayudar a organizar el mayor número posible de citas en una sola visita. Y usted no tiene que preocuparse de tener que hacer varias llamadas telefónicas para averiguar sobre los resultados de exámenes. Los veteranos que cuenten con una cuenta superior de MyHealthVet ([www.myhealth.va.gov](http://www.myhealth.va.gov)) pueden ver los resultados de los exámenes en línea, así que por favor, regístrese si aún no lo ha hecho.

## **PACT ofrece muchas maneras de acceder a la atención médica**

El veterano es un miembro clave de su PACT, y por ello se anima a que se involucre en su propia salud y bienestar. Esto incluye la teleasistencia médica. Usted 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](http://www.veteranshealthlibrary.org)).

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

- Obtener actualizaciones de salud
- Gestionar citas
- Solicitar derivaciones y renovaciones de medicamentos
- Hacer preguntas de salud no 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 la enfermera 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, 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 otro veterano pueda ser atendido.

- Susan Wentzell con la Dra. Chona Macalingdong, y Dana Ringlehan

## **¡Ver el vídeo!**

¿Aprende mejor visualmente?

Entonces visite

[www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications](http://www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications) para ver un vídeo rápido y divertido sobre PACT, y ver cómo este modelo de atención médica pone a los veteranos en primer lugar.



**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

# Atención sin contratiempos para los veteranos que viajan

## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo coordina VA la atención si estoy viajando o en una dirección temporal?

Generalmente, su Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT) del VA, es responsable de su atención médica incluso cuando viaja o tiene un cambio temporal de dirección.

Si visita a un proveedor del VA mientras viaja, esta visita se registrará en su expediente médico electrónico para que su PACT local pueda tener acceso y realizar un seguimiento con usted, si es necesario.

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

Póngase en contacto con su PACT o proveedor de atención especializada entre 4 a 6 semanas antes de viajar, o tan pronto como sea posible, y proporcione:

- Destinos y direcciones temporales
- Número de teléfono válido
- Fechas de llegada y salida
- Inquietudes sobre atención específica

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

Puede llamar por teléfono o usar la mensajería segura en MyHealthVet. Para obtener más información e instrucciones sobre cómo registrarse, visite [www.MyHealthVet.va.gov](http://www.MyHealthVet.va.gov).

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

Esto permite que el VA prepare el sitio alternativo para su llegada y evite cualquier interrupción en su atención. Por ejemplo, si tiene cuestiones de rutina que requieren un monitoreo continuo mientras está ausente, su Coordinador de Veterano en Viaje puede hacer esos arreglos por adelantado en su sitio de atención durante el viaje.



### Cuidado urgente y después de horas laborables

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

### ¿Qué sucede si necesito hospitalización?

Su proveedor del VA organizará la Hospitalización con el hospital del VA más cercano que pueda satisfacer sus necesidades. Dependiendo de varios factores, el VA puede admitirlo en un hospital que no pertenece a la red.

### Atención médica de emergencia

#### ¿Qué pasa si creo que estoy teniendo 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.

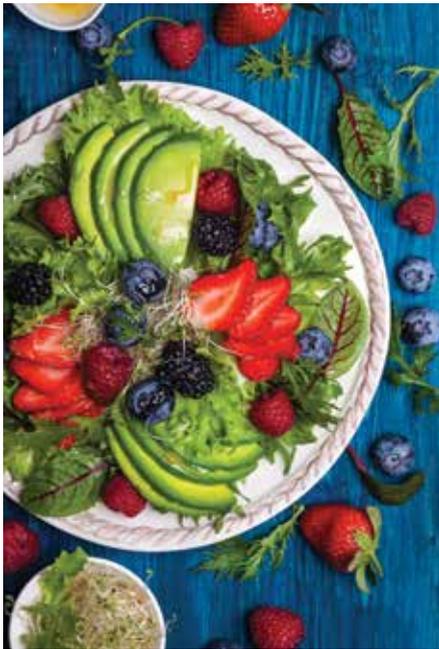
#### ¿A quién puedo contactar para obtener más información sobre los veteranos que viajan?

Póngase en contacto con su PACT o con el Coordinador de Veterano en 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).



## ¡Receta DESTACADA!

# Ensalada de bayas deliciosas de primavera



### Ingredientes

- 1 aguacate mediano, cortado en rodajas
- ½ taza de fresas
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de frambuesas y / o moras
- 4 tazas de mezcla de primavera
- ¼ taza de aderezo bajo en grasa a base de mostaza y miel

### Instrucciones

Mezclar ligeramente la mezcla de primavera con las bayas y el aderezo. Cubrir con el aguacate en rodajas y servir.

**Información Nutricional:** 4 porciones. *Por porción:* 111 calorías; 7,5g de grasa total; 1g de grasas saturadas; 11,25g de hidratos de carbono; 5,25g de fibra dietética; 9 mg de sodio y 1,5g de proteína.

## 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:

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

## Búsqueda de palabras PACT

Encuentre las palabras que se relacionan con el artículo sobre el Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT) de la página 4. Las palabras pueden estar escritas hacia arriba, hacia abajo, en diagonal y al revés. ¡Buena suerte!

ACCESO  
ATENCIÓN  
CLÍNICAS  
COORDINADO  
DOCTOR  
ENFERMERA  
PACT  
SOCIOS  
PERSONALIZADO  
PRIMARIO  
EQUIPO  
TELEASISTENCIA  
VETERANOS  
VIRTUAL  
BIENESTAR  
USTED

P E R S O N A L I Z A D O A  
E N F E R M E R A K S N K A  
Q I I T M N A Z Z D G L Q R  
U U C S P P N Ó I C N E T A  
I A S O I C O S G J L B L C  
P Q A O I R A M I R P J N C  
O U C R O T C O D X C R P E  
L S I C O O R D I N A D O S  
S T N B I E N E S T A R Y O  
C E Í L L S O N A R E T E V  
F D L A U T R I V N Y S T T  
A I C N E T S I S A E L E T

WORD SEARCH



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



¿Ha usado Vets.gov? Se trata de un nuevo sitio web integral del VA, actualmente en período de prueba, que proporciona información útil y escrita en forma clara, junto con herramientas que son fáciles de encontrar y usar. Consúltelo en [www.vets.gov](http://www.vets.gov).

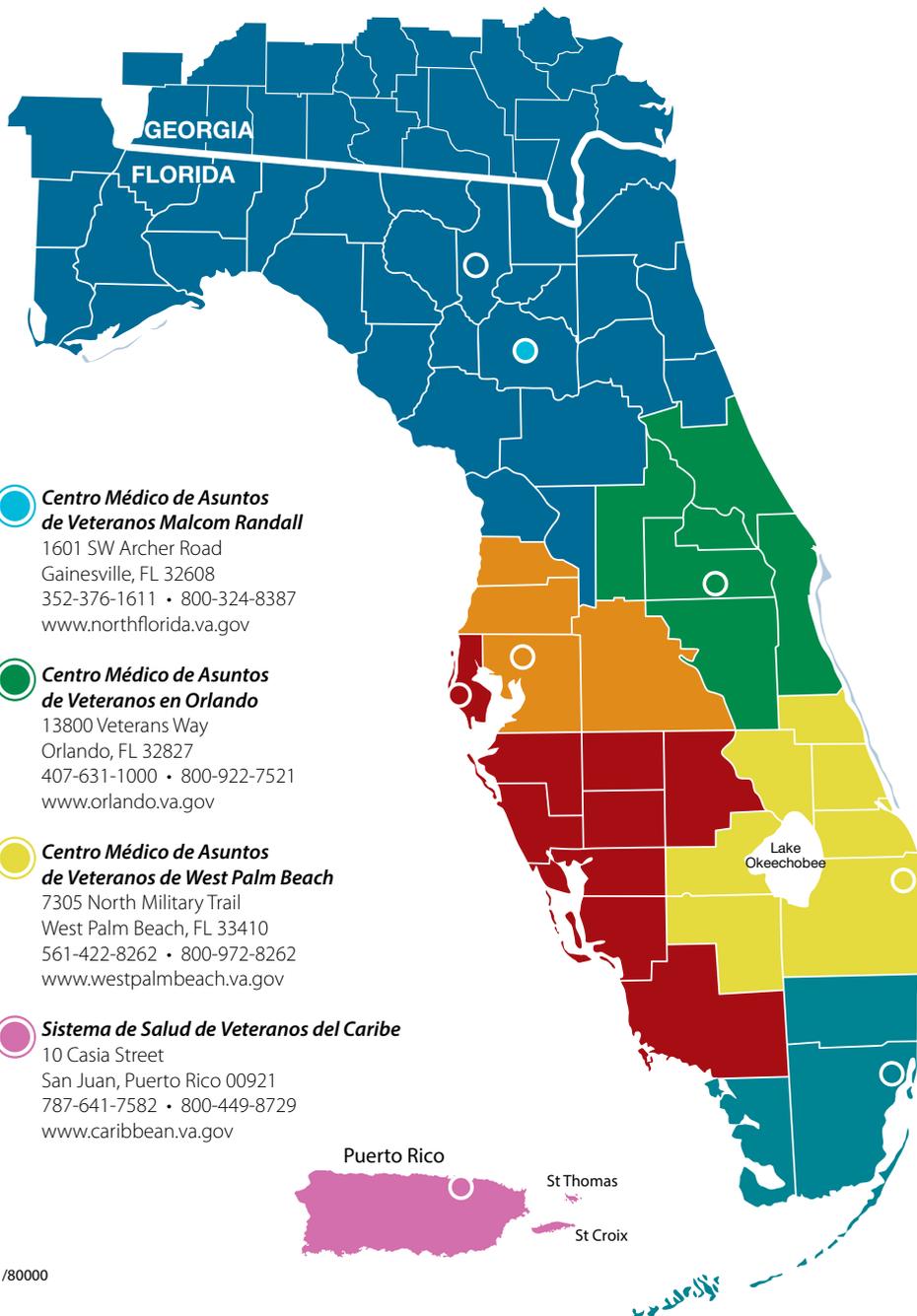
## Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”

[www.visn8.va.gov](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.caribbean.va.gov)