

VETERANOS Su Salud CUENTA

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

VERANO DE 2017

ADENTRO: Cómo Mantenerse
Saludable a Cualquier Edad

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: ANTES Y AHORA - Buddy Callaway, de 91 años de edad y veterano de la Segunda Guerra Mundial, mira una versión más joven de sí mismo, de cuando tenía 18 años de edad y era un soldado del ejército de los EE. UU. El Sr. Callaway participó en la invasión de Normandía y otras batallas clave de la Segunda Guerra Mundial. En 2016, recibió la Medalla Legión de Honor, la orden de mérito más importante de Francia. El Sr. Callaway, que reside en St. Petersburg, Florida, recibe atención médica como veterano en C.W. Bill Young VA Medical Center. *Fotografía de Tim Westmorland.*

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



Tomar decisiones positivas con respecto al estilo de vida es importante para la salud en todas las etapas de la vida. Sea usted un veterano en la década de los veinte años, cuarenta años o un adulto más maduro, hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse saludable y disfrutar de la vida al máximo. En las páginas 4 y 5 obtendrá más información sobre cómo se puede lograr una buena salud a cualquier edad. Además, consulte los exámenes médicos recomendados a continuación y luego hable con su equipo de atención médica de VA para ver si necesita un chequeo.

Tener huesos saludables y evitar caídas son dos maneras importantes para mantener la salud en sus años dorados. Lea acerca de las formas de proteger sus valiosos huesos y reducir el riesgo de caerse en las páginas 3 y 6.

Por último, buscar maneras de comer alimentos más ricos en nutrientes puede ser sumamente útil en la promoción de la salud, a cualquier edad. Eche un vistazo a la receta en la página 7, que incluye algunos de los "súper alimentos" más saludables conocidos. Y mientras esté allí, disfrute también del rompecabezas de imágenes.

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

Exámenes de Detección

¿Debe Realizar una Evaluación este Año?

Revise estas recomendaciones de www.prevention.va.gov/index.asp. Luego, hable con su proveedor de atención médica.

Examen o Prueba de Detección		
Hombres y Mujeres	Coolesterol Alto	Mayores de 20 años: hable con su médico.
	Cáncer de Colon	Mayores de 50 años: hable con su médico.
	Depresión	Todos los años
	Hepatitis B y C	Hable con su médico.
	Hipertensión	Cada 2 años
	Infección por VIH	Una vez
	Sobrepeso/Obesidad	Todos los años
Mujeres	Infecciones de Transmisión Sexual	Cada año para las mujeres (18 a 24 años). Si es mayor (hombre o mujer), hable con su médico.
	Cáncer de Mama	Mayores de 40 años: hable con su médico.
	Cáncer de Cuello Uterino	21 a 29 años de edad: cada 3 años 30 a 65 años de edad: cada 3 a 5 años
Hombres	Osteoporosis	Mayores de 65 años: una vez Si es menor, hable con su médico.
	Cáncer de Próstata	Hable con su médico.
	Aneurisma Aórtico Abdominal	65 a 75 años de edad: hable con su médico.

Además, hable con su médico de VA sobre pruebas de detección de trastorno de estrés postraumático, abuso de sustancias, trauma sexual militar y diabetes.

Huesos Fuertes para una Vida Saludable

Sus huesos hacen mucho por usted. Soportan y protegen sus músculos, tejidos y órganos. Almacenan minerales, como calcio y fósforo, que lo mantienen fuerte y capaz. A medida que envejecemos, nuestros huesos se vuelven menos densos y más propensos a las fracturas. Cuando los huesos se rompen debido a enfermedades como la osteoporosis, se puede crear un efecto dominó que conduce a una serie de otros problemas médicos en el futuro. Nunca es demasiado tarde, o demasiado pronto, para comenzar a mejorar su salud ósea. Con dieta y ejercicio adecuados, puede reducir el riesgo de sufrir fracturas.

¿Quién está en riesgo de tener osteoporosis?

Aunque las mujeres tiene mayor riesgo de sufrir osteoporosis, los hombres también pueden experimentar fracturas de huesos a medida que envejecen. Todos los orígenes étnicos están en riesgo, pero las mujeres blancas y las asiáticas tienen el mayor riesgo. Estos otros problemas de salud también aumentan las posibilidades de tener osteoporosis:

- Bajo peso corporal
- Fumar cigarrillos
- Beber alcohol
- Algunos medicamentos que causan pérdida de masa ósea

Si usted tiene más de 65 años, hable con su médico sobre cómo realizar una prueba de densidad ósea. Eso puede ayudar a detectar cualquier problema de forma temprana para que pueda tomar medidas y evitar futuras fracturas.



Como una dieta rica en calcio y vitamina D

Perdemos calcio constantemente a través de nuestra orina, sudor y heces. Nuestro cuerpo debe reemplazar continuamente lo que pierde. El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Por lo tanto, coma alimentos que sean buenas fuentes de calcio y vitamina D.

Algunas buenas fuentes de calcio incluyen:

- Productos lácteos bajos en grasa
- Zumos de frutas enriquecidos con calcio
- Verduras de hoja verde, como la berza, la col rizada y las hojas de mostaza
- Almendras

Algunas buenas fuentes de vitamina D incluyen:

- Leche con vitamina D
- Yemas de huevo
- Pescados de mar



Es posible que necesite tomar suplementos nutricionales para obtener suficiente calcio y vitamina D por día.

Realice ejercicios de fuerza

Aunque comer una buena dieta es importante para evitar la pérdida de masa ósea, también es importante realizar suficiente ejercicio. Los huesos sanos necesitan ejercicios de carga (natural). Trate de caminar, subir escaleras, levantar pesos y bailar.

Para obtener más información sobre la cantidad de calcio que necesita según su edad y otras cuestiones de salud ósea, vaya a www.niams.nih.gov/health_info/bone/bone_health/bone_health_for_life.asp.

Mantenerse Saludable a Cualquier Edad

Nuestro cuerpo cambia a medida que envejecemos. No todos los cambios son malos, pero es importante saber qué esperar a medida que envejece. Como adulto, usted pasa a través de tres distintos cambios de la vida: desde adulto joven a adulto de mediana edad y a adulto maduro.



Década de los 20 y 30 años de edad (adulto joven)

Las personas de esta edad suelen tener una salud relativamente buena. Sin embargo, las opciones en el estilo de vida que usted haga en las décadas de los 20 y 30 años de edad pueden afectar su salud más adelante en la vida. Comience evitando los productos de tabaco y limitando la cantidad de alcohol que bebe.

Después de los 30 años de edad, puede llegar a ser más difícil mantener su peso. Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar. Coma muchas frutas, verduras, granos enteros y algunas carnes magras, y pequeñas porciones de grasas saludables. Muévase con frecuencia durante el día. Trate de hacer treinta minutos de ejercicio aeróbico al día. Puede descomponerlo

en sesiones de diez minutos tres veces al día. También debe tratar de realizar dos a tres días de entrenamiento de fuerza cada semana.

Sus niveles de estrés podrían estar más altos en las décadas de los 20 y 30 años de edad que en cualquier otro momento de su vida. Esto se debe a que muchas personas toman grandes decisiones vitales durante este tiempo. Intente hacer yoga, ejercicios de relajación y meditación para ayudar a aliviar cualquier tensión. Duerma entre siete y nueve horas cada noche.

BUENAS NOTICIAS: Las encuestas revelan que muchas personas consideran la década de los 30 años como la más "feliz", con muy pocos problemas de salud.

Cosas que hacer en esta etapa de la vida:

- Realice los exámenes anuales y vacúnese (vacuna anual contra la gripe, triple bacteriana cada 10 años, etc.)
- Conozca sus cifras: la presión arterial, los niveles de colesterol y el nivel de glucosa en la sangre
- Mantenga un peso saludable y manténgase activo
- Viva una vida sana: evite los productos de tabaco, coma bien, haga ejercicio con regularidad, duerma bien y reduzca el estrés



Décadas de los 40 y 50 años de edad (adulto de mediana edad)

Cuando las personas llegan a las décadas de los 40 y 50 años de edad, pueden comenzar a sentir su edad. Sin embargo, usted puede disminuir los dolores y la rigidez siguiendo un estilo de vida saludable. En la década de los 50 años de edad, la piel comenzará a retener menos agua. Asegúrese de mantenerse bien hidratado.

No olvide sus visitas al médico y los exámenes anuales. A esta edad, las personas son más propensas a desarrollar varias enfermedades crónicas y cáncer. Pero cuando se detectan a tiempo, muchos problemas se pueden tratar fácilmente.

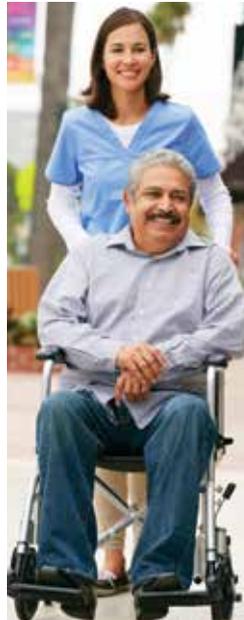
La pérdida de masa ósea comienza a suceder durante la mediana edad. Usted también puede perder más tejido magro. Coma suficientes alimentos ricos en calcio y vitamina D, así como carne magra. Y haga ejercicios de fuerza, como el levantamiento de pesas, para mantener la masa muscular y los huesos fuertes y densos.

Para muchas mujeres, el comienzo de la menopausia, que puede durar hasta diez años, comienza durante este periodo. Manténgase activa y coma una dieta altamente nutritiva para controlar los síntomas, como la dificultad para dormir y los sofocos. Los hombres pueden experimentar bajos niveles de testosterona durante este tiempo. Hable con su Médico de Cabecera o Equipo de Atención Alineado al Paciente si siente que tiene bajo nivel de energía, menor deseo sexual o depresión.

BUENAS NOTICIAS: Las personas de esta edad tienen mejor vocabulario, memoria y habilidades de resolución de problemas que aquellas en la década de los 20 años de edad. Sus sistemas inmunes están más “experimentados”, de modo que son menos propensas a los resfriados que los jóvenes.

Cosas que hacer en esta etapa de la vida:

- Realice los exámenes anuales y vacúnese (gripe, triple bacteriana, etc.)
- Conozca sus cifras: la presión arterial, los niveles de colesterol y el nivel de glucosa en la sangre
- Programar una colonoscopia, mamografía, examen de próstata, etc.
- Mantenga un peso saludable y manténgase activo
- Viva una vida sana: evite los productos de tabaco, coma bien, haga ejercicio con regularidad, duerma bien y reduzca el estrés



¡Vea el Video!

Conozca al Veterano Tom! Vea un video rápido y divertido de cómo Tom toma buenas decisiones de salud en las diferentes etapas de su vida. Vaya a www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.



Década de los 60 años de edad y más (adulto maduro)

El hecho de que haya cumplido 60 años no significa que comenzará a tener mala salud. Si se ha cuidado en los últimos años, aún debería gozar de buena salud por algún tiempo. A medida que pasen los años, comenzará a notar cierta disminución de sus funciones corporales.

Para cuando tenga 60 años, necesitará tres veces la cantidad de luz para leer que cuando tenía 20 años. También tendrá más riesgo de sufrir fracturas óseas y osteoporosis, en especial si es mujer. Cuanto más mueva el cuerpo, más fuertes serán sus huesos. Es posible que tenga dificultades para recordar algunas cosas. Pero si se olvida de cómo hacer las tareas rutinarias o los nombres de personas conocidas, hable con su médico para realizar exámenes para detectar la enfermedad de Alzheimer o la demencia.

BUENAS NOTICIAS: Las personas mayores de 60 años reportan una mayor satisfacción sexual que cuando estaban en la década de los 40 años de edad.



Cosas que hacer en esta etapa de la vida:

- Realice los exámenes regulares y todas las pruebas de detección recomendadas
- Mantenga un estilo de vida saludable: coma bien, muévase más y manténgase en contacto con sus seres queridos
- Controle su presión arterial y los niveles de colesterol
- Realice una prueba de densidad ósea si tiene 65 años o más
- Vacúnese para prevenir la neumonía y el herpes

Prevención de Caídas

Por Qué Es Tan Importante



Por la Dra. Tatjana Bulat, CMD
Directora, VISN 8 Centro de Investigación de Seguridad del Paciente

Uno de cada tres adultos mayores de 65 años de edad se cae cada año, pero muy pocos hablan a sus médicos al respecto.

Quienes se caen pueden sentir que no hay nada que el médico pueda hacer para ayudar. Algunos pueden pensar que la caída es una parte normal del envejecimiento. Pero las caídas pueden conducir a lesiones. Las más graves son las fracturas (en especial, las fracturas de cadera) y las lesiones cerebrales traumáticas.

La verdad es que las caídas no "ocurren simplemente" y no son una parte normal del envejecimiento. Los factores de riesgo pueden incluir debilidad muscular (en especial en las piernas), problemas de equilibrio y caminar. Estos factores pueden deberse a problemas médicos o de medicamentos, caídas de la presión arterial tras el reposo, la desaceleración de los reflejos, problemas en los pies, calzado inadecuado, mala visión, etc. La falta de iluminación, falta de barras de apoyo, suelos irregulares o resbaladizos, etc., también puede generar riesgos de tropiezos.



"Las caídas pueden conducir a lesiones. Las más graves son las fracturas (en especial, las fracturas de cadera) y el trauma al cerebro."



¿Qué se puede hacer para prevenir las caídas?

En primer lugar, ¡haga ejercicio! Trate de hacer ejercicios que mejoran el equilibrio, como tai-chi, yoga o incluso bailar. Realice ejercicios para fortalecer las piernas, como subir y bajar de una silla y caminar todos los días.

En segundo lugar, haga que su médico revise sus medicamentos, incluso los de venta libre. Hay muchos medicamentos que afectan el equilibrio o pueden causar mareos, como los sedantes, las pastillas para dormir, los medicamentos para la presión arterial y los antidepresivos.

En tercer lugar, realice un examen de la vista y actualice sus anteojos. Si necesita nuevos anteojos bifocales, tenga mucho cuidado. El riesgo de caerse aumenta en las primeras semanas hasta que el cerebro se adapta a los nuevos anteojos.

Recuerde que debe eliminar cualquier riesgo de caída en su casa. Quite los obstáculos del piso. Retire las alfombras pequeñas o adhiéralas con cinta adhesiva al piso. Use alfombras antideslizantes en el baño y la ducha. Instale barras de apoyo cerca del inodoro y en el interior de la ducha. Asegúrese de que su casa tenga una iluminación adecuada. Las personas mayores a menudo necesitan más luz que las personas más jóvenes para ver con claridad.



Las personas con osteoporosis (debilitamiento de los huesos que ocurre con el envejecimiento) se encuentran en mayor riesgo de sufrir fracturas. Hable con respecto a realizar exámenes o un posible tratamiento con su médico. Coma una dieta saludable, tome suplementos de vitamina D y calcio y realice ejercicios de carga (natural). Si tiene osteoporosis, algunos medicamentos pueden ayudar a desarrollar resistencia ósea.

¡Receta DESTACADA!

Parfait de Frutos del Bosque

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego sin grasa
- 2 galletas Honey Graham, trituradas
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de frambuesas o moras
- Opcional: 1 cucharadita de la miel, rociada



Instrucciones

Coloque aproximadamente la mitad del yogur en un vaso. Añada arriba una capa de la mitad de las galletas trituradas. Coloque arriba la mitad de los arándanos y las frambuesas. Repita las distintas capas. Rocíe con un poco de miel.

Información Nutricional: 1 porción. Por porción: 267 calorías, 2 g de grasa, 0.2 g de grasas saturadas, 38 g de carbohidratos, 6 g de fibra dietética, 26 g de proteínas y 174 mg de sodio.

ACTIVIDAD DIVERTIDA

¿Puede Encontrar las Diez Diferencias?



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



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



Esté Preparado para los Huracanes

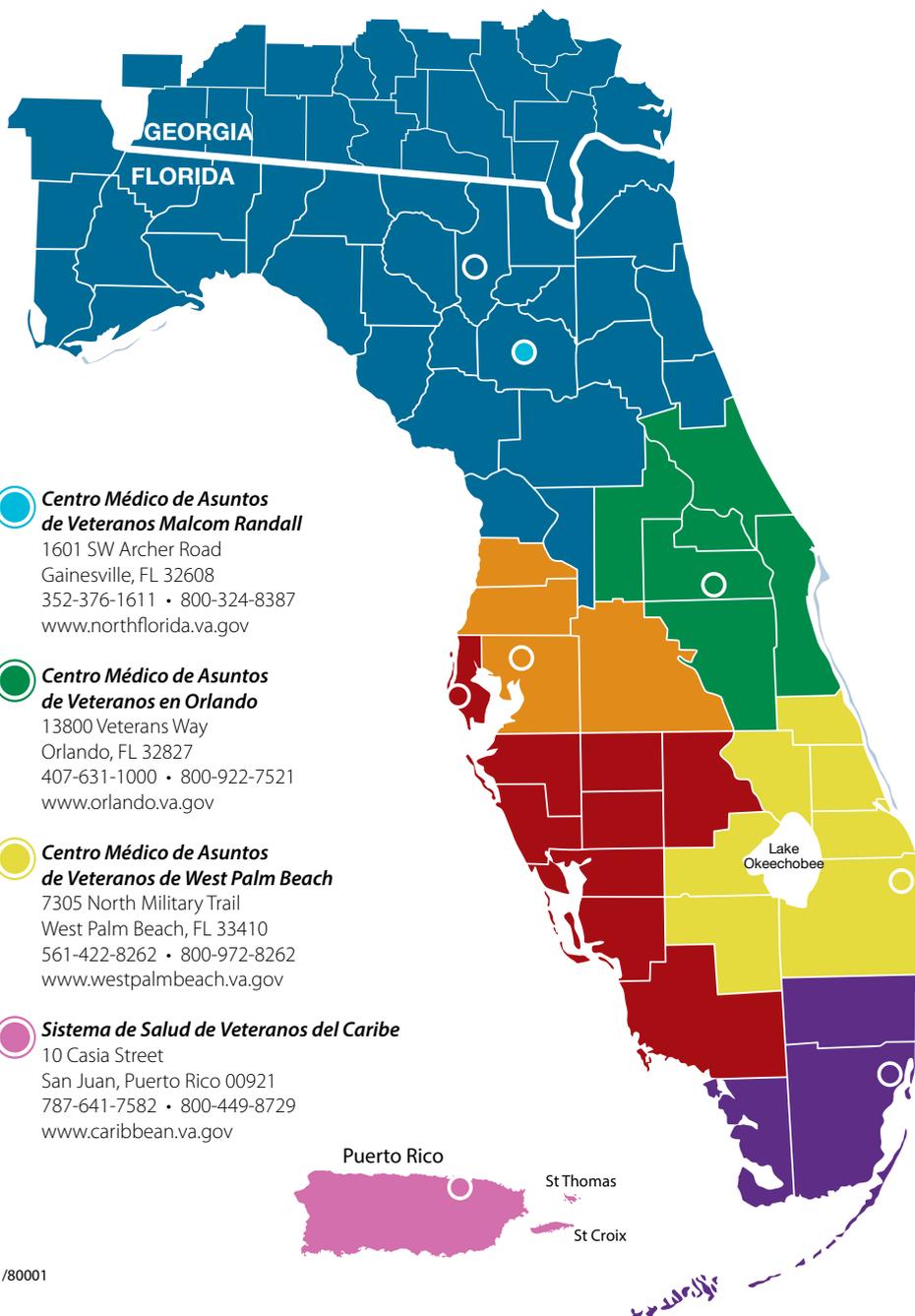
La Época de los Huracanes es del 1 de junio al 30 de noviembre. ¡Nunca subestime el valor de estar preparado! Obtenga más información acerca de los huracanes y cómo puede hacer para prepararse: www.visn8.va.gov/VISN8/hurricane_tips.asp

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