

VETERANOS Su Salud CUENTA

VERANO DE 2018

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.

Componentes de salud y bienestar proactivos



ADENTRO:

“The Whole Health System”: lo que significa para los veteranos

¿CÓMO LO ESTAMOS HACIENDO?

Complete el cuestionario de lectura en la página 5

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



Estamos muy entusiasmados con la implementación del nuevo modelo de atención de "Whole Health" en red de salud de Veteranos. Este enfoque, descrito en la página 3, analiza todos los aspectos de su salud, basado en sus prioridades. Va más allá de "arreglar" un problema de salud para "curar" viendo a la persona como un todo. Junto con la atención médica, muchas otras terapias, programas y apoyos están disponibles para ayudarlo a lograr su mejor calidad de vida.

Para conocer la experiencia de un veterano con "Whole Health", lea la historia de Sila en la página 4. Ella quiere que sus compañeros veteranos sepan lo que ganó al adoptar este enfoque, y cómo le ayudó a desarrollar un nuevo sentido de propósito en su vida.

Muchos de nosotros disfrutamos de barbacoas al aire libre durante todo el año, pero tal vez más durante las vacaciones de verano y las reuniones familiares. Para mantener su seguridad y la de su familia, tómese unos minutos para revisar las recomendaciones de seguridad para el uso de la parrilla en la página 6. Además, consulte la nueva receta para barbacoa de verano en la página 7.

Por último, háganos saber lo que piensa sobre esta revista "Veterans Health Matters" (Veteranos Su Salud Cuenta) y la publicación anual "Healthy Living Calendar" (Calendario de vida saludable) completando el cuestionario en la página 5. Su opinión es muy importante y nos ayuda a ofrecerle un mejor servicio.

¡Cúidese!

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

Prevención del suicidio Estar allí y ayudar a salvar una vida



Si usted es un veterano o conoce a un veterano que muestra señales de suicidio, pida ayuda.

Llamar a un amigo, reunirse con un colega para tomar un café, cenar con un pariente: estas acciones cotidianas pueden parecer pequeñas, pero tienen el poder de marcar una gran diferencia para alguien que atraviesa un momento difícil. Es posible que muchos veteranos no muestren indicios de que pretenden hacerse daño, pero algunas acciones pueden ser una señal de que un veterano puede necesitar ayuda, ¡y este podría ser usted!

La Línea de Crisis para Veteranos conecta a los veteranos y sus familiares/amigos con los encargados calificados y atentos del VA a través de una línea directa confidencial y gratuita, chat en línea o mensaje de texto. Los veteranos y aquellos que se preocupan por ellos pueden llamar al 1-800-273-8255 y presionar 1 para comenzar; chatear en línea o enviar un mensaje de texto al 838255. Estos servicios operan las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Visite www.veteranscrisisline.net.



“Whole Health”:

Pronto en un centro cerca de usted

¿De qué se trata “Whole Health”?

“Whole Health” se enfoca en el cuidado de la salud que faculta y prepara a los veteranos para que se hagan cargo de su salud y bienestar y vivan su vida al máximo. “The Whole Health System” incluye el tratamiento convencional, pero también se centra en el autoempoderamiento, la autocuración y el autocuidado.

Es un cambio de paradigma de “arreglar” el problema de salud de un veterano y pasar a “sanar” a toda la persona de por vida. Aborda todos los aspectos de su salud y bienestar, en función de lo que más le importa a USTED.

¿Cómo comienza un veterano con “Whole Health”?

El recorrido comienza con las sesiones de Introducción a “Whole Health” en su centro médico local del VA donde está inscrito para recibir atención. Estas sesiones son dirigidas por sus compañeros quienes lo guiarán a completar su inventario de salud personal y lo ayudarán a crear su plan de salud personal (PHP, por sus siglas en inglés). Una vez que lo haya completado, lo alentamos a que comparta su plan de salud personal con su Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT, por sus siglas en inglés).

¿Qué sucede después?

Puede explorar más a fondo su PHP en las sesiones ‘Tener el control de mi vida y salud’ y/o asignarse un instructor de “Whole Health”. También puede practicar autocuidado a través de programas y clases relacionadas con los Componentes Proactivos de Salud y Bienestar. Incluyen la mente (reducción del estrés, salud mental y felicidad, y atención plena); trabajando



El recorrido comienza con la autoexploración y el desarrollo de un plan de salud personal.

el cuerpo (programa de control de peso MOVE! del VA); recarga (sueño y reparación); comida y bebida (clase de nutrición); desarrollo personal (sesión de salud financiera); y familia, amigos y compañeros de trabajo (clase de relaciones saludables). También se pueden ofrecer clases de yoga, tai chi, terapia de masaje y acupuntura.

Es importante saber que todos estos enfoques convencionales y complementarios están conectados. Mejorar un área puede beneficiar a otras áreas de su vida e influir en su salud y bienestar físico, emocional y mental en general.

¿Un veterano tiene que participar en todos los aspectos de Whole Health?

Absolutamente no. Debido a que este es su plan de vida, usted escoge y elige lo que funcionará mejor para usted. Usted es la única persona que está al mando.

¿En qué etapa está “Whole Health” en cada instalación de VA Sunshine Healthcare Network?

A principios de 2018, el Hospital de Veteranos James A. Haley en Tampa, Florida, fue el único sistema hospitalario de la red VISN 8 con un programa “Whole Health”. Es uno de los 18 sitios del VA que dirigen el programa. El West Palm Beach VA Medical Center es un “sitio de diseño” de “Whole Health” y también está comenzando el modelo allí.

Todos los equipos de PACT en toda la red recibirán capacitación sobre cómo integrar “Whole Health” en el plan de atención del paciente, según la Dra. Jacquelyn Paykel, directora de “Whole Health” del VA, Tampa. A medida que se aplique el modelo, cada centro médico ofrecerá una clase de Introducción a “Whole Health”. Luego, a medida que se desarrollen los programas, habrá más temas y clases disponibles.



“Whole Health”: La experiencia de los veteranos

Sila Regester se retiró de las fuerzas armadas en el año 2001 después de 22 años de servicio y se encontró perdida. Sufriendo de dolor crónico y depresión, rara vez salía de la casa. Después de todo, la ex instructora militar del Ejército de los EE. UU. no tenía adónde ir ni nadie a quien dirigir. El uniforme que tanto amó lo colgó en su armario, un doloroso recordatorio de una vida pasada y un futuro sombrío.

“Tuve dolor en todas partes por las lesiones durante mi época en el ejército. Sufrí de migrañas, no pude dormir, perdí el deseo de vivir. Simplemente, mi mundo dio un giro. Muchos de los programas en vigencia hoy en el VA para veteranos no existían en aquel entonces y realmente no sabía cómo obtener la ayuda que necesitaba”, dice la nativa nacida en Cuba con su marcado acento neoyorquino.

Las cosas mejoraron un poco cuando encontró un trabajo bancario que le dio un rumbo en la vida, pero después de 11 años, fue despedida abruptamente cuando cerró su departamento. Ella describe esto como su punto más bajo. “En ese momento, estaba realmente enferma. En constante dolor, con osteoartritis, dolores de cabeza, falta de sueño y, para colmo, mi esposo y yo no habíamos tenido relaciones íntimas en cinco años. Necesitaba ayuda”, recuerda.

“Este movimiento de “Whole Health”... estos doctores, clínicas y programas son increíbles. Aprendí mucho sobre mí, mi cuerpo y cómo vivir una vida más saludable”

– Sila Regester, Veterana



En la fotografía: la Veterana del Ejército Sila Regester, a la izquierda, habla con su compañero veterano Michael Watson durante una sesión de orientación de “Whole Health” en el Anexo de Atención Primaria del VA en Tampa. Foto del VA por Alicia Burden.

El camino de regreso a “Whole Health” comenzó con su visita a la clínica de mujeres en el Hospital de Veteranos James A. Haley en Tampa, Florida. Allí, Sila conoció a la Dra. Jacquelyn Paykel, una ginecóloga certificada por la junta, especialista en salud integral de la mujer y directora médica de la Clínica de salud sexual, incontinencia y dolor pélvico del hospital. La Dra. Paykel trabajó con Sila para ayudarla a comprender mejor sus problemas de salud sexual en el contexto de todos sus otros problemas. Juntas, desarrollaron un plan de tratamiento que restableció la falta de intimidad en su matrimonio. “Para nosotros como pareja, fue un cambio de vida”, dice Sila.

También fue la Dra. Paykel y otros profesionales del Equipo de Atención Alineado al Paciente (PACT) de Sila que la ayudaron a pensar sobre el panorama general en lo que respecta a su salud: definir lo que era importante en su vida y establecer metas sobre cómo llegar allí, aprovechando los muchos servicios y los programas que el VA tiene para ofrecer el concepto “Whole Health”.

“Estos programas salvaron mi vida. Ahora tengo un sentido de determinación y una nueva vida increíble. También quiero esto para otros veteranos, así que no tienen que perder tanto tiempo como yo lo hice sin hacer nada”.



Vea este video breve y entretenido sobre “Whole Health”

Visite: www.youtube.com/user/VeteransHealthAdmin
Buscar: “Whole Health Care” cobra vida a través del cuidado interactivo del paciente

Obtenga más información sobre Whole Health. Visite www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veterans-teaching-veterans.asp.



¡Su opinión cuenta!



Ayúdenos a mejorar *Health Matters*

¡Su opinión es importante para nosotros! Responda estas preguntas para hacernos saber lo que piensa de su revista **Veteranos Su Salud Cuenta** y nuestra publicación anual "**Healthy Living Calendar**".

Usted tiene dos opciones para completar el cuestionario: en línea o por correo.

- 1. RÁPIDO Y FÁCIL: RESPONDER CUESTIONARIO EN LÍNEA:**
Visite www.healthylife.com/VeteransHealthMatters2018Survey.



- 2. POR CORREO:** Vea las instrucciones de envío por correo en la página siguiente. ¡No necesita franqueo!



Complete y envíe el cuestionario antes del 10 de agosto de 2018.

Informaremos los resultados en un futuro número de "Health Matters". Sus comentarios nos ayudarán a prestarle un mejor servicio. ¡Gracias!



- Yo veo/leo **Veteranos Su Salud Cuenta** a través de este método de entrega:
 - En mi hospital o clínica de veteranos donde estoy inscrito para recibir atención
 - En casa a través del correo de los EE. UU.
 - Compartido con la familia o un amigo
 - En línea en www.visn8.va.gov
 - Vía correo electrónico
- ¿Cómo se clasificaría como lector de **Veteranos Su Salud Cuenta**?
 - La leo de principio a fin
 - Léí la mayoría de los artículos
 - Le doy un vistazo
 - La veo en mi centro de salud del VA, pero no me molesto en leerla
 - Nunca la veo en mi centro de salud del VA
- Califique su impresión general de **Veteranos Su Salud Cuenta**:

<input type="checkbox"/> Excelente	<input type="checkbox"/> Regular
<input type="checkbox"/> Buena	<input type="checkbox"/> Mala
- Califique su impresión general de la publicación anual **VISN 8 Healthy Living Calendar**.

<input type="checkbox"/> Excelente	
<input type="checkbox"/> Buena	
<input type="checkbox"/> Regular	
<input type="checkbox"/> Mala	
<input type="checkbox"/> Sin opinión: No veo ni adquiero ninguna en mi centro de atención médica del VA	
- Como resultado de leer **Veteranos Su Salud Cuenta** y recibir la publicación anual "**Healthy Living Calendar**", yo he: (marque todo lo que corresponda)
 - Recibido información valiosa que me ha ayudado a controlar mejor mi salud
 - Llamado a mi proveedor de atención médica del VA para programar una cita o para obtener más información
 - Estado mejor informado sobre la vida saludable en general
 - Sido registrado en "My Health eVet" (www.myhealth.va.gov)
 - Visto www.visn8.va.gov o el sitio web de mi centro médico del VA
- ¿Cómo le gustaría recibir **Veteranos Su Salud Cuenta**? (número 1-4, en orden de preferencia):
 - ____ En mi centro de atención médica del VA, como lo hago ahora (centro médico o clínica)
 - ____ Correo de los EE. UU.
 - ____ En línea en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp
 - ____ Por correo electrónico
- ¿Cuál es su grupo de edad?

<input type="checkbox"/> 18-34	<input type="checkbox"/> 45-64
<input type="checkbox"/> 35-44	<input type="checkbox"/> 65 o más
- Usted es un:
 - Veterano
 - No veterano (miembro de la familia o amigo de un veterano)

Haga una lista de sus sugerencias para mejorar la revista **Veteranos Su Salud Cuenta** y/o la publicación "**Healthy Living Calendar**", incluidos los temas o características que harían que estas publicaciones sean más útiles para usted.

★ ¡Su opinión importa! ★

Complete el cuestionario.

Luego, sepárelo, dóblelo, complételo y envíelo por correo antes del

10 de agosto de 2018.

NO NECESITA SELLO POSTAL.

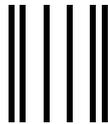
¡GRACIAS!

→ Paso 1: Corte por la línea de puntos.

↓ Paso 2: Doble este panel hacia abajo a lo largo de esta línea continua.

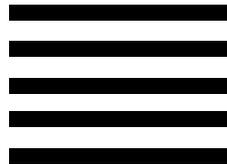
Paso 5: Pegue aquí.

30445 NORTHWESTERN HIGHWAY
SUITE 350
FARMINGTON HILLS, MI 48334



Paso 6: Pegue aquí.

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 102 FARMINGTON, MI

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

AMERICAN INSTITUTE FOR PREVENTIVE MED
SUITE 350
30445 NORTHWESTERN HIGHWAY
FARMINGTON HILLS MI 48334-9907



Paso 3: Doble este panel hacia abajo,
a lo largo de la línea continua.

Paso 4: Asegúrese de que el panel de
devolución de correo esté visible.



Seguridad en la barbacoa

Tenga en cuenta la seguridad para ayudar a evitar que su parrilla se convierta en un peligro de incendio. Además, practique la seguridad alimentaria para ayudar a prevenir enfermedades graves transmitidas por los alimentos. Aquí hay algunos consejos para hacer comidas a la parrilla para que usted y su familia estén seguros:

Seguridad contra incendios

- Coloque su parrilla bien lejos de su casa, plataforma y ramas colgantes.
- Mantenga a los niños y las mascotas a una distancia mínima de tres pies de la parrilla.
- Limpie su parrilla y bandeja de goteo con regularidad eliminando la grasa o la acumulación de grasa.
- Abra la tapa de su parrilla antes de encenderla. Para obtener más consejos de seguridad, visite www.nfpa.org y busque "seguridad en la parrilla".



Seguridad alimenticia

- Mantenga refrigerados la carne, las aves de corral y los mariscos hasta que estén listos para asar a la parrilla.
- Lávese las manos antes y después de manipular carnes, aves y mariscos crudos.
- Use utensilios y platos limpios para quitar la carne cocida de la parrilla.
- Use un termómetro para alimentos con el fin de verificar las temperaturas internas:
 - Aves de corral: 165 °F
 - Hamburguesas (de vaca, cerdo, cordero y ternera): 155 °F
 - Filetes, chuletas, pescado y mariscos: 145 °F

¡RECETA DESTACADA!

Sabroso salmón grillado



INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón de 4 onzas
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

1. En un frasco de vidrio, mezcle todos los ingredientes, excepto el salmón. Sellar y agitar.
2. Coloque el salmón en una plato o envase para horno y vierta el adobo para cubrir completamente todos los lados. Marine en la nevera durante 30 minutos.
3. Precaliente la parrilla a fuego de medio a alto. Ase el salmón 4 minutos de cada lado o hasta que la temperatura interna alcance los 145 °F.
4. Sirva con ensalada o verduras asadas favoritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

4 porciones. Por porción: 238 calorías; 16 g de grasa total; 3 g de grasas saturadas; 0 g de hidratos de carbono; 0 g de fibra alimentaria; 23 g de proteína y 206 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



VEText

¿Tiene un teléfono celular? Los veteranos inscritos para recibir atención en hospitales y clínicas del VA en VISN 8 pueden confirmar o cancelar citas mediante mensajes de texto automatizados e interactivos. ¡Espere más información de su centro de atención médica del VA!

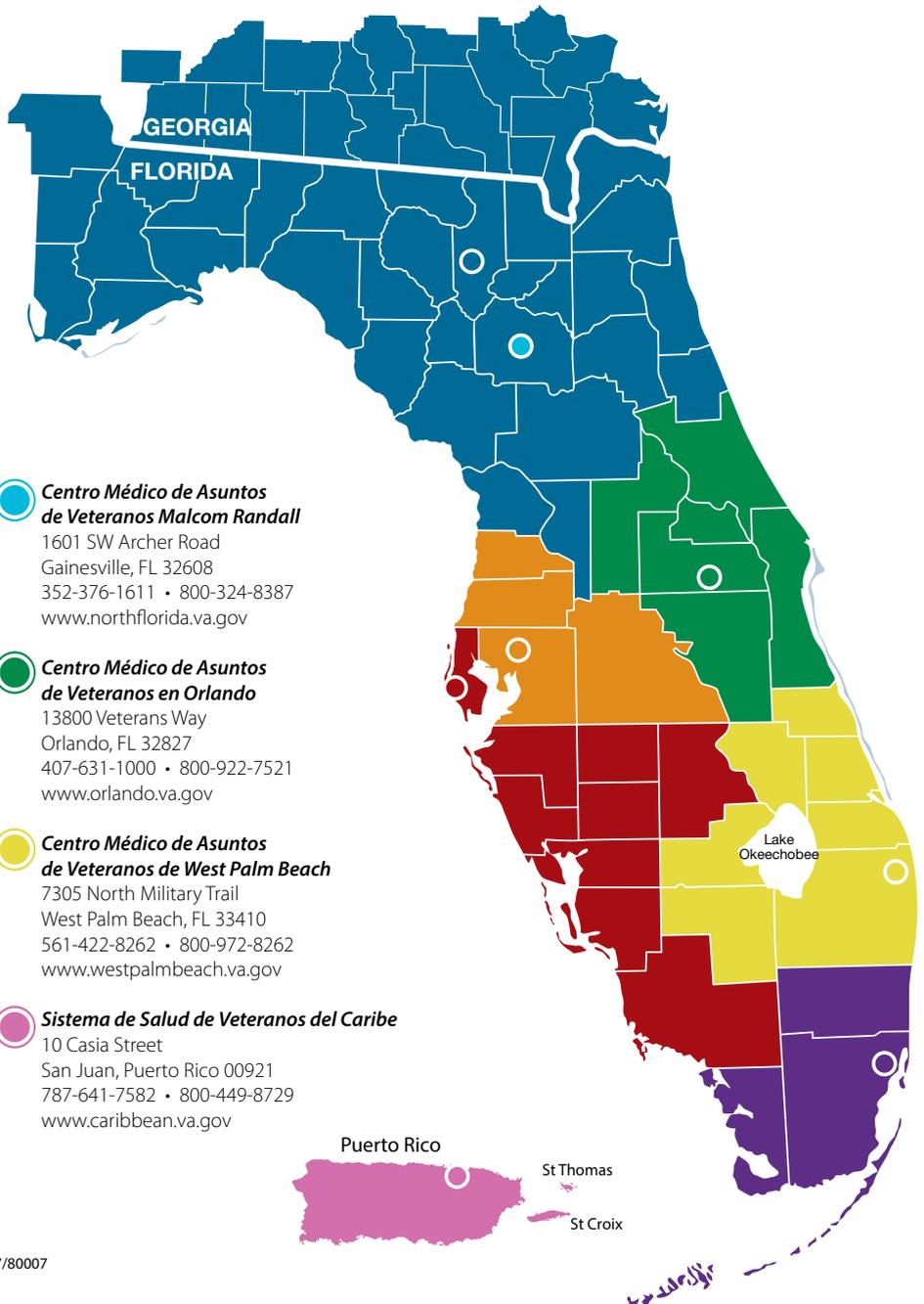
Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

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