

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

INVIERNO 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.



INTERIOR:

Mujeres que luchan contra la enfermedad cardíaca y el ataque cerebral: páginas 4 y 5

En la imagen, desde la izquierda: Las dietistas del VA Medical Center (VAMC) de West Palm Beach Lori Drummond, Angela Lee y Leighann Dewitt se reúnen junto a una planta de romero en el Jardín de Sanación del establecimiento, parte del programa de Terapia de Jardín del VAMC. El romero es una hierba aromática, saludable para el corazón y fuente natural de antioxidantes. Fotografía de VA de Joanne Deithorn.



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

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



Muchas gracias a todos los veteranos y otras personas que respondieron a nuestro reciente cuestionario de lectores sobre Asuntos de salud de los veteranos y el Calendario de vida saludable. Me complace informar que sus respuestas respaldan nuestro objetivo principal de proporcionar información que los ayude a llevar una vida más saludable. Además, señalaron que todavía tenemos mucho trabajo por hacer para mejorar estas publicaciones y nos estamos esforzando para hacerlo. Para obtener más detalles, incluidas algunas de sus valiosas sugerencias, consulte la página 3.

Durante el Mes del corazón en Estados Unidos, en febrero, los Servicios de Salud Femenina de los Asuntos de Veteranos se asocian con la Asociación Estadounidense del Corazón para crear conciencia sobre enfermedades cardíacas y ataques cerebrales entre las mujeres veteranas. ¿Sabía que las mujeres pueden tener síntomas de ataque al corazón diferentes de los de los hombres? Conozca sobre ellos y otra información importante sobre enfermedades cardíacas y ataques cerebrales en las páginas 4 y 5.

La actividad divertida de este número y nuestra receta descatada, también incluye un tema de salud cardíaca. Ponga a prueba sus habilidades de búsqueda de palabras y vea la receta de la sopa de palabras que cuida su presupuesto en la página 7.

Por último, aprenda en la página 6 cómo pueden usted y su familia beneficiarse con la orientación emocional y los servicios espirituales que ofrecen los capellanes de Asuntos de Veteranos como parte de salud integral.

¡Cuidese!

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

¿Que comí QUÉ?

¿Está intentando volver a esos hábitos saludables que tenía antes de la época de las Fiestas? Estos son algunos consejos para ayudarlo a volver a encaminar sus metas de salud previas a las fiestas:



1. Acepte que lo que hizo el último mes, la última semana o ayer ya está hecho. No hay vuelta atrás, así que fije su vista en lo que puede hacer para avanzar.
2. Regrese a una rutina de alimentación saludable. Comience por comer más comidas en casa, donde puede controlar los ingredientes. Reabastézcase con opciones saludables, incluidas verduras, frutas frescas, cereales integrales y proteínas magras.
3. Duerma más: reduzca la tensión del día más temprano, para tener al menos una hora de relajación antes de acostarse.
4. Comience a moverse otra vez: dese tiempo para volver a sus niveles de ejercicio previos a las fiestas y así evitar lesiones. Comience de a poco hasta hacer al menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días.
5. Haga un seguimiento: lleve un registro durante algunas semanas. Incluya el ejercicio, los hábitos de sueño y la cantidad de comidas que come en casa.

Resultados del cuestionario de lectores 2018

Por Susan Wentzell
Editora Gerente de Veterans Health Matters

El **94%** calificó a la revista como excelente o buena

El **40%** dijo estar mejor informado sobre la vida saludable en general

El **33%** recibió información valiosa para ayudar a gestionar su salud



Nos gustaría agradecer a los 376 veteranos y otras personas que respondieron nuestro cuestionario de lectores sobre **Veteranos Su Salud Cuenta** y el **Calendario de Vida Saludable** en la edición de verano 2018 de esta revista.

Nos dijeron lo que pensaban y nos hicieron saber qué artículos deseaban ver en el futuro. Además, nos proporcionaron información sobre cómo desean recibir la revista, que en la actualidad se distribuye en los centros médicos y clínicas de veteranos de Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de Estados Unidos.

Buenas noticias. Sus respuestas respaldan nuestro objetivo principal de proporcionar información para ayudar a los veteranos a estar más informados sobre cómo tener una vida saludable y una mejor gestión de su salud.

Resultados clave

- El 94% calificó a **Veteranos Su Salud Cuenta** muy positivamente (excelente o bueno) y el 73% dijo lo mismo del **Calendario de Vida Saludable**.
- El 91% de ustedes dijo que leían todos o la mayoría de los artículos de la revista.
- Muchos nos comentaron que hicieron un cambio de comportamiento positivo debido a la información que leyeron.
- La mayoría prefiere recibir la revista en casa frente a otros métodos de entrega. Comenzamos a ofrecer esa opción en el número de primavera de 2017 y, desde entonces, más de 1,300 veteranos se han inscrito para la entrega a domicilio. Usted también puede hacerlo: consulte la página 7.

Sus sugerencias

Aprendimos que desea ver más artículos sobre salud integral, pérdida de peso, nutrición (hierbas y alimentos orgánicos), ejercicios para personas mayores de 65 años, problemas de sueño, cuidado

de enfermos y cáncer. También desea saber sobre los veteranos que han superado con éxito obstáculos como el alcoholismo, el tabaquismo y trastornos alimentarios. Los testimonios de los veteranos pueden ser muy poderosos.

Quiere más recetas saludables en **Veteranos Su Salud Cuenta**, junto con artículos de salud femenina, fotos originales y más cosas "divertidas", como sopas de letras. Sin embargo, es evidente que hay algunas áreas en las que aún debemos trabajar, como por ejemplo informarles cómo pueden recibir el **Calendario de Vida Saludable**.

VISN 8 y el Consejo Editorial de **Veteranos Su Salud Cuenta** usarán todas sus respuestas para mejorar la revista y el calendario para usted. Nuestro objetivo común es continuar brindando a nuestros veteranos la información de salud más útil y actualizada posible.

Gracias por su apoyo continuo.

Las mujeres se animan

Lucha contra la enfermedad cardíaca y el ataque cerebral

Febrero es el Mes del corazón en Estados Unidos. Los Servicios de Salud Femenina de los Asuntos de Veteranos se unen a este movimiento nacional con la Asociación Estadounidense del Corazón y su campaña Go Red for Women para crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales en mujeres veteranas. ¿Sabe que los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser diferentes en las mujeres y en los hombres, o que las mujeres tienen mayor riesgo de ataque cerebral?

Una de cada tres mujeres muere por enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, que matan a una mujer cada minuto.

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

Las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos se conocen como enfermedades cardiovasculares. Muchos problemas relacionados con el corazón se producen por causa de la acumulación de placa en las arterias, lo que dificulta que fluya la sangre. Si se forma un coágulo, el flujo de sangre puede detenerse y causar un ataque cardíaco si los vasos sanguíneos van al corazón. O el coágulo puede causar un ataque cerebral si los vasos sanguíneos van al cerebro. Un sangrado repentino en el cerebro también puede ocasionar un ataque cerebral.



Vea el video

Puede ver la versión en video de "Women Take Heart - Battling Heart Disease & Stroke" (Las mujeres se animan: lucha contra las enfermedades cardíacas y el ataque cerebral) en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.



SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD CARDÍACA

Algunas mujeres no tienen síntomas hasta que tienen un ataque al corazón, mientras que otras pueden experimentar:

- angina (dolor de pecho sordo o intenso a agudo);
- dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, la parte superior del abdomen o la espalda;
- sensaciones de revoloteo en el pecho;
- falta de aire al respirar, fatiga o hinchazón en pies, tobillos, piernas y abdomen.

Llame al 911 si tiene alguno de estos síntomas o consiga atención médica inmediata.

SÍNTOMAS DE ATAQUE CEREBRAL

- El rostro se cae: un lado está caído o adormecido, en especial cuando la persona sonríe.
- Debilidad del brazo: uno de los brazos se desplaza hacia abajo cuando la persona los levanta.
- Dificultad para hablar: la persona arrastra las palabras, o no puede hablar, o le cuesta hacerse entender.

Llame al 911 si tiene alguno de estos síntomas, incluso si desaparecen.

TRATAMIENTO

Tanto para la enfermedad cardíaca como para el ataque cerebral, los objetivos principales son evitar un daño mayor, ayudar a prevenir un ataque cardíaco o cerebral en el futuro y restaurar la función corporal lo más posible. Esto puede incluir medicamentos y cirugía para abrir o derivar arterias bloqueadas, y controlar o reducir los factores de riesgo. Los programas de rehabilitación ayudan a reducir el riesgo de problemas futuros y ayudan a restablecer el equilibrio, el habla y el movimiento a los pacientes que se recuperan de un ataque cerebral.



Conozca los números de salud de su corazón

Hay algunos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares con los que no puede hacer nada, como su edad, sexo y antecedentes familiares. Por suerte, alrededor del 80% de las enfermedades cardiovasculares se puede prevenir con cambios en el estilo de vida y educación en el tema. Conocer los números de salud de su corazón es un buen lugar para iniciar la conversación sobre su riesgo personal con su médico.

Síntomas de ataque al corazón en mujeres

Llame al 911 si experimenta estas señales de advertencia:

- Presión incómoda, estrujamiento, hinchazón o dolor en el centro del pecho que puede o no desaparecer y regresar. Aunque este es el síntoma más común en ambos sexos, es más probable que las mujeres presenten algunos de los siguientes síntomas:
- dolor o molestia en brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago;
- falta de aliento, con o sin molestia en el pecho;
- náuseas o vómitos, aturdimiento o tener un sudor frío repentino;
- fatiga extrema.



La presión arterial elevada puede ser silenciosa, ¡y mortal!

La presión arterial elevada es la causa principal del ataque cerebral y puede producir un daño significativo a su corazón y vasos sanguíneos. Muchas veces no hay señales. Por eso es tan importante el control, según lo recomiende su médico. El tratamiento puede incluir tomar medicamentos y hacer cambios en su estilo de vida.



Factor de riesgo	Valores ideales para la mayoría de los adultos
Colesterol en sangre	Hable con su médico sobre cómo sus valores de colesterol afectan su riesgo general.
Presión sanguínea	menos de 120/80 (mm HG)
Azúcar en sangre en ayunas	menos de 100 (mg/dl)
Índice de masa corporal	menos de 25 (kg/m ²)



Cambios en el estilo de vida para reducir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares

- Mantenga un peso saludable o pierda algunos kilos si tiene sobrepeso.
- Haga actividad física la mayoría de los días.
- Coma una dieta balanceada que incluya reducir los alimentos con gran contenido de grasa y azúcar.
- Deje el tabaco, si lo consume.
- Las mujeres deben evitar o limitar el alcohol a un trago al día.
- Aprenda a manejar el estrés y relajarse.
- Maneje la presión arterial, lo que puede incluir tomar los medicamentos que recomiende su médico.
- Controle su azúcar en sangre, en especial si tiene diabetes o prediabetes.
- Visite a su médico según lo recomendado para el control de la presión arterial y el colesterol, junto con otras cuestiones de salud cardíaca.



Más recursos para la salud del corazón

- Asociación Estadounidense del Corazón
www.heart.org
- Asociación Estadounidense del Corazón: Campaña Go Red for Women
www.goredforwomen.org
- Oficina de Salud Femenina de Estados Unidos: Haga la llamada, no se pierda un latido (también en español)
www.womenshealth.gov/heart-attack
- Million Hearts (Millones de corazones)
www.millionhearts.hhs.gov

Visite www.womenshealth.va.gov para obtener más información y recursos para mujeres veteranas.

Centrarse en la salud integral: Salud espiritual y el papel de los capellanes de Asuntos de Veteranos

La salud integral se enfoca en atención que lo faculte y prepara para hacerse cargo de su salud y bienestar, y vivir su vida al máximo. Lo impulsa el poder de conocerse a sí mismo y lo que funciona mejor para uno. La buena salud espiritual es una parte importante de la salud integral y en esto juegan un papel clave los servicios que brindan los capellanes de Asuntos de Veteranos.

¿Quiénes son los capellanes de Asuntos de Veteranos?

Son parte del equipo de atención de la salud de la entidad. Están capacitados para ayudar con necesidades religiosas, espirituales, psicológicas y sociales de los pacientes, las familias y el personal del hospital. Los capellanes certificados pasan por años de educación y experiencia práctica. Trabajan en hospitales, clínicas y hogares de ancianos o centros de vida comunitaria de veteranos. Aunque pueden estar conectados a una fe en particular, trabajan con cualquier persona, sin importar sus creencias.

¿Qué hacen los capellanes?

Tienen muchas funciones. Para ayudar a los veteranos y sus familias durante los tiempos felices y difíciles, hacen lo siguiente:

- lo escuchan a usted y a su familia, y ayudan con problemas difíciles, como decisiones sobre el final de la vida;
- brindan apoyo en duelo;
- ayudan con las directivas anticipadas, instrucciones legales sobre sus deseos de atención médica; Obtenga más información en www.va.gov/geriatrics/guide/longtermcare/advance_Care_Planning.asp.



Los capellanes son miembros vitales de un equipo de atención de veteranos. Proporcionan orientación espiritual y consuelo en momentos de necesidad. El capellán Kim House (centro) visita al veterano James Mohler y su esposa Ljubica en la unidad de cuidados paliativos del centro médico de Asuntos de Veteranos de West Palm Beach. Fotografía de Joanne Deithorn

- realizan ceremonias o servicios específicos de una religión, como meditación, oración, observancia de días sagrados, etc.;
- conectan a las personas con el apoyo espiritual en su comunidad;
- ayudan con preocupaciones éticas, sentimientos de culpa y perdonarse uno mismo. Después de abandonar el servicio activo, algunas personas se sienten culpables por las cosas que tuvieron que hacer durante su servicio militar;
- ayudan a conectarlo o reconectarlo con Dios o un poder superior.

¿Y si no soy religioso?

Puede reunirse con un capellán si pertenece a una religión y no importa cuáles sean sus creencias. Cualquier persona puede beneficiarse de ver a un capellán de Asuntos de Veteranos. Ellos pueden proporcionar apoyo social y enseñar habilidades para salir adelante. Además, pueden ayudarlo a identificar qué da sentido a su vida y comunicar sus creencias al resto de su equipo de atención de la salud de la entidad.

¿Cómo puedo encontrar un capellán de Asuntos de Veteranos?

Están disponibles en nuestras instalaciones las 24 horas del día, los siete días de la semana. Puede llamar a su centro de veteranos local y pedir hablar con un capellán o consultar a su equipo de atención de la salud.

Búsqueda de palabras

Mujeres que luchan contra la enfermedad cardíaca y el ataque cerebral

Encuentre estas palabras relacionadas con el artículo de las páginas 4 y 5. Recuerde buscar hacia arriba, hacia abajo y de derecha a izquierda. ¡Buena suerte!

ATAQUE	Y	S	O	N	A	R	E	T	E	V	C
SANGRE	X	L	B	U	T	N	C	A	I	D	O
CHEQUEO	Y	B	B	M	A	M	L	A	I	N	L
COLESTEROL	N	C	H	E	Q	U	E	O	T	S	E
CAÍDO	O	J	O	R	U	J	U	F	R	K	S
NÁUSEAS	I	J	C	O	E	E	Q	F	I	H	T
NÚMEROS	S	L	P	S	C	R	A	M	E	U	E
PRESIÓN	E	B	N	P	E	O	T	B	S	R	R
PREVENCIÓN	R	E	F	K	R	S	A	P	G	R	O
ROJO	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	L
RIESGOS	V	G	T	A	B	A	C	O	S	W	G
ATAQUE CEREBRAL	H	N	D	I	R	K	M	T	Z	A	F
TABACO	G	A	M	N	A	U	S	E	A	S	T
VETERANOS	O	S	E	P	L	K	F	P	R	Z	B
PESO											
MUJERES											

Sopa de frijoles negros en olla de cocción lenta

Esta sopa saludable para el corazón es muy fácil de hacer con la ayuda de una olla de este tipo. También es excelente que sobre para el día siguiente y se puede congelar hasta por seis meses.

Ingredientes

- 1 libra de frijoles negros secos, sin cocer, enjuagados y escurridos
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 lata (15 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 4 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 2 tazas de agua



Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y revuelva para combinar. Cocine a fuego bajo durante 10 horas.
2. Para espesar la sopa, después de 9 horas, retire una cuarta parte de los frijoles, y en un tazón aparte, hágalos puré y regréselos a la olla.
3. Sirva con ingredientes como aguacate o tomate cortado en cubos pequeños, cilantro picado o chiles jalapeños en rodajas.

Información nutricional: Rinde 10 porciones. Por porción: 169 calorías; 0 g de grasa total; 0 g de grasas saturadas; 31 g de hidratos de carbono; 12 g de fibra alimentaria; 11 g de proteína y 233 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



¿Qué es lo que más le importa? El próximo año, deje que Asuntos de Veteranos lo ayude a alcanzar sus metas de atención de la salud con Salud Integral, un nuevo enfoque que aborda todos los aspectos de su salud y bienestar. Comuníquese con su equipo de atención de la salud de la entidad para comenzar.

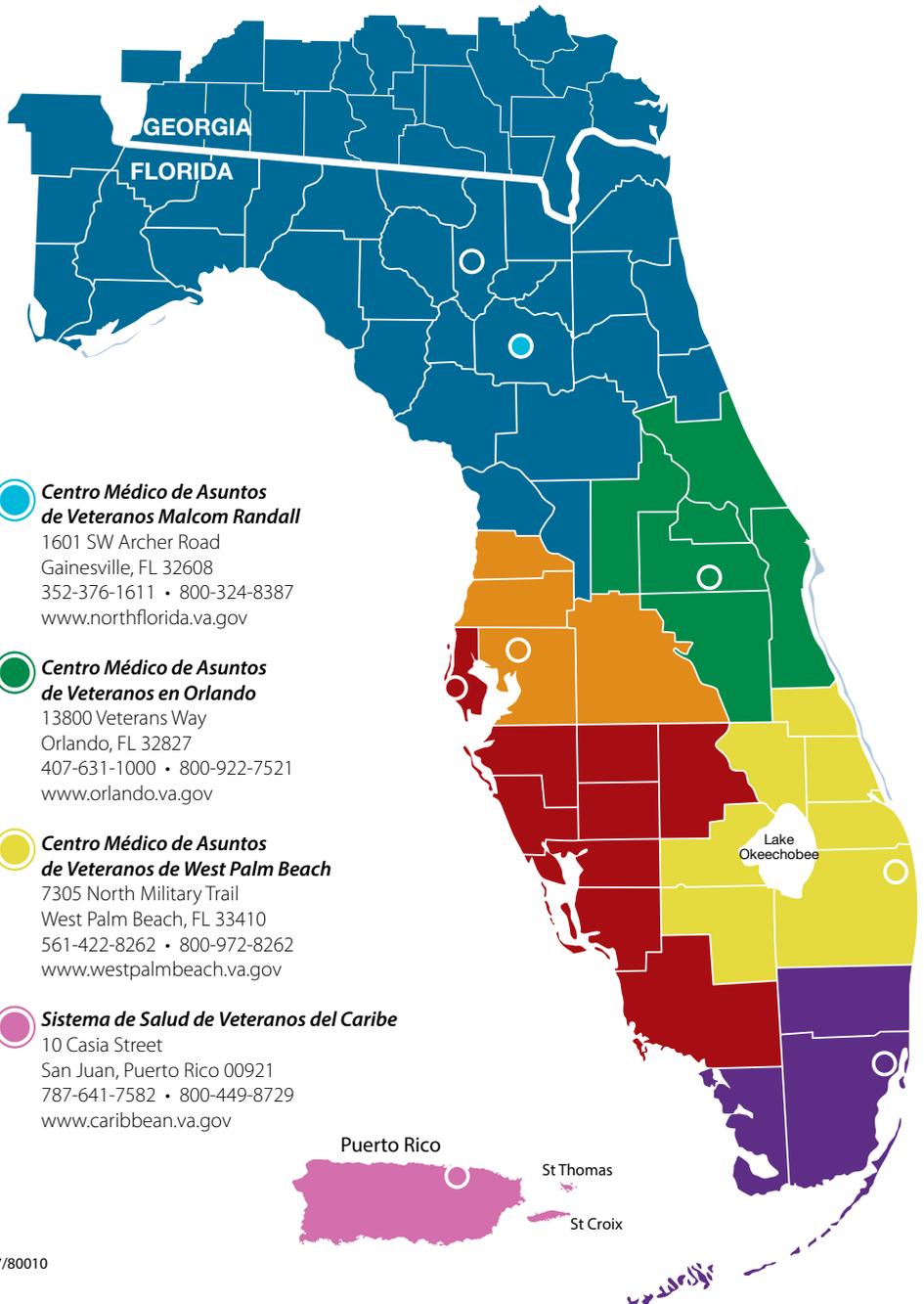
Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”

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