

# ¡Vida Saludable!

Veteranos y Sus Familias



CALENDARIO 2024



## Salud integral para usted

La salud integral se trata de cuidar todos los aspectos de su salud y bienestar. Esto incluye su salud física, mental, emocional y espiritual. Lo pone en el centro de su atención médica y de lo más importante: sus valores, necesidades y objetivos. El Círculo de Salud (arriba) lo ayuda a explorar todas las partes de su salud y cómo se conectan. Las actividades de cuidado personal, como recargar energías y mover el cuerpo, ayudan a desarrollar la resiliencia. La conciencia plena lo ayuda a mantenerse enfocado en lo más importante para usted para que pueda disfrutar y vivir su vida al máximo.

Visite [va.gov/wholehealth](http://va.gov/wholehealth).

## Mensajes de vida saludable

Viva una vida más saludable y reduzca el riesgo de sufrir problemas de salud graves:

- **Participe en su atención médica.** Asuma un papel activo con su equipo de atención médica.
- **Coma con prudencia.** Consuma una variedad de alimentos saludables y limite los alimentos procesados.
- **Realice actividad física.** Mueva su cuerpo con regularidad y pase menos tiempo sentado.
- **Esfuércese por un tener peso saludable.** Alcance y mantenga un peso más saludable.
- **Limite el consumo de alcohol.** Si bebe, hágalo con moderación y evite los excesos.
- **Hágase las pruebas de detección y reciba las vacunas recomendadas.** Conozca lo que se recomienda para usted y manténgase al día con los exámenes de detección y las vacunas.
- **Controle el estrés.** Encuentre formas de relajarse y reducir el estrés.
- **Cúidese.** Protéjase de caídas, violencia, autolesiones e infecciones de transmisión sexual.
- **No fume.** Deje de hacerlo si consume tabaco en cualquier forma. ¡Nunca es demasiado tarde!
- **Duerma bien.** Haga del sueño una prioridad. Busque ayuda si tiene problemas para dormir.

Visite [prevention.va.gov/Healthy\\_Living](http://prevention.va.gov/Healthy_Living).



## ¡Su voz importa!

Queremos mejorar el calendario de vida saludable. Lo invitamos a tomarse menos de 5 minutos para darnos su opinión sobre nuestro trabajo. Sus comentarios nos ayudarán a ofrecerle los temas que más le importan.

Usando su dispositivo inteligente, escanee el código QR (respuesta rápida) a continuación para acceder a la encuesta.

- Para dispositivos inteligentes más nuevos, abra la cámara, apunte al código QR y haga clic en el enlace.
- Para otros dispositivos, descargue y abra un lector de códigos QR gratuito. Luego, apunte la cámara al código QR. Aparecerá un mensaje con un enlace. Toque el enlace.





## Este calendario es suyo

---

- **Reflexione.** Pregúntese cómo se relaciona la información de este calendario con su salud y qué es lo más importante para usted.
- **Eche un vistazo.** Las aplicaciones y los recursos móviles pueden ayudarlo a aprender más y explorar cómo vivir su vida al máximo.
- **Escanee los códigos QR.** Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo y apunte al código QR para acceder a más información. Toque el enlace que aparece en su pantalla para ver el contenido. Si el enlace no aparece, es posible que tenga que descargar una aplicación de lectura de código QR gratuita.
- **Establezca metas INTELIGENTES.** Para cada objetivo mensual, concéntrese en por qué quiere hacer un cambio. Utilice una de las metas SMART mensuales o cree el suyo propio.
- **Realice un seguimiento.** Registre su ejercicio, presión arterial, horas de sueño, tiempo dedicado a conectarse con amigos, etc. O realice un seguimiento en My HealthVet en [myhealth.va.gov](http://myhealth.va.gov).
- **Pruebe.** Prepare una de las recetas saludables que encontrará al final del calendario. ¡Son fáciles de hacer y deliciosas!



## Establezca metas SMART

---

Construya un camino sólido hacia una vida más saludable trabajando en sus metas SMART. El primer paso es pensar por qué le importa el cambio que quiere lograr. Debe ajustarse al propósito de su vida y a sus valores personales. Además, sea específico acerca de lo que desea lograr, cómo llegará allí y cuándo completará su meta. Escanee este código QR para obtener más información sobre las metas SMART.



# SMART

### ESPECÍFICO

Identifique su objetivo de forma clara y detallada.

### MEDIBLE

Identifique con qué frecuencia o qué cantidad debe alcanzar, para poder hacerle seguimiento al progreso.

### ACCIÓN

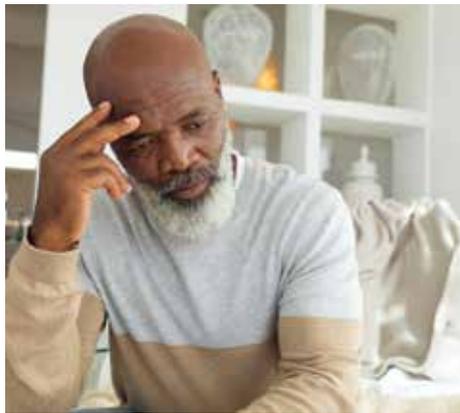
Describe los pasos o las acciones que realizará.

### REALISTA O REAL

Haga que sea factible actuar en consonancia con lo que es importante para usted.

### TIEMPO MEDIBLE

Establezca una fecha límite para cumplir su objetivo.



## La Ley COMPACT

La prevención del suicidio de Veteranos es la principal prioridad clínica de VA. Según la Ley COMPACT, cualquier Veterano puede obtener atención de emergencia gratuita para casos de suicidio cuando la necesite, sin importar dónde se encuentre. Esto significa que puede acudir a una sala de emergencias que pertenezca o no a VA para recibir atención durante una crisis de suicidio y VA cubrirá el tratamiento, la atención de seguimiento y otros costos. Se incluye atención en hospitales o residencial, tratamiento ambulatorio y costos de transporte.

No es necesario que esté inscrito en la facilidad de VA, pero se aplican algunos criterios de elegibilidad. Para obtener más información, escanee este código:



## La atención plena ayuda a controlar el estrés



La atención plena puede hacer mucho para aliviar el estrés y ayudarlo a vivir la vida al máximo. Esta técnica mente-cuerpo consiste en prestar atención a lo que sucede en el momento presente sin juzgarlo. Esta práctica puede ayudarlo a enfocarse y ver las cosas como realmente son. Al calmar su mente y su cuerpo, podrá evitar enfocarse siempre en sus peores preocupaciones.

Practicar la atención plena puede ser tan sencillo como prestar atención a las cosas que hace todos los días, como cepillarse los dientes utilizando todos los sentidos. O puede practicar la atención plena mientras camina, hace Tai Chi, medita o toma una clase. Escanee el código QR en la parte superior para acceder a herramientas y aplicaciones móviles. Estas herramientas pueden ayudarlo a aprender y practicar la atención plena para aliviar el estrés.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Compartiré información sobre la Ley COMPACT con mis seres queridos el próximo fin de semana.
- En mi próxima cita, le preguntaré a mi equipo de atención médica sobre las clases de atención plena disponibles.

### MI META "SMART":

- ¿Qué motiva mi meta?
- ¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Enero 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](http://myhealth.va.gov)

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre cómo practicar la atención plena en la vida diaria.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>DICIEMBRE 2023</b></p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p> <p>31</p>	<p>Día de Año Nuevo Clínica Ambulatoria Cerrada</p> <p>1</p>	2	3	4	5	<p>6</p> <p>lbs.</p>
7	8	9	10	11	12	<p>13</p> <p>lbs.</p>
14	<p>Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada</p> <p>15</p>	16	17	18	19	<p>20</p> <p>lbs.</p>
21	22	23	24	25	26	<p>27</p> <p>lbs.</p>
28	29	30	31	<p><b>FEBRERO 2024</b></p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29</p>	<p> <b>Healthy Living</b></p> <p><b>CONTROLE EL ESTRÉS:</b> Practique la respiración consciente durante unos minutos concentrándose en la inhalación y exhalación.</p>	



## Tai Chi y Yoga

Estas prácticas mente-cuerpo benefician la salud del corazón, incluyendo formas de mover el cuerpo y ayudar a controlar el estrés. El Tai Chi es un antiguo arte marcial chino. Combina movimientos lentos con respiración concentrada, conciencia plena y visualización. El yoga también es una práctica antigua de la India. Utiliza diferentes posturas, con respiración enfocada y relajación o meditación.

Estas prácticas también pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, calmar la mente, fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio. Los movimientos se pueden adaptar a personas de todos los niveles.



## Las mujeres tienen corazón

La presión arterial alta y la diabetes son factores de riesgo conocidos de enfermedad cardíaca. ¿Sabía que las mujeres Veteranas pueden tener factores adicionales que pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca? Los ejemplos incluyen Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y otras experiencias traumáticas durante su experiencia militar.

VA ofrece una variedad de servicios para apoyar la salud cardíaca de las mujeres. Estos incluyen evaluaciones de riesgos para la

salud del corazón, servicios de prevención, pruebas de detección y tratamiento. Hacer cambios en el estilo de vida es la mejor manera de prevenir enfermedades cardíacas, como esforzarse por mantener un peso saludable, dormir bien y estar físicamente activo. Para acceder a los servicios de salud cardíaca de VA, hable con su proveedor de VA para que lo ayude a establecer su plan de salud cardíaca. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al Centro de Atención a Mujeres Veteranas: 855-829-6636 o visite [www.womenshealth.va.gov](http://www.womenshealth.va.gov).

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Le preguntaré a mi proveedor sobre los exámenes de salud del corazón en mi cita el próximo mes.
- Tomaré una clase de Tai Chi para principiantes en mi centro comunitario local dentro de dos semanas.

**MI META "SMART":**

¿Qué motiva mi meta?

¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Febrero 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](http://myhealth.va.gov)

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para conocer la campaña "Go Red for Women" que busca crear conciencia sobre la salud cardíaca de las mujeres.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO													
<b>ENERO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							<b>MARZO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																					1							2							3													
4							5							6							7							8							9							10													
11							12							13							14							15							16							17													
18							Día del Presidente El cumpleaños de Washington Clínica Ambulatoria Cerrada							19							20							21							22							23							24						
25							26							27							28							29							ESFUÉRCESE POR UN TENER PESO SALUDABLE: Informe a sus familiares y amigos cómo pueden ayudarlo a alcanzar su meta de peso saludable.																				



## Comer conscientemente

¿Alguna vez termina de comer y no recuerda haberlo hecho? Muchos de nosotros estamos ocupados pensando en otras cosas mientras comemos.

Planificamos qué hacer a continuación, usamos los dispositivos o trabajamos. La alimentación consciente es todo lo contrario. Utilice todos sus sentidos para disfrutar de cada bocado. Esto puede ayudar a evitar el estrés al comer y reducir las porciones. Comer de manera más consciente lo hace comer más lento, lo que le da a su cerebro tiempo suficiente para recibir la señal del estómago de que ya está lleno.

Lo más importante que debe hacer para comer de forma más consciente es evitar distracciones durante las comidas. Escanee este código para obtener más información:



## Obtenga ayuda de un dietista

Su selección de alimentos y estilo de vida impactan toda su salud. Los dietistas son expertos en alimentación y nutrición en la prevención y el tratamiento de las enfermedades. Las razones principales para consultar a un dietista incluyen las siguientes:

- Quiere comer de forma más inteligente para disfrutar de un estilo de vida más saludable.
- Quiere ayuda para controlar la diabetes, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta u otras enfermedades crónicas.

- Necesita ganar o perder peso o está considerando una cirugía bariátrica.

Su dietista le explicará cómo sus elecciones de alimentos afectan su salud y desarrollará un plan de nutrición personalizado con usted. Pida a su equipo de atención médica (PACT) de VA que le haga una cita con un dietista, ya sea en persona o a través de una visita virtual. También puede enviar un mensaje seguro a través de su cuenta MyHealthVet.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- En la cita de la próxima semana, le preguntaré a mi equipo de atención médica si puedo consultar a un dietista para que me ayude a controlar mejor mi presión arterial alta.
- Separaré 30 minutos para cenar al menos cuatro días a la semana.

### MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?  
¿Por qué quiero hacer este cambio?





## Haga estas preguntas

Hacer preguntas cuando consulta a un proveedor de atención médica lo ayuda a comprender cómo cuidar su salud. Puede resultar difícil recordar qué preguntar. Intente concentrarse en lo que debe saber haciendo tres preguntas específicas. No se sienta avergonzado si no entiende algo. Puede pedirle nuevamente que le aclaren lo siguiente:

1. **¿Cuál es mi problema principal?** Pídale que utilice términos sencillos para ayudarlo a comprender mejor.
2. **¿Qué necesito hacer?** Pídale que escriba acciones específicas para cuidarse.
3. **¿Por qué es importante hacer esto?** Pregunte cómo lo ayudará a sentirse mejor y vivir más saludablemente.

## La Ley PACT y usted

Si es un Veterano o su sobreviviente, la Ley PACT puede beneficiarlo. Esta nueva ley amplía la elegibilidad para la atención médica y los beneficios de VA. Cubre a los Veteranos que han estado expuestos a sustancias tóxicas durante su servicio militar y a los Veteranos de Vietnam, la Guerra del Golfo y la era posterior al 11 de septiembre. Ejemplos de exposiciones a materiales tóxicos incluyen pozos de quema, Agente Naranja y otros químicos, contaminantes del aire, radiación y agentes de guerra.

La Ley PACT amplió y creó nuevas condiciones aparentes que los Veteranos pueden utilizar para solicitar beneficios. Si tiene una de estas condiciones, VA asume automáticamente que su servicio la causó. Los ejemplos incluyen algunos tipos de cáncer e hipertensión. Los Veteranos a los que anteriormente se les negó un reclamo por discapacidad relacionado con la exposición a sustancias tóxicas pueden presentar un reclamo complementario. Para obtener más información, visite [www.VA.gov/PACT](http://www.VA.gov/PACT).

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Visitaré la página web de la Ley PACT esta semana para saber cómo presentar un reclamo complementario.
- Escribiré las tres preguntas que debo hacer en mi teléfono inteligente antes de mi próxima cita dentro de dos semanas.

### MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?  
¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Abril 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](https://myhealth.va.gov)

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para ver un video sobre lo que la Ley PACT significa para usted.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>MARZO 2024</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p> <p>31</p>	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
					<p><b>PARTICIPE EN SU ATENCIÓN MÉDICA:</b> Lleve una lista de medicamentos a sus citas de atención médica para tener más tiempo para hacer para hacer preguntas y recibir respuestas.</p>	<p>MAYO 2024</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30 31</p>



## Cómo empezar

- Identifique sus razones para querer mejorar toda su salud a través del movimiento.
- Comience lentamente y empiece desde allí. Establezca pequeñas metas que lo ayuden a mantenerse motivado. Cuando alcance su meta, recompénsese con algo que disfrute hacer.
- Añada más movimiento a su rutina diaria. Por ejemplo, salga a caminar por la mañana.
- Busque el apoyo de familiares y amigos. Pídeles que lo animen o lo acompañen en las caminatas.
- Tome descansos para moverse después de estar sentado demasiado tiempo.
- Para conocer más formas de comenzar, escanee este código:



## ¡Manténgase activo y muévase!

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es mover el cuerpo y estar físicamente activo. A corto plazo, estar activo aumenta su energía, mejora el estado de ánimo y lo ayuda a dormir mejor. A largo plazo, el movimiento regular ayuda a prevenir y controlar muchos problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, caídas, problemas para dormir, depresión, ansiedad y demencia.

Algunos tipos de movimiento aumentan la resistencia mientras que otros aumentan la fuerza, el equilibrio o la flexibilidad. Estas destrezas hacen que sea más fácil hacer más cosas en su vida. No es necesario ir al gimnasio ni comprar equipos especiales. La clave es hacer cosas que disfrute. La lista de opciones es infinita: nadar, hacer jardinería, practicar algún deporte, andar en bicicleta, hacer yoga, jugar con un niño o su mascota, y más.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Le pediré a mi amigo que juegue pickleball conmigo dos veces por semana.
- Le preguntaré a mi proveedor de salud en mi cita sobre cuales actividades debo hacer para que me ayuden a controlar la diabetes.

### MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?  
¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Mayo 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](http://myhealth.va.gov)

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para ver una rutina de ejercicios de 10 minutos para todos los niveles.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
<b>ABRIL 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							<b>JUNIO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							 <b>REALICE ACTIVIDAD FÍSICA:</b> Si tiene una enfermedad crónica, hable con su proveedor sobre las actividades que sean adecuadas para usted.							1							2							3							4						
5							6							7							8							9							10							11						
12							13							14							15							16							17							18						
19							20							21							22							23							24							25						
26							Día de los caídos Clínica Ambulatoria Cerrada							28							29							30							31													



## Atención a Veteranos LGBTQ+

Todos los Veteranos son bienvenidos en VA y prestamos servicios a todos aquellos que sirvieron. LGBTQ+ se refiere a lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgénero, queer y otras identidades. Los Veteranos LGBTQ+ enfrentan desafíos y riesgos para la salud únicos. Todos los servicios de atención médica se ofrecen en un ambiente de apoyo, inclusivo y respetuoso. Obtenga información sobre los servicios de salud, los recursos y el apoyo disponibles para los Veteranos LGBTQ+ y sus familias en [www.patientcare.va.gov/lgbt](http://www.patientcare.va.gov/lgbt).

Escanee este código QR para encontrar al coordinador de atención a Veteranos (VCC) LGBTQ+ de su centro local:



## Su camino hacia un mejor descanso

Dormir bien le da a su cuerpo tiempo para repararse y curarse, de modo que se despierte sintiéndose renovado y lleno de energía. Le da a su cerebro tiempo para crecer y aprender. Un sueño de calidad también lo ayuda a mantener un peso saludable, reduce el estrés, mejora su estado de ánimo y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, depresión y diabetes. Si tiene dificultades para dormir, Path to Better Sleep (Camino hacia un mejor descanso) de VA es un programa gratuito en línea que lo ayudará a encontrar soluciones para dormir:

- **Chequeo del sueño:** Esta encuesta de 5 minutos ayuda a identificar posibles trastornos del sueño y las opciones de tratamiento disponibles.
- **Sleep 101:** Este curso lo ayuda a identificar hábitos que interfieren con el sueño y a aprender mejores hábitos para dormir.
- **Sleep EZ:** Si no puede conciliar el sueño o permanecer dormido, este curso basado en evidencia lo ayudará a controlar el insomnio.
- **BreatheEZ:** Conozca los síntomas de la apnea del sueño.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Iré a [www.veterantraining.va.gov/sleep](http://www.veterantraining.va.gov/sleep) para aprender sobre la apnea del sueño y compartirlo con mi pareja antes de mañana por la noche.
- Me pondré en contacto con mi Centro de Atención a la Comunidad LGBTQ+ local antes de que termine esta semana.

**MI META "SMART":**

¿Qué motiva mi meta?

¿Por qué quiero hacer este cambio?





## Revise sus pies

Cuidar los pies es otra parte importante del autocuidado de la diabetes. El daño de la diabetes a los nervios y la reducción del flujo sanguíneo a los pies pueden hacer que sea más difícil sentir dolor y combatir las infecciones. Siga estos consejos para prevenir lesiones y reducir el riesgo de problemas en los pies:

- Lávese los pies todos los días. Utilice agua tibia. Compruebe si hay llagas, heridas, ampollas o enrojecimiento. Aplique una crema hidratante suave.
- Mantenga las uñas de los pies recortadas y rectas.
- Utilice calzado cómodo y evite andar descalzo.
- Manténgase activo. Esto ayuda a mejorar la circulación sanguínea de los pies.
- Si nota problemas en los pies, como entumecimiento o heridas que no sanan, comuníquese con su proveedor.



## Niveles de azúcar controlados

Si tiene diabetes, trate de mantener los niveles de azúcar controlados. Esto ayudará a prevenir o retrasar problemas de salud graves a largo plazo y mejorará sus niveles de energía y estado de ánimo. Trabaje con su equipo de atención médica para establecer sus metas personales. Para mantener los niveles de azúcar controlados:

- **Consuma una dieta sana y equilibrada.** Incluya muchas verduras y frutas. Coma en horarios regulares y evite bebidas y alimentos azucarados.

- **Manténgase activo regularmente.** Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.
- **Tome los medicamentos tal como se los recetaron.** Esto puede incluir inyecciones de insulina.
- **Revise sus niveles de azúcar en la sangre.** Sus resultados pueden significar ajustar su dieta, actividad o medicamentos. Su equipo de atención médica puede enseñarle cómo hacerlo.
- **Controle los niveles de estrés.** Intente respirar profundamente, hacer un pasatiempo o salir a caminar.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Dentro de una semana , hablaré con mi proveedor sobre cuáles deberían ser mis niveles de azúcar en sangre saludables..
- Me revisaré los pies al menos tres veces esta semana después de terminar de ducharme.

**MI META "SMART":**

¿Qué motiva mi meta?

¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Julio 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](https://myhealth.va.gov)



Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para conocer la regla 15-15 para controlar la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre).



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
<b>JUNIO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							1							2							3							Día de la Independencia Clínica Ambulatoria Cerrada 4							5							 6						
7							8							9							10							11							12							 13						
14							15							16							17							18							19							 20						
21							22							23							24							25							26							 27						
28							29							30							31							 PARTICIPE EN SU ATENCIÓN MÉDICA Si tiene diabetes, hágase exámenes completos de los pies y de la vista al menos una vez al año.							<b>AGOSTO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31													



## Apoyo a la lactancia materna

Amamantar puede ser difícil, especialmente para las mamás nuevas. Hay clases que le pueden ayudar a aprender cómo hacerlo, incluyendo cómo usar una bomba extractora de leche y cómo guardarla. Los expertos en lactancia pueden ayudarte con problemas como el dolor de pezones y la congestión de leche en los senos. También hay grupos de apoyo disponibles para que las mamás que están amamantando puedan compartir sus preocupaciones y aprender de otras personas. Además, el VA ofrece recursos como extractores de leche y sostenes especiales para amamantar y extraer leche.

Póngase en contacto con el Coordinador de Atención Materna (MCC) o con un profesional de lactancia en tu centro local de VA para obtener más información.



## Salud reproductiva de la mujer

Como mujer y Veterana, tiene necesidades específicas de atención médica reproductiva. El VA ofrece atención sensible para ayudarle a alcanzar sus metas de salud reproductiva. Para acceder a estos servicios, hable con su proveedor de atención primaria o comuníquese con el Gerente del Programa para Mujeres Veteranas en el centro médico del VA más cercano. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al Centro de Llamadas para Mujeres Veteranas al 855-829-6636.

- **Cuidado prenatal y embarazo:** Desde antes del embarazo hasta el posparto
- **Control de la natalidad:** Dispositivos anticonceptivos y métodos hormonales
- **Esterilidad:** Asesoramiento, pruebas genéticas, medicamentos para la fertilidad y cirugía
- **Cáncer:** Exámenes y vacunas recomendadas
- **Salud sexual:** Exámenes de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) y apoyo a la salud mental

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Me comunicaré con mi MCC local esta semana para inscribirme en la próxima clase de lactancia materna disponible.
- Le preguntaré a mi proveedor sobre las pruebas de detección de ITS recomendadas en la cita del próximo mes.

**MI META "SMART":**

¿Qué motiva mi meta?  
¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Agosto 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](https://myhealth.va.gov)

Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener información sobre los servicios de atención médica para mujeres Veteranas



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
<b>JULIO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							<b>SEPTIEMBRE 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30														 <b>CUÍDESE:</b> Si está recibiendo tratamiento por una ITS, es posible que su pareja también deba recibir tratamiento para evitar que usted se vuelva a infectar.							1							2							3						
4							5							6							7							8							9							10						
11							12							13							14							15							16							17						
18							19							20							21							22							23							24						
25							26							27							28							29							30							31						



## Hidratación y salud

Cada parte de su cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Beber de 6 a 8 vasos de agua es razonable para que la mayoría de los adultos se mantengan bien hidratados. Necesita tomar más agua cuando hace ejercicio así como en condiciones de calor y humedad. Además de agua, usted también puede beber otros líquidos como los jugos de frutas y verduras, la leche, el té y el café, incluyendo aquellos que contienen cafeína. Trate de evitar o limitar las bebidas azucaradas.

Los alimentos también pueden formar parte de su consumo diario de agua. Aquellos con alto contenido de agua Incluyen: pepino, sandía, melón, naranja, toronja, piña y tomate. Incluya algunos de estos alimentos en tu kit de preparación para huracanes.

## Temporada de vacunas contra la gripe

Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de protegerse. El vacunarse puede reducir los casos de gripe, la gravedad de la enfermedad, las visitas al médico y las hospitalizaciones relacionadas con la gripe. Tener condiciones crónicas, como enfermedades pulmonares, cardíacas o diabetes, puede causar síntomas de gripe más graves. Las vacunas contra la gripe también protegen a su familia con mayor riesgo de contraer enfermedades graves a causa del virus, incluyendo los bebés y las personas con enfermedades crónicas.

Las vacunas contra la gripe son gratuitas para los Veteranos elegibles. Para verificar su elegibilidad, llame al 800-698-2411 o a su centro local de VA.

Para encontrar un lugar cercano donde pueda vacunarse contra la gripe, visite [www.va.gov/find-locations](http://www.va.gov/find-locations). En Facility type (Tipo de centro), seleccione VA Health, farmacia dentro de la red o atención de urgencia. También puede llamar a su centro de salud local de VA para encontrar una ubicación dentro de la red. Antes de ir a vacunarse, llame primero para asegurarse de que ofrezcan la vacuna contra la gripe.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Recibiré mi vacuna contra la gripe gratuita en una farmacia local de la red antes del fin de semana.
- Mantendré naranjas en mi refrigerador de preparación para huracanes durante la temporada alta de huracanes.

### MI META "SMART":

- ¿Qué motiva mi meta?
- ¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Septiembre 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](https://myhealth.va.gov)



Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener una herramienta que le permitirá obtener información sobre la vacuna contra la gripe y ayudarlo a pensar en los motivos para vacunarse contra el virus.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Día del Trabajo Clínica Ambulatoria Cerrada	2	3	4	5	6	7 lbs.
8	9	10	11	12	13	14 lbs.
15	16	17	18	19	20	21 lbs.
22	23	24	25	26	27	28 lbs.
29	30	<p>HÁGASE LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN Y RECIBA LAS VACUNAS RECOMENDADAS: Vacúnese contra la gripe tan pronto como esté disponible para mantenerse protegido durante toda la temporada de gripe.</p>			<b>AGOSTO 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
					<b>OCTUBRE 2024</b> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	



## Evaluación de la exposición a materiales tóxicos

Según la Ley PACT, todos los Veteranos inscritos pueden recibir una prueba de detección de exposición a materiales tóxicos en cualquier hospital o clínica de VA. Durante su evaluación, se le preguntará si cree que estuvo expuesto a materiales tóxicos durante su servicio militar. Estos pueden incluir fosas de quemaduras, exposiciones relacionadas con la Guerra del Golfo, Agente Naranja y otros. Una vez que se revisen sus respuestas, es posible que lo conecten con servicios que lo ayuden con sus necesidades de atención médica actuales y a largo plazo.

Este examen de detección dura solo 10 minutos. Pregúntele a su proveedor acerca de hacerse pruebas de detección o llame a su centro de salud local de VA.



## FIT para luchar contra el cáncer

El cáncer colorrectal generalmente se desarrolla a partir de pólipos (crecimientos) en el colon o el recto. Las pruebas de detección se realizan para detectar el cáncer de manera temprana, cuando los tratamientos son más eficaces.

Esta prueba se recomienda para personas de entre 45 y 75 años de edad con un riesgo promedio. Hable con su proveedor de atención médica si tiene historial familiar de cáncer de colon o rectal.

Tiene opciones para elegir qué prueba de detección desea usar. Una prueba sencilla es la prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) que puede realizar en la privacidad y comodidad de su propio hogar. Funciona detectando cantidades pequeñas de sangre en la muestra de heces.

Puede recibir un kit de prueba de su proveedor de VA o preguntar sobre otras opciones de detección de cáncer colorrectal, como una colonoscopia o una sigmoidoscopia.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Completaré la prueba FIT que recibí de mi proveedor y la enviaré por correo esta semana.
- Esta semana haré una cita para someterme a pruebas de exposición a sustancias tóxicas.

**MI META "SMART":**

---

**¿Qué motiva mi meta?**  
**¿Por qué quiero hacer este cambio?**

# Octubre 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](https://myhealth.va.gov)

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre las opciones de detección del cáncer colorrectal.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO																																														
<p><b>SEPTIEMBRE 2024</b></p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30</p>																												1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<p>Día de la Raza Clínica Ambulatoria Cerrada</p> <p>Día de los Pueblos Indígenas</p>							<p>Healthy Living</p> <p>HÁGASE LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN Y RECIBA LAS VACUNAS RECOMENDADAS: Si tiene entre 76 y 85 años, consulte con su proveedor acerca de los exámenes de detección de cáncer colorrectal.</p>							<p>NOVIEMBRE 2024</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p>																																																																										



## Sus razones para dejar de fumar

Si está pensando en dejar el tabaco, ¿sabe por qué quiere dejarlo? Si no está seguro, a continuación encontrará algunas razones comunes por las que otras personas quieren dejar de fumar. Sus razones pueden ayudar a identificar las suyas:

- **Mi salud:** Respiraré más tranquilo. Mis riesgos de tener cáncer y ataques cardíacos disminuirán.
- **Mi estilo de vida:** Tendré más dinero. No quiero que controle mi vida.
- **Mi vida familiar:** Mis hijos estarán más sanos. Estaré presente para compartir los momentos especiales de mi familia en el futuro.

Para obtener más herramientas y recursos para dejar el tabaco, escanee este código:



## Beneficios para dejar de fumar

Quizás sepa que dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. ¿Sabía que los beneficios de dejar de fumar comienzan casi de inmediato? Ya sea que esté pensando en dejar de fumar o esté actualmente en proceso de dejarlo, recuerde los beneficios al hacerlo:

- **20 minutos:** El pulso cardíaco y la presión sanguínea bajan.
- **12 horas:** El monóxido de carbono en la sangre desciende a la normalidad.
- **Entre 2 semanas a 3 meses:** Mejora la circulación y la función pulmonar; el riesgo de ataque cardíaco comienza a disminuir.
- **Entre 1 a 9 meses:** Tose menos y respira mejor.
- **Entre 2 a 5 años:** Los riesgos de algunos cánceres se reducen a la mitad.
- **10 años:** El riesgo de morir por cáncer de pulmón se reduce a la mitad.
- **15 años:** El riesgo de sufrir de enfermedades del corazón es el mismo que el de un no fumador.

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Fijaré una fecha para dejar el tabaco a finales de la próxima semana y la marcaré con un círculo en mi calendario.
- Enviaré un mensaje de texto con la palabra VET al 47848 para registrarme en SmokefreeVET y recibir mensajes de texto diarios que me ayuden a mantenerme motivado y encaminado.

### MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?  
 ¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Noviembre 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](http://myhealth.va.gov)

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para identificar los factores que le llevan a usar tabaco y obtener consejos para lidiar con ellos.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
<p><b>OCTUBRE 2024</b></p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30 31</p>	<p><b>DICIEMBRE 2024</b></p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>			<p><b>NO FUME:</b> Una vez que haga una lista de sus razones para dejar de fumar, colóquela en un lugar donde pueda verla con frecuencia para ayudarlo a mantenerse motivado para dejar de fumar.</p>	1	2	
<p>Termina el Cambio de Hora <b>3</b></p> <p>(Atrase los relojes una hora.)</p>	4	5	6	7	8	9	
10	<p>Día de los Veteranos Clínica Ambulatoria Cerrada</p>	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	<p>Día de Acción de Gracias Clínica Ambulatoria Cerrada</p>	28	29	30



## S.A.V.E. Ayuda a prevenir el suicidio

El curso educativo, VA S.A.V.E. lo ayudará cuando esté con un Veterano que esté en crisis o en riesgo de suicidio:

- **S:** Aprenda a reconocer los signos del pensamiento suicida. Estos incluyen desesperanza, alejamiento de sus seres queridos, rabia o enojo, ansiedad, insomnio, culpa excesiva y cambios de humor.
- **A:** Pregunte: "¿Está pensando en suicidarse?"
- **V:** Valide su experiencia. Haga comentarios alentadores.
- **E:** Anímelo a recibir tratamiento. Intente que busque ayuda inmediata llamando al 911 o a la Línea de Crisis para Veteranos al 988 y presione 1.



## Disfrute del alcohol de manera responsable

Establezca la intención de beber de manera responsable que se ajuste a sus metas de salud. Practique decir "no, gracias" para estar listo con una respuesta cuando le ofrezcan una bebida. Elija bebidas sin alcohol con más frecuencia o incluya un tiempo sin tomar alcohol entre bebidas.

### Una bebida =



	Si bebe alcohol*	Desenfreno alcohólico es:
Hombres	Limítese a 2 bebidas por día.	Más de 4 bebidas en la misma ocasión
Mujeres (y 64+)	Limítese a 1 bebida por día.	Más de 3 bebidas en la misma ocasión

\*Pautas sobre límites en el consumo de alcohol obtenidas de [www.prevention.va.gov](http://www.prevention.va.gov).

<b>S</b>	Específico
<b>M</b>	Medible
<b>A</b>	Acción
<b>R</b>	Realista o Real
<b>T</b>	Tiempo Medible

## Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

### Ejemplos:

- Ofreceré bebidas sin alcohol a los invitados este mes.
- Le preguntaré a mi proveedor sobre curso educativo, S.A.V.E. en mi área dentro de una semana.

**MI META "SMART":**

¿Qué motiva mi meta?  
 ¿Por qué quiero hacer este cambio?

# Diciembre 2024

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealthVet en [myhealth.va.gov](https://myhealth.va.gov)



Usando su dispositivo inteligente, escanee este código QR para ver historias de Veteranos con las que pueda identificarse sobre el trastorno por consumo de alcohol.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	Navidad Clínica Ambulatoria Cerrada	25	26	27
29	30	31				



**LIMITE ALCOHOL:** Si le preocupa su consumo de alcohol, hable con su equipo de atención médica para obtener ayuda.

### NOVIEMBRE 2024

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### ENERO 2025

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## Recursos para pacientes ambulatorios

.....

Además de consultar a médicos y enfermeras en su cita ambulatoria, puede consultar a otros especialistas de atención médica, como:

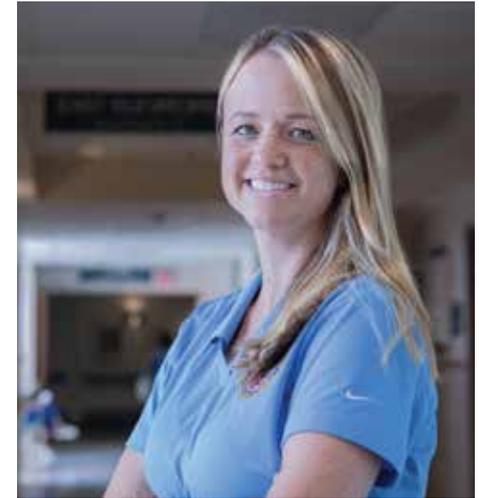
- **Farmacéutico:** Revisa sus medicinas y lo ayuda a entender por qué le recetaron la medicina.
- **Trabajador social:** Envía referidos para asistencia financiera, vivienda, grupos de apoyo, programas de cuidadores, asistencia legal, transporte y más.
- **Psicólogo:** Proporciona tratamiento a corto plazo para problemas de comportamiento. Lo ayuda a conectarse con clínicas de salud mental.
- **Nutricionista:** Desarrolla un plan de nutrición personalizado para ayudar a prevenir o controlar una condición crónica.
- **Audiólogo:** Evalúa la audición y recomienda audífonos e implantes de oído. Ayuda a controlar el tinnitus.

## Lista de verificación de citas -

Si se inscribió recientemente en el cuidado médico de VA, le damos una lista de verificación que lo puede ayudar a prepararse para su visita. Esta lista le indica lo que debe traer, y hacer para su cita:

### Qué hacer

- Conozca los nombres de los miembros de su PACT (su equipo de cuidado primario) cómo ponerse en contacto con ellos.
- Reúna su historial o expediente médico privados.
- Regístrese para recibir "Mensajería segura" en My HealthVet en [www.myhealth.va.gov](http://www.myhealth.va.gov).
- Aprenda cómo hacer, cambiar o cancelar citas.
- Aprenda cómo llenar, completar y renovar prescripciones médicas.
- Aprenda dónde recibirá atención médica cuando la clínica está cerrada y qué hacer en caso de una emergencia.



### Cosas para llevar

- Cualquier historial médico, informe, resultado de pruebas, etc., de clínica o de su médico local privado.
- Todos los frascos de las medicinas que toma, incluyendo las medicinas de venta libre, suplementos o remedios a base de hierbas.
- Si tiene, un testamento en vida o directiva anticipada.
- Sus lecturas de presión arterial o de azúcar en la sangre, si las tiene. Además, traiga su medidor de azúcar en la sangre o presión arterial si tiene uno.
- Cualquier información de seguro médico que tenga.

# Pruebas de detección

Estas pruebas de detección recomendadas se aplican a personas de riesgo promedio. Siempre hable con su proveedor de salud de VA sobre qué exámenes de salud necesita dependiendo su riesgo de salud personal y su historia clínica.

Examen o Prueba de Detección	Recomendación	Fecha
Colesterol alto	Hable con su médico.	
Examen de detección del cáncer de colon	Entre 45 y 75 años: La frecuencia dependerá del examen. Entre 76 y 85 años: Hable con su médico.	
Depresión	Anualmente	
Presión arterial alta	Anualmente	
Infección por VIH	Al menos una vez al año en caso de factores de riesgo continuo, y para todas las Veteranas embarazadas	
Sobrepeso y obesidad	Anualmente	
Tabaquismo	En cada consulta	

PARA HOMBRES	Recomendación	Fecha
Aneurisma aórtico abdominal	Entre 65 y 75 años: Hable con su médico.	
Cáncer de próstata	Entre 55 y 69 años: Hable con su médico.	
Sífilis y otras ITS	Hable con su médico.	

PARA MUJERES	Recomendación	Fecha
Cáncer de mama	Entre 40 y 44 años: Puede comenzar la prueba de detección anualmente Entre 45 y 54 años: Anualmente Entre 55 y 74 años: Cada 1 o 2 años Mayores de 75 años: Hable con su médico.	
Cáncer de cuello uterino	Entre 21 y 29 años: Cada 3 años Entre 30 y 65 años: Cada 3 a 5 años según la prueba elegida	
Gonorrea, clamidia y sífilis	Hable con su médico. Se recomienda el examen de detección de la clamidia para todas las Veteranas embarazadas.	
Osteoporosis	Entre 18 y 64 años: Recomendado para algunos casos Mayores de 65 años: Recomendado una vez	

Hable con su equipo de atención médica sobre las pruebas de detección de Hepatitis B y C, trastorno de estrés postraumático, cáncer de pulmón, trauma sexual militar y diabetes. Visite [prevention.va.gov](http://prevention.va.gov) para obtener la lista completa de recomendaciones.

# Conozca sus números

< es menor que > es mayor que

Presión Sanguínea (mm Hg)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Presión sanguínea normal	< 120/80		
Presión sanguínea alta	> 140/90		

Comente su meta propuesta a su proveedor de salud del VA. La prehipertensión o hipertensión arterial está entre los rangos de presión sanguínea normal y alta.

Colesterol sanguíneo (mg/dL)*	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Colesterol total	< 200		
Colesterol LDL (malo)	< 100		
Colesterol HDL (bueno)	> 40 Men		
	> 50 Women		
Triglicéridos	< 150		

Pregunte a su proveedor de salud del VA sobre el uso de metas propuestas. El profesional puede recetar un tratamiento que incluya medicinas (como una estatina) en virtud de su edad, condiciones y riesgo de enfermedad cardiovascular a 10 años. Los niveles de colesterol LDL entre 100 y 129 son aceptables en aquellas personas que no tengan problemas de salud.

Índice de Masa Corporal (BMI)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Debajo del peso adecuado	Below 18.5		
Peso normal	18.5-24.9		
Sobrepeso	25.0-29.9		
Obeso	30.0+		

Encuentre su índice de masa corporal (IMC) en [cdc.gov/healthyweight](http://cdc.gov/healthyweight)

Tamaño de Cintura (inches)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Óptimo para hombres	< 40		
Óptimo para mujeres	< 35		

Azúcar o glucosa en la sangre (mg/dL)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Glucosa en sangre normal	80-100		
Prediabetes (para diagnosticar)	100-125		
Diabetes (para diagnosticar)	126+		
A1C (para diagnosticar prediabetes)	5.7-6.4		
A1C (para diagnosticar diabetes)	6.5+		



## Salsa Chimichurri

### Ingredientes

- 2 dientes de ajo, pelados y enteros
- 1 taza de hojas de perejil fresco envasadas
- 1 cucharada de hojas frescas de orégano envasadas
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1/4 cucharadita de sal
- Una pizca de hojuelas de pimienta rojo triturado (opcional)
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1/4 taza de aceite de oliva

### Instrucciones

Coloque los dientes de ajo, el perejil y el orégano en un procesador de alimentos y presione entre 30 y 50 segundos, raspando los lados según sea necesario. Agregue el vinagre, la sal, el pimienta rojo triturado (si lo usa) y la pimienta negra. Presione para combinar, unos 30 segundos. Transfiera la mezcla a un tazón mediano y agregue el aceite, revolviendo suavemente para combinar. Sirva o guarde en el refrigerador hasta por 7 días. Sirva con mariscos, aves, arroz, verduras o papas asadas.

Para 6 porciones (2 cucharadas). Por porción: 90 calorías, 9 g de grasa total, 3 g de grasa saturada, 100 mg de sodio, 1 g de carbohidratos, 1 g de fibra y 0 g de proteína



## Piña Colada Virgen (sin alcohol)

### Ingredientes

- 1 taza de leche de coco ligera
- 2 tazas de piña madura picada, fresca o congelada (aproximadamente 1/2 piña entera)
- 1-2 cucharaditas de endulzante (p. ej., miel, agave, azúcar, etc.), o 2 gotas de estevia líquida, al gusto (opcional y no incluido en el análisis nutricional)
- 1 taza de cubitos de hielo

### Instrucciones

Agregue la leche de coco, la piña y el endulzante seleccionado (si lo usa) a una licuadora. Licue hasta que esté completamente suave, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Agregue el hielo y mezcle hasta que quede suave, aproximadamente de 1 a 2 minutos. Vierta la mezcla en vasos. Sirva frío. Para obtener una textura más espesa, parecida a la de un batido, use piña congelada y omita los cubitos de hielo.

Rinde 2 porciones. Por porción: 172 calorías, 8 g de grasa total, 6 g de grasa saturada, 26 mg de sodio, 24 g de carbohidratos, 2 g de fibra y 1 g de proteína.



## Muslos de pollo en freidora de aire

### Ingredientes

- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o ahumado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharada de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 muslos de pollo (de 4 a 6 onzas) (aproximadamente 1 libra en total); séquelos con toallas de papel
- 1 cucharada de aceite de oliva

### Instrucciones

En un tazón pequeño, mezcle el pimentón, el ajo en polvo, la pimienta negra y la sal. Cubra los muslos de pollo con el aceite de oliva y espolvoree la mezcla de condimentos, frotando para cubrir de manera uniforme. Precaliente una freidora a 400 °F. Coloque los muslos de pollo en la canasta y cocínelos por 10 minutos. Use pinzas para voltear los muslos de pollo y cocínelos durante 8 minutos. Verifique la temperatura interna para comprobar si la carne está cocida entre 165 y 175 °F. Si no está cocida por completo, cocine durante 2 a 5 minutos más hasta que esté lista.

Rinde 2 porciones. Por porción: 300 calorías, 19 g de grasa total, 5 g de grasa saturada, 380 mg de sodio, 1 g de carbohidratos, 0 g de fibra y 29 g de proteína. (Si lo desea, puede retirar la piel antes de cocinar para reducir el contenido de grasa).

# Servicios y Recursos de VA: Cuando Los Necesite

## Beneficios para Veteranos

1-800-827-1000  
va.gov  
vets.gov  
choose.va.gov  
www.ebenefits.va.gov

## Beneficios de la Salud

1-877-222-VETS (8387)  
va.gov/health-care

## Línea de información MyVA411

accesible las 24 horas al día, 7 días a la semana 1-800-MYVA411 (800-698-2411)

## Ask VA (AVA)

ask.va.gov

## Acceso y Calidad en la Atención Médica del VA

www.accesstocare.va.gov

## Sepelios y Monumentos

1-800-827-1000  
va.gov/burials-memorials

## Centro para Veteranos de Minorías

va.gov/centerforminorityveterans

## Atención Comunitaria (Ley MISSION)

1-800-MyVA411 (800-698-2411)  
va.gov/communitycare

## Equipos para Sordos (TDD)

Marque 711

## Educación y Capacitación

1-888-442-4551  
va.gov/educación

## Atención Médica de Emergencia

va.gov/communitycare/programs/veterans/emergency\_care.asp

## Servicios para Personas sin Hogar

1-877-424-3838  
va.gov/homeless

## Programa de Salud LGBTQ+

patientcare.va.gov/LGBT

## Salud Mental

mentalhealth.va.gov

## Exposiciones Militares

(Agente Naranja, Enfermedades de la Guerra del Golfo, etc.)  
publichealth.va.gov

## Centro Nacional para la Seguridad del Paciente

patientsafety.va.gov

## Centro Nacional para Trastornos por Estrés Postraumático (PTSD)

ptsd.va.gov

## Beneficios para Sobrevivientes

va.gov/survivors

## Línea de ayuda para dejar de fumar VET Quitline y SmokeFreeVET

1-855-QuitVET (855-784-8838)  
veterans.smokefree.gov

## Coordinador de Veteranos Viajeros

va.gov/health-care/about-va-health-benefits/where-you-go-for-care

## Programa de Apoyo a Cuidadores de VA

1-855-260-3274  
caregiver.va.gov

## Localizador de Centros de VA y Atención Urgente del VA

va.gov/find-locations

## VHA Centro Nacional de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades

prevention.va.gov

## Whole Health (Salud Integral)

va.gov/wholehealth

## Centro de Atención Telefónica para Mujeres Veteranas

1-855-829-6636  
womenshealth.va.gov



youtube.com/VeteransHealthAdmin  
youtube.com/DeptVetAffairs

## Salud Móvil

Aplicaciones móviles de VA -  
[mobile.va.gov](https://mobile.va.gov)



Health Chat



Live Whole Health



Ask a Pharmacist



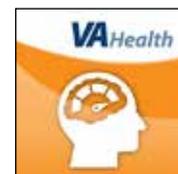
Pain Coach



COVID Coach



PTSD Coach



Mental Health Checkup



Stay Quit Coach



Insomnia Coach



OR text to 838255 • veteranscrisisline.net



# Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

visn8.va.gov



En todos los Centros Médicos



The Right Care, Right Now

1-877-741-3400 24/7/365 Virtual Urgent Care

**NOTA:** Este mapa muestra solo las ubicaciones de los centros médicos y las áreas de servicio asociadas. Para encontrar un centro de atención médica del VA, una clínica ambulatoria o una clínica ambulatoria comunitaria cerca de usted, utilice el localizador de instalaciones del VA en: [www.va.gov/find-locations](http://www.va.gov/find-locations).

**Bruce W. Carter VA Medical Center**  
1201 NW 16th Street  
Miami, FL 33125  
305-575-7000 • 888-276-1785  
[www.va.gov/miami-health-care](http://www.va.gov/miami-health-care)

**C.W. Bill Young VA Medical Center**  
10000 Bay Pines Blvd.  
Bay Pines, FL 33744  
727-398-6661 • 888-820-0230  
[www.va.gov/bay-pines-health-care](http://www.va.gov/bay-pines-health-care)

**James A. Haley Veterans' Hospital**  
13000 Bruce B. Downs Blvd.  
Tampa, FL 33612  
813-972-2000 • 888-716-7787  
[www.va.gov/tampa-health-care](http://www.va.gov/tampa-health-care)

**Lake City VA Medical Center**  
619 South Marion Avenue  
Lake City, FL 32025  
386-755-3016 • 800-308-8387  
[www.va.gov/north-florida-health-care](http://www.va.gov/north-florida-health-care)

**Malcom Randall VA Medical Center**  
1601 SW Archer Road  
Gainesville, FL 32608  
352-376-1611 • 800-324-8387  
[www.va.gov/north-florida-health-care](http://www.va.gov/north-florida-health-care)

**Orlando VA Healthcare System**  
13800 Veterans Way  
Orlando, FL 32827  
407-631-1000 • 800-922-7521  
[www.va.gov/orlando-health-care](http://www.va.gov/orlando-health-care)

**West Palm Beach VA Medical Center**  
7305 North Military Trail  
West Palm Beach, FL 33410  
561-422-8262 • 800-972-8262  
[www.va.gov/west-palm-beach-health-care](http://www.va.gov/west-palm-beach-health-care)

**VA Caribbean Healthcare System**  
10 Casia Street  
San Juan, Puerto Rico 00921  
787-641-7582 • 800-449-8729  
[www.va.gov/caribbean-health-care](http://www.va.gov/caribbean-health-care)

