

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

VETERANOS Su Salud PRIMAVERA 2024 CUENTA

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.



Sus citas con VA: Cómo sacarles el máximo partido

Vida sana para el corazón

Ventajas de registrarse a My HealtheVet Premium



Escanee este código QR para ver la versión digital de esta revista.

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

Gerente, Oficina de Comunicación y Relaciones con la Partes Interesadas de VISN 8

Jason W. Dangel

Subgerente, Oficina de Comunicación y Relaciones con la comunidad de VISN 8, (Jefe de redacción)

Cindy Snook

Oficial de Asuntos Públicos, Oficina de Comunicación y comunidad de VISN 8

Michelle Winslow

Gerente del Programa de Salud Integral y Atención Virtual, VISN 8

Reeshy Ouseph, RN

Gerente del Programa HPDP, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Miami

Lee Newball

Coordinadora de Educación de salud para Veteranos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando

Edwin Avilés-Alvarado

Especialista de programa, Educación, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en el Caribe

Melanie Thomas

Oficial de Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando

Charmaine Jones

Oficial de Experiencia en Veteranos, VISN 8

Andrea Madrazo

Responsable de Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach

Joe Nunez

Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando

Donald Bohanner

Responsable de información visual, West Palm Beach VA Healthcare System

Axel Villacis-Maldonado

Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en el Caribe

.....
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 más grande del país de hospitales y clínicas de Asuntos de Veteranos para Veteranos de Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico a:

visn8communicationoffice@va.gov
Visite VISN 8 en el sitio web: www.visn8.va.gov

A Nuestros Lectores



Animamos a todos los Veteranos a asumir un papel activo en su cuidado para ayudarles a lograr lo que más importa y a vivir la vida plenamente. Eso incluye sacar el máximo partido de sus citas de cuidados a Veteranos. Una buena comunicación con el equipo de salud de su VA es fundamental. En las páginas 4 y 5 encontrará información útil al respecto. Luego, en la página seis, aprenda a aprovechar al máximo su cuenta

My HealthVet para obtener más formas de comunicarse de manera segura con su equipo de atención de VA y participar en su atención.

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte tanto en mujeres como en hombres, incluidos los Veteranos. ¡Ánimo! Usted puede reducir el riesgo con cambios en su estilo de vida y controlar mejor las enfermedades cardiacas existentes con hábitos cardiosaludables. Además, las mujeres tienen algunos factores de riesgo únicos que controlar, junto con diferentes señales de advertencia de un ataque al corazón. Más información sobre una vida cardiosaludable en la página tres.

Por último, en la página siete, ponga a trabajar su cerebro con la sopa de letras y aprenda a preparar una versión más ligera de un plato favorito utilizando un ingrediente "secreto".

¡Cúidate y mantente seguro!

David B. Isaacks, FACHE
Network Director, VISN 8

Aplicación móvil destacada del mes de VA: VA Online Scheduling

VA Online Scheduling ofrece una forma segura y en línea para que usted pueda solicitar y autoprogramar citas en las instalaciones de VA y en las instalaciones de Community Care. También puede ver los detalles de las próximas citas y descargar los datos de las citas en su calendario personal. Las citas que puede programar en línea dependen de su centro, del tipo de atención que necesite y de otros factores.

Tenga en cuenta que la aplicación VA Online Scheduling no debe utilizarse para emergencias.

Si cree que estás sufriendo una urgencia médica o psiquiátrica, llame al 911 o acuda al servicio de urgencias más cercano. Para obtener más información y empezar a utilizar VA Online Scheduling, visite www.mobile.va.gov/app/va-online-scheduling.



Vida sana para el corazón

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte tanto en mujeres como en hombres en Estados Unidos, incluidos los Veteranos. Todos los Veteranos pueden tener factores de riesgo adicionales, incluido el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Además, las mujeres tienen algunas etapas de la vida que pueden suponer un mayor riesgo, como el embarazo y la menopausia.

Los Veteranos pueden reducir su riesgo manteniendo un corazón sano. Mantener unos hábitos saludables también puede ayudar a controlar las cardiopatías. Es una buena noticia para todos los Veteranos, hombres y mujeres, que quieren mantenerse sanos y proteger su corazón.

Conozca sus cifras

Algunos factores de riesgo están fuera de su control, como la edad y los antecedentes familiares. Pero hay muchos factores de riesgo que se pueden mejorar con cambios en el estilo de vida. Para mantener una conversación con su proveedor de salud sobre su salud cardíaca, es una buena idea conocer sus números de salud cardíaca. Entre ellas figuran los siguientes:

- Colesterol en sangre
- Hipertensión arterial
- Azúcar en sangre
- Índice de masa corporal



Los cambios en el estilo de vida son importantes

Su equipo de atención médica de VA puede ponerle en contacto con los servicios y recursos de VA para apoyar su salud cardíaca. Pueden diagnosticar y tratar las enfermedades del corazón y ayudarlo a reducir el riesgo. La mejor forma de prevenir las enfermedades del corazón es construir y mantener un estilo de vida cardiosaludable. Esto incluye tomar estas medidas:

- Esfuércese por mantener un peso saludable. Incluso perder una pequeña cantidad de peso puede marcar la diferencia.
- Manténgase físicamente activo la mayoría de los días. Todas las formas de movimiento cuentan.
- Evite o limite el consumo de alcohol (una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres).
- Siga una dieta sana y equilibrada que limite las grasas saturadas, los azúcares añadidos, el sodio (sal) y el alcohol.
- Deje el tabaco, si lo consume. Merece la pena seguir intentando dejarlo.
- Aprenda a manejar el estrés y a relajarse. Considere la posibilidad de aprender algunas técnicas de conciencia plena, como ejercicios de respiración, meditación y escaneo corporal.
- Duerma entre 7 y 8 horas de calidad cada noche.
- Controle la tensión arterial, lo que puede incluir tomar los medicamentos prescritos.
- Controle el azúcar en sangre si tiene prediabetes o diabetes.

Las mujeres se animan

Las señales de advertencia de un infarto pueden ser diferentes en las mujeres que en los hombres. Pueden ser más sutiles o confusos. Además de dolor o molestias en el pecho, las mujeres también pueden tener:

- Latidos irregulares
- Sudores fríos
- Fatiga extrema
- Falta de aliento
- Dolor en la mandíbula, brazo, mano, hombro o espalda
- Mareos o desmayos
- Vómitos o náuseas

Más información

www.veteranshealthlibrary.va.gov

www.womenshealth.va.gov

Sus citas con VA

Cómo sacarles el mayor provecho

Asumir un papel activo en su cuidado es importante para alcanzar sus objetivos de salud y lograr lo que más le importa. Usted es el miembro más importante de su equipo de salud.

Como Veterano, usted sabe que el trabajo en equipo suele ser más eficaz. Juntos, usted y su equipo de cuidado de salud planifican y toman las decisiones sobre su salud que más le convienen.

La comunicación es fundamental para mantener una relación sana y productiva con su equipo de cuidado. Esto incluye hacer preguntas y asegurarse de que entiende las respuestas cuando tiene una cita médica.



Planificar

Antes de su visita:

- Escriba o anote las preguntas e inquietudes que desee plantear. Incluya cualquier síntoma o cómo se ha sentido desde su última visita.
- Haga una lista de otros proveedores de cuidado de salud a los que acuda, o copias de historiales y pruebas de otros proveedores.
- Haga una lista de sus alergias y de todos los medicamentos y suplementos que toma, incluida la dosis y el número de veces al día que los toma. O métalo todo en una bolsa para llevarlo consigo.
- Anote cualquier problema de salud conocido en su familia.

Durante su visita:

- Comparta sus preguntas y explique sus síntomas y preocupaciones al principio de la visita.
- Hable de sus alergias y medicamentos.
- Hable de enfermedades pasadas, estancias en el hospital, operaciones y otros problemas de salud.
- Comparta sus objetivos de salud, preferencias, estilo de vida y lo que más le importa. Trabajen juntos para crear un plan de cuidados.
- Si se recomienda tratamiento, pregunte por las opciones. Si le recomiendan una prueba, pregunte cómo se hace y cómo prepararse para ella.
- Considere la posibilidad de llevar a alguien con usted para que tome notas.

Después de su visita:

- Obtenga información adicional sobre su diagnóstico, pruebas médicas recomendadas y opciones de tratamiento o atención en la Veterans Health Library (www.veteranshealthlibrary.va.gov) y My HealthVet (www.myhealth.va.gov).
- Si no entiende las instrucciones o si sus síntomas empeoran después de llegar a casa, llame a su proveedor o envíe un mensaje seguro.
- Llame o utilice la mensajería segura para conocer los resultados de las pruebas y lo que debe hacer al respecto.



Aplicación QuestionBuilder

Esta aplicación gratuita de la Agency for Healthcare and Quality puede ser una herramienta útil para preparar una visita al médico. Está diseñada para ayudarle a crear y organizar sus preguntas para tenerlas a mano durante su visita. También puede tomar fotos de sus medicamentos o problemas de salud, como una erupción cutánea, para mostrárselas a su proveedor. Esta aplicación está disponible en Apple App Store y Google Play Store. Escanee este código QR o haga clic en este enlace para obtener más información:



www.ahrq.gov/questions/question-builder/online.html

¿Tiene una visita virtual?

Aquí tiene más consejos para preparar una cita de atención virtual con su dispositivo digital:

- Utilice un espacio privado y bien iluminado y apague la música y la televisión.
- Limpie la lente de la cámara de su dispositivo y utilice auriculares o cascos, si es posible.
- Para evitar una imagen de vídeo borrosa, coloque el dispositivo sobre una superficie plana y resistente y cerca del nivel de los ojos.
- Compruebe que la batería está cargada.
- Siéntese cerca de una ventana si utiliza un móvil o cerca de su router Wi-Fi.

Su defensor del paciente

Si necesita ayuda para que le atiendan o solucionen sus problemas, puede hablar con el Defensor del Paciente de su centro médico VA. El Programa de Defensa del Paciente es para todos los Veteranos y sus familias que reciben atención en los centros de salud de VA.



Más información

¡No tenga miedo de decir lo que piensa! Para obtener más información sobre cómo sacar el máximo provecho de sus citas de asistencia sanitaria, visite la Biblioteca de Salud de los Veteranos en www.veteranshealthlibrary.va.gov.

Cinco ventajas de actualizar a My HealthVet Premium



Una cuenta My HealthVet Premium le ofrece más herramientas e información para gestionar su asistencia de salud. Además de las funciones disponibles para los usuarios Básico y Avanzado, las cuentas Premium le permiten acceder a más registros e información de salud de VA, comunicarse con su equipo de atención y el personal de VA, y gestionar sus citas de asistencia de salud.

Las cuentas My HealthVet Premium son gratuitas, y obtener una cuenta Premium es un proceso sencillo. Utilice la guía paso a paso del sitio web My HealthVet para actualizar su cuenta al nivel Premium.

 **¡Vea el vídeo!**
Vea el vídeo "Aprovechar al máximo My HealthVet en [visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp](https://www.visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp).



5 razones para obtener una cuenta My HealthVet Premium

1. Acceda a más información sobre su historia clínica

Puede ver partes importantes de su historia clínica electrónica de VA, utilizar el botón azul de VA para acceder a su resumen de salud de VA y ver imágenes e informes médicos de VA.

2. Mensajes seguros

Puede enviar mensajes seguros a los miembros de su equipo de atención de VA y a otros miembros del personal de VA. Puede hacer preguntas no urgentes relacionadas con la salud, dar información actualizada sobre su estado de salud, solicitar remisiones y renovaciones de medicamentos y comprobar sus citas.

3. Gestione sus citas con VA

Puede consultar y anular citas próximas, solicitar otras nuevas, unirse a citas por vídeo y consultar citas de los dos últimos años.

4. Ver la información sobre su servicio militar

Puede utilizar la función del Botón Azul de VA para ver su información sobre el servicio militar del Departamento de Defensa de EE. UU. Esto incluye las fechas de servicio y despliegue, los códigos de especialidad ocupacional militar y la información sobre la paga y la jubilación.

5. Proteja su cuenta con más seguridad

Con una cuenta Premium, dispondrá de funciones de seguridad actualizadas para proteger su información sanitaria personal.

Más información

Escanee este código para obtener más información sobre cómo actualizar su cuenta My HealthVet a Premium:



www.myhealth.va.gov/upgrading-your-my-healthvet-account-through-in-person-or-online-authentication

Sopa de letras

¿Puede encontrar las palabras que aparecen en este número **Veteranos Su Salud Cuenta?**

MAPGÓNACROI NE EALÍN _____

AUDSL ELD ACZRÓON _____

SLOETI ED AVDI _____

RFCAESTO ED SGORIE _____

LAPPE TICVOA _____

AUNPGTSRE _____

JSOTIVBEO ED ALDUS _____

RDSENFEO DLE AIPCTENE _____

YM HEVALEETH _____

Arroz frito con coliflor

INGREDIENTES

- Spray antiadherente
- 2 huevos ligeramente batidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 bolsa (12 onzas) de coliflor picada congelada
- 1 taza de verduras frescas o congeladas, cortadas y troceadas (por ejemplo, zanahorias, cebollas, judías verdes, guisantes, brécol)
- 2 cebolletas en rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sal
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas



PREPARACIÓN

- Rocíe una sartén grande y póngala a fuego medio. Añada los huevos y cocine hasta que estén revueltos. Páselo a un cuenco pequeño.
- Suba a fuego medio-alto y añada el aceite. Añada la coliflor en trozos y deje que se cocine durante 4-6 minutos, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado.
- Añada el resto de las verduras, las cebolletas y el ajo. Cocine, removiendo a menudo, durante 7-10 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado.
- Añada la salsa de soja, las semillas de sésamo y los huevos revueltos. Cocine removiendo constantemente durante 1-2 minutos. Sirva caliente.

Información nutricional:

(4 raciones). Por ración: 115 calorías, 7 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 7 g de hidratos de carbono, 2 g de fibra, 6 g de proteínas y 520 mg de sodio.



Suscripción gratuita a Veteranos Su Salud Cuenta

Para solicitar su copia gratuita de **Veteran Health Matters** y definir cómo desea recibir su suscripción, visite www.healthylife.com/SubscribeVHM.

También puede solicitar su suscripción gratuita utilizando los siguientes métodos: por correo de los EE. UU., correo electrónico o teléfono:

Por correo:

Complete su información (imprima a continuación) y coloque un sobre sellado con esta dirección:

American Institute for Preventive Medicine
c/o VISN 8 – VHM
30445 Northwestern Hwy., Ste. 150
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





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

VISN 8 Office of Communication
 13000 Bruce B. Downs Blvd.
 Tampa, FL 33612



The Right Care, Right Now
1-877-741-3400

Atención urgente virtual 24 horas al día, 7 días a la semana
 Más información en
www.visn8.va.gov/ccc.asp

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



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.

Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bruce W. Carter
 1201 NW 16th Street
 Miami, FL 33125
 305-575-7000 • 888-276-1785
www.va.gov/miami-health-care

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.va.gov/bay-pines-health-care

Hospital de Veteranos James A. Haley
 13000 Bruce B. Downs Blvd.
 Tampa, FL 33612
 813-972-2000 • 888-716-7787
www.va.gov/tampa-health-care

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City
 619 South Marion Avenue
 Lake City, FL 32025
 386-755-3016 • 800-308-8387
www.va.gov/north-florida-health-care

Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall
 1601 SW Archer Road
 Gainesville, FL 32608
 352-376-1611 • 800-324-8387
www.va.gov/north-florida-health-care

Sistema de Salud de Veteranos del Orlando
 13800 Veterans Way
 Orlando, FL 32827
 407-631-1000 • 800-922-7521
www.va.gov/orlando-health-care

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.va.gov/west-palm-beach-health-care

Sistema de Salud de Veteranos del Caribe
 10 Casia Street
 San Juan, Puerto Rico 00921
 787-641-7582 • 800-449-8729
www.va.gov/caribbean-health-care

