

¡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

OTOÑO 2024

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.



Prevención del Suicidio
entre Veteranos

Salud integral para una
persona integral

Manténgase al día con las
vacunas recomendadas



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



La Prevención del Suicidio entre Veteranos es la Piedra Angular de los Esfuerzos de Salud y Bienestar del Departamento de Asuntos de Veteranos. Con una estrategia integrada y sólidas alianzas comunitarias, estamos impulsando programas de prevención del suicidio basados en evidencia para llegar a los Veteranos donde viven y trabajan. Lea más sobre los recursos de prevención del suicidio, incluido un programa de seguridad con medios letales, en la página seis.

¿Está usted al día con las vacunas o “inyecciones” recomendadas? Esta es una de las formas más fáciles y seguras de protegerse contra las enfermedades infecciosas. Conozca qué vacunas pueden recomendarse para usted en la página tres.

El enfoque de salud integral del VA está impactando las vidas de los Veteranos de muchas maneras positivas. Desde mejorar la salud física hasta reducir el estrés con prácticas mente-cuerpo, los Veteranos están encontrando más formas de vivir sus vidas al máximo. Lea sobre cómo comenzar con Salud Integral en las páginas cuatro y cinco.

Por último, ponga a prueba sus habilidades de búsqueda de palabras y consulte la deliciosa y exquisita receta de guiso en la página siete.

¡Cúidese y manténgase a salvo!

David Isaacks, FACHE
Network Director, VISN 8

Mejoramos la experiencia de inicio de su sesión para las aplicaciones



Para lograr una experiencia de inicio de sesión más simple y moderna para que los Veteranos y beneficiarios accedan a los servicios en línea de VA, VA pasará de cuatro opciones de inicio de sesión en línea (Login.gov, ID.me, My HealtheVet y DS Logon) a dos opciones de inicio de sesión: Cuentas Login.gov y ID.me. Los Veteranos pueden usar estas dos opciones para iniciar sesión en VA.gov, las aplicaciones móviles de VA u otros servicios en línea de VA.

Los Veteranos ya no podrán usar nombres de usuario y contraseñas para My HealtheVet después del 31 de enero de 2025, ni para DS Logon después del 30 de septiembre de 2025. Una vez transcurridos estos plazos, los Veteranos que aún no hayan realizado la transición aún podrán acceder a sus datos y administrar sus beneficios y servicios en línea una vez que hayan creado su nueva cuenta. Esta transición ayuda a satisfacer las solicitudes de los Veteranos de una experiencia de inicio de sesión más sencilla y, al mismo tiempo, continúa mejorando los estándares de seguridad, cumple con las políticas federales y garantiza la protección de la identidad y los datos de los Veteranos.

Manténgase al día con las vacunas recomendadas

Recibir las vacunas recomendadas (“inyecciones” o inmunizaciones) es una de las formas más fáciles y seguras de protegerse de varias enfermedades infecciosas. Incluso si recibió todas sus vacunas cuando era niño, la protección de algunas vacunas desaparece con el tiempo. Además, puede correr riesgo de contraer otras enfermedades infecciosas según su edad, condiciones de salud, trabajo, estilo de vida y viajes.

Las vacunas actúan sobre el sistema inmune del cuerpo para reducir el riesgo de contraer determinadas enfermedades y sufrir complicaciones derivadas de ellas. Al vacunarse, también está ayudando a prevenir la propagación de la enfermedad a sus seres queridos y a otras personas. Los bebés, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunes débiles son más vulnerables a contraer o sufrir enfermedades infecciosas. Los efectos secundarios de las vacunas suelen ser leves y desaparecen al cabo de unos días. Los efectos secundarios graves son muy raros.

Hable con su proveedor de VA sobre qué vacunas son adecuadas para usted. Obtenga más información sobre las vacunas recomendadas por VA en www.prevention.va.gov.



VACUNA	RECOMENDADO PARA ADULTOS
COVID-19	Todos los adultos
Hepatitis A	Hable con su proveedor.
Hepatitis B	Edad 19-59: Recomendado si aún no lo ha recibido 60 años y más: Hable con su proveedor.
Virus del papiloma humano (VPH)	Edad 19-26: 2-3 dosis si no se completa la serie Edad 27-45: Hable con su proveedor.
Influenza (gripe)	Todos los adultos cada año
Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)	Hable con su proveedor.
Enfermedad meningocócica	Hable con su proveedor.
Enfermedad neumocócica	Edad 19-64: Hable con su proveedor. 65 años y más: Todos los adultos
Virus respiratorio sincitial (VRS)	60 años y más: Hable con su proveedor. Mujeres embarazadas: Entre 32 y 36 semanas de embarazo durante la temporada de VRS
Herpes	Edad 19-49: Hable con su proveedor. 50 años y más: dos dosis
Tdap/Td (tétanos, difteria y tos ferina)	Cada 10 años (o antes para el tratamiento de heridas) Mujeres embarazadas: Dosis adicional
Varicela	Hable con su proveedor si nació en 1980 o después.

Salud integral para una persona integral

El enfoque de atención de salud integral de VA se centra en lo que a usted le importa. Usted tiene el control sobre su atención médica, por lo que respaldamos sus necesidades, objetivos, valores y preferencias para ayudarlo a vivir su vida al máximo.

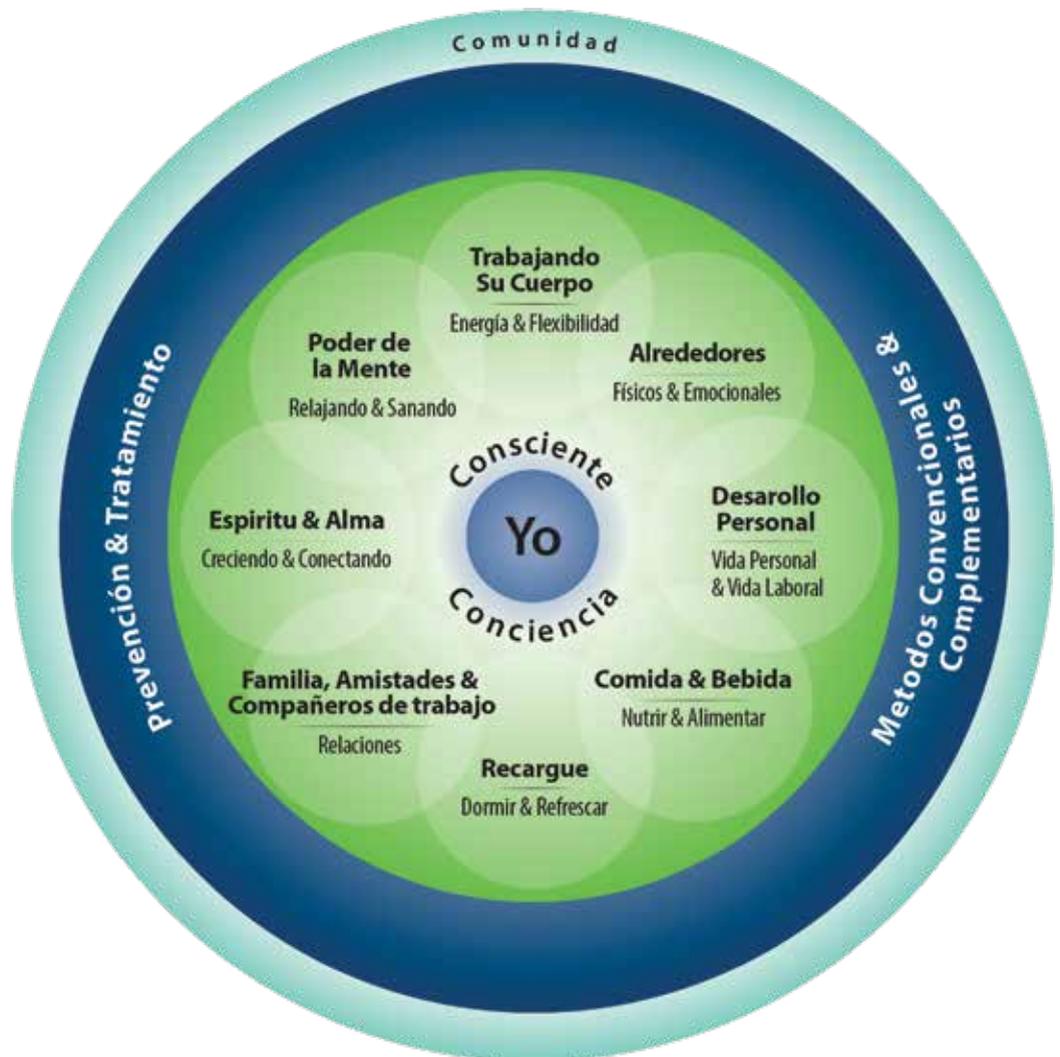


Salud integral tiene que ver con “todo”, incluidos mente y cuerpo. La conexión mente-cuerpo es poderosa. Por ejemplo, su estado de ánimo y sus patrones de pensamiento pueden afectar positiva o negativamente su salud física, como su presión arterial.

Para muchos Veteranos, esta puede ser una forma diferente de pensar sobre la salud. Estar abierto a un enfoque de salud integral y a prácticas mente-cuerpo no significa reemplazar la medicina convencional. Se trata de agregar más recursos a su caja de herramientas de atención médica para ayudarlo a vivir una vida plena y placentera.

Círculo de salud

El Círculo de Salud es la base de la Salud Integral, que demuestra que todas las partes de tu salud y bienestar están conectadas. Empieza por usted (“yo” en el centro) porque usted el experto en su vida y en lo que le importa.





Elementos clave

Conciencia plena: Esta es una herramienta importante que puede apoyar su salud integral. Significa observar lo que sucede tal como sucede, sin preocuparse ni juzgar. Esta práctica mente-cuerpo le ayuda a ser más consciente de sus pensamientos y sentimientos para que pueda sintonizarte y realizar un seguimiento de lo que importa en su vida. Hay muchas maneras de practicar la atención plena, pero no necesita ningún equipo ni habilidad especial. Puede ser tan simple como tomarse unos minutos cada día para sentarse en silencio y concentrarse en la respiración.

Autocuidado: Su equipo de atención médica de VA está aquí para apoyar los cambios que desea realizar en diferentes partes de su vida. Estas áreas de cuidado personal pueden incluir mejorar sus relaciones o su sueño, o aprender una nueva habilidad que le ayude a crecer como persona. O quizás quiera aprender ejercicios de respiración y relajación y otras prácticas mente-cuerpo para ayudar a reducir la presión arterial o controlar el dolor crónico. Sea lo que sea, Salud Integral ofrece una amplia gama de programas, recursos y herramientas para adaptarse a sus necesidades de cuidado personal y desarrollo de habilidades.

Atención profesional y comunitaria: Esto incluye la prevención y el tratamiento de enfermedades con atención médica, medicamentos, vacunas y exámenes de salud. También incluye cuidados complementarios y medicina mente-cuerpo, como meditación, acupuntura, hipnoterapia, yoga y más. Su comunidad incluye todas las personas, grupos y organizaciones con las que se conecta y en las que confía, incluido el lugar donde vive, trabaja y practica su religión.

Introducción a Salud Integral

¿Tienes curiosidad sobre lo que Salud Integral puede hacer por usted? Puede comenzar teniendo una conversación con su equipo de atención médica de VA. También puede completar un Inventario de Salud Personal (PHI) para identificar lo que es importante para usted (consulte Su PHI, a continuación). Para ayudar a decidir si Salud Integral es adecuada para usted, escanee el código a continuación para ver videos de Veteranos que cuentan sus historias sobre cómo Salud Integral los ha ayudado a vivir mejor.



Su PHI

Esta herramienta es una serie de preguntas que le ayudarán a decidir qué es lo que realmente importa en su vida y para qué quiere su salud. Lo lleva a través de las ocho áreas de autocuidado en el Círculo de Salud para ayudarlo a comprender cómo afectan su salud. Por ejemplo, ¿duerme lo suficiente para recargar su cuerpo y su mente?

Puede completar su PHI por su cuenta, con la ayuda de su equipo de atención médica de VA, durante las clases de Salud Integral dirigidas por Veteranos o con un entrenador de salud y bienestar. El siguiente paso es establecer algunas metas elaborando un Plan de Salud Personal y trabajando con su equipo de atención médica para acceder a atención clínica, programas de bienestar, recursos y herramientas que lo respalden en su totalidad.

Para obtener más información sobre Salud Integral y las prácticas mente-cuerpo, incluido el acceso a la PHI, herramientas en línea, aplicaciones móviles y una persona de contacto del centro de salud integral, visite www.va.gov/wholehealth.

Prevención del suicidio entre Veteranos



Por Carri-Ann Gibson, MD, directora de salud mental de VISN 8 y Janet Gates, LISW-CP, directora adjunta de salud mental y líder de prevención del suicidio de VISN 8



DIAL 988 then **PRESS 1**

Text 838255

veteranscrisisline.net

La principal prioridad clínica del VA es prevenir los suicidios de Veteranos. Esta es una crisis de salud pública y VA está comprometido a adoptar un enfoque de salud pública. Las asociaciones y coaliciones comunitarias están informando los próximos pasos en la prevención del suicidio en todo Estados Unidos.



¡Vea el vídeo!

Vea el video "Recursos para la prevención del suicidio" en visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp.



Alcance comunitario

El Programa de Participación Comunitaria y Asociación para la Prevención del Suicidio del VA es una estrategia integral para colaborar a nivel comunitario, regional y estatal. Esta asociación apoya programas de prevención del suicidio basados en evidencia específicos para la población de Veteranos de cada área. También fortalece el enfoque del VA en individuos de alto riesgo en entornos de atención médica mientras adopta asociaciones entre agencias y la comunidad para llegar a los Veteranos donde viven, trabajan.

Fomento del almacenamiento seguro de armas de fuego

VA ha lanzado varias iniciativas de divulgación para educar y brindar recursos directamente a los Veteranos sobre la seguridad de los medios letales. VISN 8 está ampliando la distribución de seguros para armas a los socios comunitarios, promoviendo la conciencia sobre los pasos simples que los Veteranos y sus redes de apoyo pueden tomar para aumentar la seguridad. Este programa incluye almacenamiento seguro de armas de fuego y medicamentos, apoyo para Veteranos y familias, y conexiones con otros recursos disponibles.



Señales de advertencia de crisis

Si reconoce alguna de estas señales de advertencia de suicidio, busque ayuda y apoyo:

- Sentirse desesperado o atrapado, como si no hubiera ninguna razón para vivir.
- Tener problemas para dormir o comer.
- Sensación de ansiedad o agitación; ataques de pánico.
- Aumento del consumo indebido de alcohol o drogas.
- Alejamiento de familiares y amigos.

Cómo obtener ayuda

VA ofrece una variedad de recursos en línea para superar los desafíos cotidianos. Si un Veterano está en crisis, hay acceso disponible el mismo día a atención de salud mental en los centros médicos y clínicas del VA, o en cualquier departamento de emergencias de la comunidad o del VA. Los Veteranos también pueden llamar al Centro de Contacto Clínico VISN 8 las 24 horas, los 7 días de la semana para obtener servicios de salud mental al 1-877-741-3400. Los Veteranos, familiares o seres queridos también pueden comunicarse con la Línea de Crisis para Veteranos las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Búsqueda de palabras

Encuentre estas palabras en las historias de este número de **Veteranos Su Salud Cuenta**. Recuerde también mirar hacia arriba, hacia abajo y hacia atrás. ¡Diviértase!

CRISIS	B	A	S	P	L	A	N	C	S	Y	I
DESAFÍO	S	U	I	C	I	D	I	O	F	H	N
GRUPE	P	W	S	A	R	U	M	N	J	V	L
YO	O	Y	I	D	G	L	R	S	Y	B	E
CONSCIENTE	I	H	R	K	P	U	A	C	K	O	Y
PREVENIR	F	E	C	I	L	E	P	I	R	G	W
SUICIDIO	A	Z	H	O	P	S	M	E	D	L	A
VACUNAR	S	B	N	V	A	C	U	N	A	R	Y
	E	P	D	I	M	R	E	T	Y	Y	D
	D	F	R	I	N	E	V	E	R	P	O

Guiso marroquí de garbanzos y lentejas en olla de cocción lenta

INGREDIENTES

- 2 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada
- 1 calabaza moscada mediana, pelada y cortada en cubos (o un paquete de 15 onzas)
- 1 pimiento morrón mediano, cortado en cubitos
- 1 cebolla mediana cortada en cubitos
- 1/2 taza de lentejas rojas, enjuagadas
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de cada uno: cúrcuma, comino y pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de cada uno: canela, pimienta negra y sal



PREPARACIÓN

- Agregue el caldo, los garbanzos, la salsa de tomate, la calabaza, el pimiento morrón, la cebolla y las lentejas a la olla de cocción lenta.
- Agregue los ingredientes restantes y revuelva para combinar bien.
- Cubra la olla de cocción lenta con la tapa y configúrela para cocinar a temperatura baja durante 6 a 8 horas o a temperatura alta durante 3 a 4 horas. Sirva caliente.

Información nutricional: (6 raciones). Por ración: 195 calorías, 2 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 37 g de hidratos de carbono, 11 g de fibra, 11 g de proteínas y 240 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



No tiene que atravesar una crisis solo. Marque 988 y luego presione 1 para comunicarse con la línea de crisis para Veteranos, de día o de noche.

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

