

¡Vida Saludable!

Veteranos y Sus Familias

CALENDARIO 2025

Honrando a los Veteranos pasado, presente y futuro





Salud integral para usted

¡El enfoque de salud integral de VA se centra en usted de manera total! Esto significa brindar atención en todos los aspectos de su salud y bienestar: físico, mental, emocional y espiritual. Su atención de salud incluye lo que mas le importa a usted: sus valores, necesidades, preferencias y sus metas. El Círculo de Salud (arriba) muestra que todas las partes de su salud están conectadas. El cuidado personal, como fortalecer las relaciones o conseguir un sueño de calidad, son parte clave de toda su salud. La conciencia plena le ayuda a mantenerse centrado para que pueda vivir su vida al máximo.

Visite 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.** Tome un papel activo con su equipo de atención médica.
- **Coma prudentemente.** Consuma una variedad de alimentos saludables y limite los alimentos procesados.
- **Realice actividad física.** Mueva su cuerpo regularmente 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 beber en exceso.
- **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.
- **Cuídese.** Protéjase de las caídas, violencia, autolesiones e infecciones de transmisión sexual.
- **No al tabaco.** Si consume tabaco en cualquier forma, deje de hacerlo. ¡Nunca es demasiado tarde!
- **Duerma bien.** Haga del sueño una prioridad. Busque ayuda si tiene problemas para dormir.

Visite prevention.va.gov/Healthy_Living.



¡Su opinión cuenta!

Siempre buscamos mejorar el Calendario de Vida Saludable. Le invitamos a que se tome menos de cinco minutos y nos diga cómo lo estamos haciendo. Sus comentarios nos ayudarán a presentarles temas que sean importantes para usted.

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

- Para los dispositivos inteligentes más nuevos, abra la cámara, apúntela al código QR y haga clic en el enlace.
- Para otros dispositivos, descargue y abra un lector de códigos QR gratuito y 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 que más le importa.
- **Compruebe.** Las aplicaciones móviles y los enlaces web 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 necesite descargar una aplicación de código QR gratuita.
- **Establezca metas INTELIGENTES (SMART).** Para cada meta mensual, concéntrese en por qué quiere hacer un cambio. Utilice una de las metas SMART mensuales o cree su propia meta.
- **Haga un seguimiento.** Registre su actividad física, presión arterial, horas de sueño, etc. en las casillas. O realice un seguimiento en My HealthVet en **myhealth.va.gov**.
- **Pruébelo.** Prepare una de las recetas saludables que aparecen al final del calendario. Explore nuevos platillos o nuevas formas de prepararlos.



Metas SMART a su manera

Utilice metas SMART para ayudar a crear un camino hacia una vida más saludable. Primero, piense por qué quiere hacer un cambio en su vida. Reflexione sobre cómo encaja con el propósito de su vida y sus valores personales. A continuación, sea específico sobre lo que desea lograr, cómo lo logrará y cuándo completará su objetivo. Escanee este código QR para obtener más información sobre los objetivos SMART.



SMART

ESPECÍFICO (SPECIFIC)
Identifique su meta de forma clara y detallada.

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

ACCIÓN
Describa los pasos o las acciones que realizará.

REALISTA O REAL
Haga que sea factible actuar de acuerdo con lo que es importante para usted.

TIEMPO MEDIBLE
Establezca una fecha límite para cumplir su meta.



Respire para aliviar el estrés

Cuando los niveles de estrés son altos, la respiración se vuelve superficial y a menudo rápida. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a relajar la respiración, respirar más profundamente y controlar las exhalaciones. Esto permite que su cuerpo libere hormonas que lo hacen sentir bien y reducen los niveles de estrés. A continuación se muestra un ejercicio de respiración sencillo que puede intentar:

- Respiración cuadrada (caja): Inhale y sostenga la respiración durante dos a cuatro tiempos. Exhale y sostenga la respiración durante dos a cuatro tiempos. Repita esto durante dos a cinco minutos.
- Escanee este código QR para probar más ejercicios de respiración:



Reflexione y planifique

Un nuevo año puede ser un buen momento para reflexionar sobre cómo quiere vivir su vida al máximo. Quizás quiera fortalecer una relación personal o aprender formas de manejar el estrés. Sea lo que sea, su equipo de atención médica de VA está aquí para ayudarlo en cada paso del camino. Un buen lugar para comenzar es completar un Inventario de Salud Personal (PHI) para identificar algunas prioridades (ver más en octubre: Su PHI).

Su equipo de atención médica le ayudará a establecer metas INTELIGENTES (SMART) para mantenerse encaminado con sus prioridades. Le recomendarán y le conectarán con una amplia gama de servicios, programas y atención médica del VA que se adapten a su salud integral. El enfoque de salud integral de VA y los mensajes de vida saludable personalizarán su atención para que satisfaga sus necesidades, valores y preferencias únicas.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Leeré sobre la PHI en www.va.gov/WHOLEHEALTH/phi.asp dentro de las próximas dos semanas.
- Practicaré la respiración en forma de caja durante tres minutos antes de acostarme, tres veces esta semana.

MI META "SMART":

Blank space for writing the SMART goal.

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

Blank space for explaining motivation and change.

Enero 2025

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

Escanee este código QR para conocer formas efectivas de controlar el estrés.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO													
DICIEMBRE 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 31							FEBRERO 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														Día de Año Nuevo Clínica Ambulatoria Cerrada							1							2							3							lbs. 4						
5							6							7							8							9							10							lbs. 11													
12							13							14							15							16							17							lbs. 18													
19							Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada							20							21							22							23							24							lbs. 25						
26							27							28							29							30							31							Healthy Living MANEJAR EL ESTRÉS: Si se siente estresado, comuníquese con un amigo de confianza para obtener apoyo.													



Programa MOVE!

El programa de control de peso de VA está diseñado para ayudarle a perder peso, mantenerlo y realizar cambios duraderos en su estilo de vida. Ya sea que participe en persona o virtualmente, ¡MOVE! le enseña cómo hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo para mejorar sus hábitos alimenticios y ser más activo físicamente.

Aprenderá estrategias y utilizará herramientas para establecer metas SMART, resolver problemas y superar desafíos. Las habilidades que aprenda también le ayudarán a controlar enfermedades crónicas, como la diabetes. Escanee este código para obtener más información:



Corazón sano y feliz

El aumento de peso supone un trabajo adicional para el corazón y debe esforzarse más. Esto aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y presión arterial alta. El manejo de estas condiciones también se vuelve más difícil si usted tiene sobrepeso. Perder peso no es fácil, pero vale la pena el esfuerzo. Comenzar es a menudo la parte más difícil. Puede ser útil saber que perder tan solo entre el 5 y el 10 % de su peso puede mejorar la salud de su corazón.

- Enumere las razones por las que desea tener un peso saludable. Concéntrese en los posibles beneficios, como una mejor presión arterial o más energía.
- Adquiera gradualmente hábitos alimentarios saludables, como comer más verduras y proteínas magras. Reduzca los alimentos ricos en grasas y azúcares.
- Realice entre 30 y 60 minutos de actividad física cada día. Puede ser útil tener un compañero de ejercicio para que le apoye.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Me inscribiré en una clase de gimnasia en mi centro comunitario local dentro de las próximas dos semanas.
- Preguntaré a mi proveedor sobre los exámenes de salud cardíaca que me recomiendan en la cita del próximo mes.

MI META "SMART":

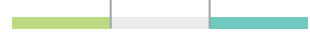
Blank space for writing the SMART goal.

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

Blank space for providing answers to the reflection questions.

Febrero 2025

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



Escanee este código QR para obtener más información sobre los cambios en el estilo de vida para mejorar la salud cardíaca.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
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	MARZO 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				<p>ESFUÉRCESE POR UN TENER PESO SALUDABLE: Si se desvía de su plan de alimentación, no se castigue. Vuelva al camino correcto en la siguiente comida.</p>	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	Día del Presidente Clínica Ambulatoria Cerrada	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		



Equilibre las bacterias intestinales

Un buen equilibrio de bacterias útiles en su sistema gastrointestinal (intestino) es importante para que éste funcione correctamente y para su salud en general. Su dieta juega un papel clave en esto. Los alimentos prebióticos estimulan el crecimiento de bacterias útiles. Las fuentes incluyen espárragos, avena, plátanos y frijoles. Los probióticos son cultivos activos de bacterias útiles presentes en alimentos fermentados como algunos yogures, kéfir y chucrut.

Para obtener más información sobre las fuentes de probióticos, escanee este código:



Acceso seguro a alimentos

Muchos Veteranos, al igual que otros estadounidenses, luchan por llevar suficiente comida saludable a la mesa para ellos y sus familias. La seguridad alimentaria significa tener suficiente comida para una vida activa y saludable. Su trabajador social y dietista en su equipo de atención médica de VA pueden ayudarlo. Ellos pueden conectarlo con recursos de VA y de la comunidad para un mejor acceso a alimentos económicos, saludables y culturalmente apropiados. Obtenga más

información sobre la asistencia de alimentos en www.usa.gov/Food-Help y estos sitios web:

- Feeding America (www.feedingamerica.org): Proporciona alimentos gratuitos, incluyendo distribuciones móviles y programas de alimentos para personas mayores.
- SNAP y WIC (www.fns.usda.gov): Incluye el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y beneficios de alimentos para mujeres embarazadas y en posparto y sus hijos.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Le pediré a mi trabajador social de VA que me conecte con asistencia de alimentos local dentro de la próxima semana.
- Revisaré las etiquetas para asegurarme de que mi yogur contenga cultivos activos de bacterias útiles la próxima vez que vaya al supermercado.

MI META "SMART":

Blank space for writing the SMART goal.

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

Blank space for answering the reflection questions.

Marzo 2025

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

Escanee este código QR para obtener más información sobre cómo obtener ayuda ante la inseguridad de alimentos.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
FEBRERO 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	ABRIL 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				 COMA PPRUDENTEMENTE: Hable con su dietista de VA sobre consejos saludables sobre cómo cocinar comidas económicas y comprar con un presupuesto limitado.	 1	
2	3	4	5	6	7	 8	
Comienza el horario de verano (Adelantar los relojes una hora.)	9	10	11	12	13	14	 15
16	17	18	19	20	21	22	 22
23	24	25	26	27	28	29	 29
30	31						



Consejos de seguridad cibernética

Proteja su información y dispositivos de las estafas y ataques cibernéticos:

- Utilice contraseñas seguras con más de ocho caracteres que combinen números, letras y símbolos. Cambie las contraseñas cada seis meses.
- No abra archivos adjuntos, no haga clic en enlaces ni responda correos electrónicos de remitentes o empresas desconocidas que soliciten información personal.
- Utilice la autenticación de factores múltiples (MFA) como una capa adicional de seguridad al acceder a cuentas o dispositivos.
- Escanee este código QR para obtener más consejos:



Apoyo para la salud mental

VA está aquí para apoyar su salud mental y bienestar con la atención médica y los recursos que usted necesita. Usted tiene muchas opciones para acceder a los servicios de salud mental del VA antes de que un problema de salud mental se convierta en una crisis, como sentirse deprimido o tener problemas controlando la ira. Hable con su proveedor de VA sobre estas y otras opciones de salud:

- Salud mental a través de una conexión virtual en su hogar o en un centro de salud de VA

- “Vet Centers” donde se ofrece asesoramiento individual y de grupo
- VA ofrece entrenamientos en línea con cursos de autoayuda y herramientas para aplicaciones/ teléfonos inteligentes
- Si usted es un Veterano en crisis, conéctese con la Línea de Crisis para Veteranos las 24 horas, los 7 días de la semana. Marque 988 y luego presione 1. Los Veteranos en crisis suicida también pueden acudir a cualquier centro de VA o a centros en la comunidad para recibir atención médica de emergencia gratuita.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta “SMART”

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Visitaré www.va.gov/find-locations dentro de una semana para encontrar el centro Veterano más cercano.
- Estableceré MFA para mis cuentas bancarias en línea a finales de esta semana.

MI META “SMART”:

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

Abril 2025

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

Escanee este código QR para obtener más información sobre los programas y servicios de atención de salud mental de VA.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO						
MARZO 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							MAYO 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							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																											



PARTICIPE EN SU ATENCIÓN MÉDICA: Cierre la sesión cuando haya terminado de acceder a su cuenta My HealthVet.



Plan ante huracanes

Prepárese, para que usted y su familia puedan protegerse del peligro y los daños que causan los huracanes.

- Encuentre formas de proteger su hogar donde puedan entrar el viento y el agua.
- Haga un plan de desalojo. Conozca sus zonas de inundación y desalojo. Planifique dónde se alojará.
- Si vive en Florida, esté atento a los días libres de impuestos para ahorrar dinero en suministros de emergencia.
- Reúna un kit de suministros para casos de desastre. Incluya un suministro de medicinas y alimentos para dos semanas. Escanee este código QR para obtener una lista completa de lo que debe incluir el kit:



Manténgase en movimiento

.....

Cuando usted se mantiene físicamente activo, reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades crónicas, como depresión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y presión arterial alta. El movimiento también le ayuda a manejar estas condiciones. Además, mantenerse activo le permite ser más independiente y seguir haciendo las cosas que disfruta. Intente realizar una variedad de actividades para que pueda mejorar su resistencia, fuerza, equilibrio y su flexibilidad.

- Incorpore movimiento y ejercicio a su rutina diaria. Comience lentamente para reducir el riesgo de lesiones, especialmente si no ha hecho ejercicio durante un tiempo.
- Cree una rutina de caminata con un amigo o participe en una clase de ejercicios en grupo.
- Recompénsese con algo especial cuando alcance una meta INTELIGENTE.
- Pruebe hacer algo nuevo. Vaya a bailar, tome una clase de natación o únase a un club deportivo.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Haré tareas de jardinería o cuidado del jardín durante al menos 30 minutos al día durante la próxima semana.
- Elaboraré un plan de desalojo para esta temporada de huracanes antes del 1 de junio.

MI META "SMART":

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

Mayo 2025

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

Escanee este código QR para ver clases de ejercicio en línea para adultos mayores.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
<p>ABRIL 2025</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</p>	<p>JUNIO 2025</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>	 <p>MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO: Si tiene una enfermedad crónica, hable con su proveedor sobre las actividades físicas y los movimientos que son adecuados para usted.</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	<p>Día de los caídos Clínica Ambulatoria Cerrada</p>	27	28	29	30	31	



El orgullo cuenta

Junio es el mes de las lesbianas, gays, bisexuales, trans, queer+ (LGBTQ+) **PRIDE**. Es momento de reconocer y aceptar la diversidad dentro de nuestra comunidad. Los Veteranos LGBTQ+, que han servido desde la revolución estadounidense, a menudo no han recibido el reconocimiento que merecen.

El orgullo es más que un tema. Se trata de unirnos, ser vistos y sentir que pertenecemos. Reconozcamos las contribuciones de los Veteranos, cuidadores y aliados LGBTQ+. El VA está trabajando para garantizar que los Veteranos LGBTQ+ se sientan seguros y respetados, para que todos reciban la atención que necesitan. ¡Feliz **PRIDE**!



El sueño importa

Mantenga hábitos o rutinas de sueño diarios que le sirvan de apoyo. Esto le ayudará a conseguir el sueño de calidad que su mente y su cuerpo necesitan.

- **Rutina de sueño:** Intente despertarse y acostarse aproximadamente a la misma hora todos los días.
- **Hábitos diarios saludables:** Salga al aire libre para obtener la mejor exposición a la luz del día para ayudar a ajustar su reloj biológico. Manténgase físicamente activo. Evite o limite la cafeína y el alcohol más tarde en el día o en la noche.

- **Ambiente para dormir:** Mantenga su dormitorio fresco. Bloquee la luz con cortinas o use una máscara para los ojos. Ahogue el ruido con tapones para los oídos, un abanico o una aplicación de ruido blanco.
- **Rutina para la hora de dormir:** Relájese y descanse durante 30 minutos antes de acostarse. Lea algo ligero, escuche música relajante o haga ejercicios de relajación. Apague los dispositivos y pantallas digitales y baje la intensidad de las luces.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Evitaré la cafeína en el café, té, refrescos y otras bebidas y productos con cafeína después de las 2 p. m.
- Me comunicaré con mi Coordinador de Atención a Veteranos LGBTQ+ dentro de la próxima semana.

MI META "SMART":

Blank space for writing the SMART goal.

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

Blank space for answering the reflection questions.

Junio 2025

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

Escanee este código para obtener sugerencias sobre cómo configurar su ambiente para dormir.



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	Diecinueve de Junio Clínica Ambulatoria Cerrada	19	20
22	23	24	25	26	27	28
29	30	<p>DUERMA BIEN: Controle el insomnio descargando la aplicación móvil Insomnia Coach de VA en: mobile.va.gov/app/insomnia-coach.</p>			MAYO 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	JULIO 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



Protejase del sol

Estar mucho tiempo al sol sin protección no es bueno para tu piel. Los rayos ultravioleta (UV) del sol son la causa principal del cáncer de piel, el cáncer más común en los EE. UU.

- Use camisas de manga larga, pantalones largos, sombrero de ala ancha y gafas de sol que cubran la cara.
- Limite el tiempo de exposición al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m. Busque un poco de sombra o use una sombrilla.
- Proteja la piel expuesta con protector solar o bloqueador solar de 30 SPF o superior. Escanee este código QR para obtener más consejos para protegerse del sol:



Conozca sus medicinas

Tomar medicinas suele ser una parte eficaz del tratamiento, la prevención o el control de enfermedades y sus factores de riesgo. El entender sus medicinas le ayudará a obtener el mayor beneficio para su salud. Esto incluye medicinas con y sin receta y suplementos dietéticos o de hierbas. Mantenga siempre una lista actualizada de todos sus medicinas y compártala durante las citas medicinas.

Antes de comenzar a tomar una medicina nueva, informe a su proveedor sobre cualquier alergia o problema que tenga con otras medicinas. No olvide preguntar:

- ¿Cómo me ayudará esto y por qué es una buena opción?
- ¿Cómo y cuándo lo tomo?
- ¿Qué tipos de efectos secundarios puede haber y qué debo hacer al respecto?
- ¿Hay otras medicinas que deba evitar mientras tomo esta medicina?

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Actualizaré la lista de todas las medicinas que tomo a finales de esta semana.
- Haré mi caminata diaria antes de las 10 a. m. o después de las 4 p. m. para evitar los rayos ultravioleta más fuertes del sol.

MI META "SMART":

Blank space for writing the SMART goal.

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

Blank space for reflecting on the goal's motivation and reasons for change.

Julio 2025

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

Escanee este código QR para obtener más información sobre el control de la presión arterial alta.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
JUNIO 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	AGOSTO 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	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: Asegúrese de entender por qué toma sus medicinas y qué efectos secundarios debe tener en cuenta.	



Pruebas para detectar ITS

Si cree que puede tener una infección de transmisión sexual (ITS) o ha estado expuesto a una, hable con su VA PACT sobre la posibilidad de hacerse la prueba y recibir tratamiento. Algunos ejemplos de ITS son la gonorrea, la clamidia y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). La mayoría de las ITS se pueden tratar o controlar eficazmente.

Si prefiere hacerse la prueba en un centro que no sea de VA, comuníquese con su departamento de salud local. Pueden ofrecer servicios de pruebas gratuitos o de costo reducido. Escanee este código QR para encontrar sitios de pruebas de ITS cerca de usted:



Red de atención comunitaria (VA's Community Care)

Usted puede ser elegible para recibir atención médica de proveedores que no sean de VA en comunidades más cercanas a donde usted vive. Esta asociación entre VA y la comunidad significa que VA pagará por su atención. Los servicios de atención médica cubiertos incluyen:

- Atención médica y quirúrgica
- Salud conductual
- Servicios de farmacia
- Terapias mente-cuerpo, como la hipnoterapia y la terapia de masajes.

Para poder recibir atención médica en la comunidad, debe estar inscrito o ser elegible para recibir atención médica de VA y tener la aprobación de su equipo de atención médica de VA. En adición, debe cumplir un requisito más: usted necesita conducir demasiado lejos para recibir atención de VA. Claro, excepto si usted necesita atención de urgencia o emergencia, entonces usted puede ir a cualquier facilidad. Escanee este código QR para obtener más información:



S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Esta semana, le preguntaré a mi proveedor de VA como conocer acerca de la salud conductual cerca de donde vivo.
- Me comunicaré con mi departamento de salud local para hacerme una prueba de ITS hoy.

MI META "SMART":

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



Vacúnese contra la gripe

Es la época del año para recibir la vacuna anual contra la gripe. Esta es una forma sencilla de protegerse a usted y a su familia. Los virus de la gripe cambian constantemente, por lo que las vacunas contra la gripe se actualizan todos los años. Las vacunas contra la gripe también ayudan a reducir la gravedad de los síntomas si usted se enferma. Esto es aún más importante si usted tiene una condición crónica, como una enfermedad pulmonar o diabetes. El padecer de condiciones crónicas pueden agravar los síntomas de la gripe.

Escanee este código QR para encontrar un centro de VA cercano, una farmacia dentro de nuestra red o un lugar de atención de urgencia donde los Veteranos elegibles puedan recibir una vacuna contra la gripe gratis:



Detección de colesterol

Un simple análisis de sangre es la única manera de saber si tiene el colesterol alto. Si el nivel de la lipoproteína de baja densidad o colesterol LDL es muy alto, puede causar la acumulación de placa en las arterias. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular. Una vez que conozca sus niveles de colesterol, usted y su PACT pueden crear un plan para mantenerlos en un rango saludable o reducir los niveles si son altos.

Un plan personalizado se basa en su historia familiar, edad, sexo, estilo de vida, preferencias y otros factores. Incluye formas de desarrollar o mantener hábitos alimentarios saludables para el corazón y actividad física regular.

Es posible que también necesite tomar medicinas para reducir el colesterol. Hable con su proveedor médico para ver si le recomienda una prueba de detección de colesterol.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- En mi próxima visita, le preguntaré a mi proveedor de VA si debo controlar el colesterol en sangre.
- Haré una cita en mi farmacia local para recibir mi vacuna antigripal gratuita dentro de una semana.

MI META "SMART":

Blank area for writing the SMART goal.

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

Blank area for explaining the motivation for the goal.

Septiembre 2025

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

Escanee este código QR para obtener más información sobre las pruebas de detección del colesterol y un estilo de vida saludable para el corazón.



DOMINGO							LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							SÁBADO																											
AGOSTO 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							Día del Trabajo Clínica Ambulatoria Cerrada							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																																																							
																																																								HÁGASE EXÁMENES Y VACUNAS RECOMENDADOS: Utilice sus niveles de colesterol para establecer metas para la salud del corazón.							OCTUBRE 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						



Su PHI

Completar un Inventario de Salud Personal (PHI) le ayudará a decidir qué es lo que realmente le importa en su vida y para qué desea su salud. Esta herramienta lo lleva a través de las ocho áreas de autocuidado del Círculo de Salud para ver cómo afectan su salud (ver la contra portada interior). Por ejemplo, ¿se siente bien descansado o tiene gente a su alrededor que le importa?

Puede completar la PHI por su cuenta o con la ayuda de su PACT o de un entrenador de salud y bienestar. También puede unirse a una clase con otros Veteranos. Escanee este código QR para obtener más información:



Pruebas de detección de audición

Solo una de cada cinco personas que podrían beneficiarse del uso de audífonos los utilizan. El alto costo de los audífonos y otros dispositivos de ayuda auditiva es una de las principales barreras. Los Veteranos inscritos o elegibles para la atención médica de VA pueden acceder a atención y tecnologías de audiología para sus problemas de audición. Puede programar una prueba de audición directamente con una clínica de audiología de VA comunicándose con el centro de atención de VA más cercano. No se necesita referencia

Si se detecta una pérdida auditiva, su audiólogo (especialista en audición) analizará las mejores opciones de tratamiento para usted. Esto puede incluir audífonos, amplificadores personales, dispositivos de asistencia o implantes cocleares.

La atención audiológica también brinda ayuda en el manejo del tinnitus (zumbido en los oídos). Esto puede incluir audífonos y dispositivos de manejo de sonido, como parte del programa de manejo progresivo del tinnitus del VA.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Le pediré a mi audiólogo que me ayude a entender cómo usar mi audífono en mi cita de seguimiento en dos semanas.
- Me comunicaré con mi clínica de VA para preguntar sobre cómo obtener ayuda para completar mi PHI en las próximas dos semanas.

MI META "SMART":

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

Octubre 2025

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

Escanee este código QR para saber cómo VA realiza las pruebas para detectar el tinnitus.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
SEPTIEMBRE 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	NOVIEMBRE 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	 HÁGASE EXÁMENES Y VACUNAS RECOMENDADOS: Pregúntele a su proveedor de VA o programe una cita directamente con la clínica de audiología de VA más cercana para una prueba de audición.	1	2	3	 4	
5	6	7	8	9	10	 11	
12	Día de la Raza Clínica Ambulatoria Cerrada Día de los Pueblos Indígenas	13	14	15	16	17	 18
19	20	21	22	23	24	 25	
26	27	28	29	30	31		



Recursos para dejar el tabaco

- Únase a un grupo para dejar de fumar de VA o llame a un asesor de VA Quit VET al 1-855-QUIT VET.
- Visite mentalhealth.va.gov/quit-tobacco o veterans.smokefree.gov.
- SmokefreeVET: Envíe un mensaje con la palabra VET (o VETESP en español) al 47848.
- Líneas de ayuda comunitarias: 877-44U-QUIT (1-877-448-7848) o 800-QUIT-NOW (800-784-8669). **Residentes de Puerto Rico** llame al 877-335-2567 o envíe un mensaje de texto con la palabra ESP al 47848.
- Residentes de Florida: www.ahectobacco.com
- Residentes de Georgia: dph.georgia.gov/readytoquit

Establece una práctica de gratitud

Muchos de nosotros expresamos gratitud durante el Día de Acción de Gracias. ¿Qué tal si expresamos más a menudo aquello por lo que estamos agradecidos? Practicar la gratitud con regularidad puede mejorar tu sueño y tu estado de ánimo y crear emociones positivas como esperanza y felicidad. Esta práctica puede disminuir los síntomas de depresión, ansiedad y dolor crónico. Las cosas por las que estás agradecido pueden ser pequeñas, como una sonrisa, o grandes, como estar en recuperación.

A continuación se ofrecen algunos consejos que puede probar:

- **Reflexione durante el día.** Identifique uno o más momentos al día para reflexionar sobre las cosas positivas que le suceden.
- **Inclúyalo en su rutina antes de acostarse.** Escriba tres cosas buenas que sucedieron cada día.
- **Expresa su gratitud.** Establezca una meta semanal para decirle a una persona que está agradecido por ella y por qué.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Escribiré tres cosas buenas que me sucedieron durante el día antes de acostarme, al menos tres días a la semana.
- Utilizaré el Stay Quit Coach de VA (mobile.va.gov/app/stay-quit-coach) durante las próximas cuatro semanas.

MI META "SMART":

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

Noviembre 2025

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

Escanee este código QR para obtener más información sobre cómo practicar la gratitud.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>OCTUBRE 2025</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>	<p>DICIEMBRE 2025</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>				<p>NO AL TABACO: Pregúntele a su proveedor médico sobre medicinas que le ayuden a dejar el tabaco.</p>	1
Termina el Cambio de Hora 2 (Atrase los relojes una hora.)	3	4	5	6	7	8
9	10	11 Día de los Veteranos Clínica Ambulatoria Cerrada	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Día de Acción de Gracias Clínica Ambulatoria Cerrada	28	29
30						



Mujeres y alcohol

¿Sabías que el alcohol afecta a las mujeres de manera diferente que a los hombres? Esto se debe a que las mujeres generalmente tienen cuerpos más pequeños que contienen menos agua y una química corporal diferente.

Estas diferencias significan que el alcohol causa más daño para las mujeres. Los niveles de alcohol en sangre aumentan más rápidamente y permanecen altos durante más tiempo. Los efectos inmediatos del alcohol ocurren más rápidamente y duran más tiempo. Las mujeres también tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades del hígado, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Si usted toma alcohol, tenga esto en mente.

Escanee este código QR para obtener más información:



Extiende tu mano y escucha

Para algunos Veteranos, las vacaciones pueden ser solitarias y aislantes, especialmente si también luchan con su salud mental. Si conoce a un Veterano que esté pasando por un momento difícil, déjele saber que usted está dispuesto a escuchar.

- Invítele a reuniones navideñas o vayan a tomar un café si lo prefieren.
- Ofrezcase a conducir o acompañarles al Vet Center u otras citas médicas.

- Llame o envíe mensajes de texto periódicamente para verificar cómo está. Mantenga la calma y no juzgue lo que dice. Recuérdelo que no está solo.
- Aprenda a detectar las señales de advertencia de una crisis. Anímele a buscar atención de crisis de emergencia o a comunicarse con la Línea de Crisis para Veteranos marcando 988 y luego presionando 1 para recibir asistencia inmediata. También puede llamar para obtener información sobre cómo ayudar o apoyar mejor a otro Veterano.

S	Específico (Specific)
M	Medible
A	Acción
R	Realista o Real
T	Tiempo Medible

Establezca un meta "SMART"

¡Estableceré una meta que pueda CUMPLIR!

Ejemplos:

- Aprenderé a detectar las señales de advertencia de una crisis en **www.veterancrisisline.net/signs-of-crisis** dentro de una semana.
- Limitaré mi consumo de alcohol a no más de una bebida por día durante las próximas dos semanas.

MI META "SMART":

Blank area for writing the SMART goal.

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

Blank area for explaining motivation and change.

Diciembre 2025

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

Escanee este código QR para recibir un recordatorio sobre "estar ahí" para apoyar a las personas que le importan.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
NOVIEMBRE 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	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
28	29	30	31				



LIMITE EL ALCOHOL: Su equipo de atención médica de VA puede ayudarlo a reducir el consumo riesgoso de alcohol o brindarle opciones de tratamiento para la dependencia del alcohol.

ENERO 2026

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



Línea de crisis para Veteranos



O texto 838255 • veteranscrisisline.net

Si usted es un Veterano en crisis o conoce a alguien que lo es, no está solo. La línea de crisis para Veteranos es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. No es necesario estar inscrito en el programa de atención médica de VA.

- El personal de respuesta lo escuchará, lo ayudará durante la crisis y lo conectará con atención de emergencia, si es necesario.

- Si no está en peligro inmediato, el personal de respuesta le ayudará a mantenerse seguro. Lo conectarán con los servicios de prevención del suicidio de VA para obtener apoyo continuo y servicios locales, incluido su Vet Center local.
- Escanee este código QR para conocer un pequeño paso que puede dar para ayudar a prevenir el suicidio de Veteranos:



Manténgase seguro con naloxone



El uso de opioides, ya sean recetados o ilegales, conlleva un alto riesgo de sobredosis. El naloxone es una medicina de emergencia que puede revertir rápidamente una sobredosis de opioides durante un corto período de tiempo. Llame al 911 y es posible que tenga que administrar una segunda dosis antes de que llegue la ayuda. Si usted o un miembro de su familia usa opioides, tenga naloxone a mano. El naloxone se administra a menudo en forma de aerosol nasal o de un dispositivo de autoinyección precargado.



Cómo conseguir naloxone

- Si usted es un Veterano que usa opioides, su proveedor de VA se los recetará sin cargo.
- Si no está inscrito en el programa de atención médica de VA, hable con su farmacéutico local, departamento de salud o grupo comunitario. Muchos pueden proporcionarlo sin receta médica.

Signos de sobredosis de opioides

- Desmayo, cuerpo flácido
- Respiración lenta, ahogo.
- Latido cardíaco lento
- Pupilas pequeñas; piel pálida, azul o fría

Escanee este código QR para obtener más información sobre el naloxone y cómo usarlo.



Pruebas de detección

Estas pruebas recomendadas se aplican a personas con riesgo promedio. Siempre hable con su proveedor de salud sobre qué exámenes necesita según su riesgo de salud personal y su historial clínico.

Examen o Prueba de Detección	Recomendación	Fecha
Colesterol alto	Hable con su proveedor.	
Cáncer de colon	Edad 45-75: La frecuencia depende de la prueba. Edad 76-85: Hable con su proveedor.	
Depresión	Cada año	
Presión arterial alta	Cada año	
Infección por VIH	Al menos una vez al año, con factores de riesgo constantes y todas las Veteranas embarazadas	
Sobrepeso y obesidad	Cada año	
Consumo de tabaco	En cada visita	

PARA HOMBRES	Recomendación	Fecha
Aneurisma aórtico abdominal	Edad 65-75: Hable con su proveedor.	
Cáncer de próstata	Edad 55-69: Hable con su proveedor.	
Sífilis y otras ITS	Hable con su proveedor.	

PARA MUJERES	Recomendación	Fecha
Cáncer de mama	Edad 40-44: Puede comenzar la evaluación anual Edad 45-54: Cada año Edad 55-74: Cada 1-2 años 75 años o más: Hable con su proveedor.	
Cáncer de cuello uterino	Edad 21-29: Cada 3 años Edad 30-65: Cada 3 o 5 años según la prueba elegida	
Gonorrea, Clamidia & Sífilis	Hable con su proveedor. Se recomienda examen de detección de sífilis para todas las Veteranas embarazadas.	
Osteoporosis	Edad 18-64: Recomendado para personas 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 para ver la lista completa recomendada.

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	> 130/80		

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.

Índice de Masa Corporal (BMI)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Encuentre su índice de masa corporal (IMC) en cdc.gov/healthyweight			
Debajo del peso adecuado	Below 18.5		
Peso normal	18.5-24.9		
Sobrepeso	25.0-29.9		
Obeso	30.0+		

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+		



Harina de avena cocida al horno

Ingredientes

- Aceite de cocina en spray
- 3 tazas de avena tradicional
- 1/2 taza de azúcar morena
- 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza o canela molida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza de puré de calabaza enlatado
- 3 huevos
- 1-1/2 tazas de leche baja en grasa o leche vegetal sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

Precalente el horno a 350°F. Rocíe el interior de un molde para hornear de 8x8 pulgadas. En un tazón grande, mezcle la avena, el azúcar morena, las especias para pastel de calabaza, el polvo para hornear y la sal. Incorpore la calabaza y los huevos, luego la leche y la vainilla. Transfiera la mezcla al recipiente para hornear preparado. Hornee durante 30-35 minutos aproximadamente. El centro debe quedar firme al ser golpeado y no hundido. Deje enfriar durante 5 minutos y sirva.

Para 6 personas. Por ración: 190 calorías, 4 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 255 mg de sodio, 32 g de carbohidratos, 3 g de fibra y 8 g de proteína.



Sopa de tortellini de pollo

Ingredientes

- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1 paquete (10 onzas) de col rizada picada congelada
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 tortellini de queso fresco (9 onzas)
- 2-1/2 tazas de pollo cocido cortado en cubitos
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

En una olla grande a fuego medio, combine el caldo, los tomates, la col rizada, el condimento italiano y la pimienta. Ponga a hervir, luego reduzca el fuego a lento y cocine sin tapar durante 10 minutos. Añada la pasta y el pollo y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento tapado hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 5 minutos. Cubrir con queso y servir.

Para 8 personas. Por ración: 222 calorías, 4 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 450 mg de sodio, 25 g de carbohidratos, 4 g de fibra y 22 g de proteína.



Tacos de frijoles y verduras

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz o harina (de 6 pulgadas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1 taza de pimiento morrón en rodajas
- 1/2 cebolla mediana, cortada en rodajas (aproximadamente 1 taza)
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 taza de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de frijoles enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 cucharadita de azúcar morena compacta

Instrucciones

Caliente una sartén mediana a fuego medio y agregue aceite. Añada los champiñones, el pimiento morrón, la cebolla y la sal y cocine unos 8-10 minutos. Agregue el chile en polvo y el comino, luego los frijoles, la salsa de tomate y el azúcar morena y cocine unos 3 minutos. Divida entre las cuatro tortillas y agregue sus ingredientes favoritos, como aguacate cortado en cubitos y cilantro fresco picado.

Para 2 personas. Por ración: 300 calorías, 10 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 600 mg de sodio, 47 g de carbohidratos, 11 g de fibra y 10 g de proteína.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

visn8.va.gov

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

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

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

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

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

VA Caribbean Healthcare System

10 Casia Street
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 • 800-449-8729
www.va.gov/caribbean-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

Orlando VA Healthcare System

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



Para localizar un centro de atención médica, una clínica ambulatoria o una clínica ambulatoria comunitaria de VA cerca de usted, utilice el localizador de instalaciones de VA en: www.va.gov/find-locations o escanee este código QR con su dispositivo inteligente.

