

¡LÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud INVIERNO 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.



Cómo pueden ayudarle los asesores de salud y bienestar

Cuidar de los que cuidan de otros

Entender la atención dirigida a los Veteranos



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

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

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



Los cuidadores desempeñan un papel vital para garantizar que los Veteranos reciban el mejor apoyo posible para llevar una vida plena. Es por eso que el VA está comprometido a cuidar a nuestros cuidadores. El Programa de Apoyo a Cuidadores (CSP) del VA está aquí para los cuidadores de Veteranos elegibles inscritos en el sistema de atención médica del VA. Lea sobre la amplia gama de recursos útiles del CSP disponibles en las páginas cuatro y cinco.

¿Es usted un Veterano que busca ayuda con servicios de cuidado personal en el hogar? La atención dirigida por Veteranos puede ser un programa adecuado para usted. Puede obtener información sobre la elegibilidad de los Veteranos, los servicios de apoyo y más en la página seis.

También queremos recordar a los Veteranos que los asesores de salud y bienestar, también llamados asesores de salud integral, están disponibles para ayudarlo a establecer metas relacionadas con su salud integral, bienestar, valores personales y estilo de vida. Descubra cómo los asesores de salud y bienestar pueden ayudarlo a lograr lo que más le importa en la página tres.



Por último, diviértase con la sopa de letras y la sabrosa receta de pastel de manzana y batata de la página siete. ¡Y prepárese para el nuevo año descargando el VISN 8 2025 Vida Saludable! Abra el calendario dando clic en este código QR.

¡Cuidese y manténgase a salvo!

David Isaacks, FACHE
Director de Red, VISN 8



Lo más destacado de la aplicación de VA: “Stay Quit Coach”

“Stay Quit Coach” está diseñado para ayudar a cualquier persona que quiera dejar o reducir el uso de cigarrillos, sistemas electrónicos de suministro de nicotina, puros y tabaco para masticar.

“Stay Quit Coach” ayuda a los usuarios a identificar las razones por las que quieren dejar de fumar, establecer objetivos y realizar un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo. Proporciona información sobre el consumo de tabaco y los síntomas de abstinencia de nicotina.

Las herramientas interactivas ayudan a los usuarios a enfrentar los impulsos y los mensajes motivacionales los ayudan a dejar de fumar y mantenerse libres de tabaco.

La aplicación se puede utilizar sola, pero para obtener el máximo beneficio, utilice “Stay Quit Coach” con la ayuda de un consejero o un proveedor de atención médica. Para obtener más información sobre “Stay Quit Coach,” visite mobile.va.gov/app/stay-quit-coach.

Cómo pueden ayudarle los asesores de salud y bienestar

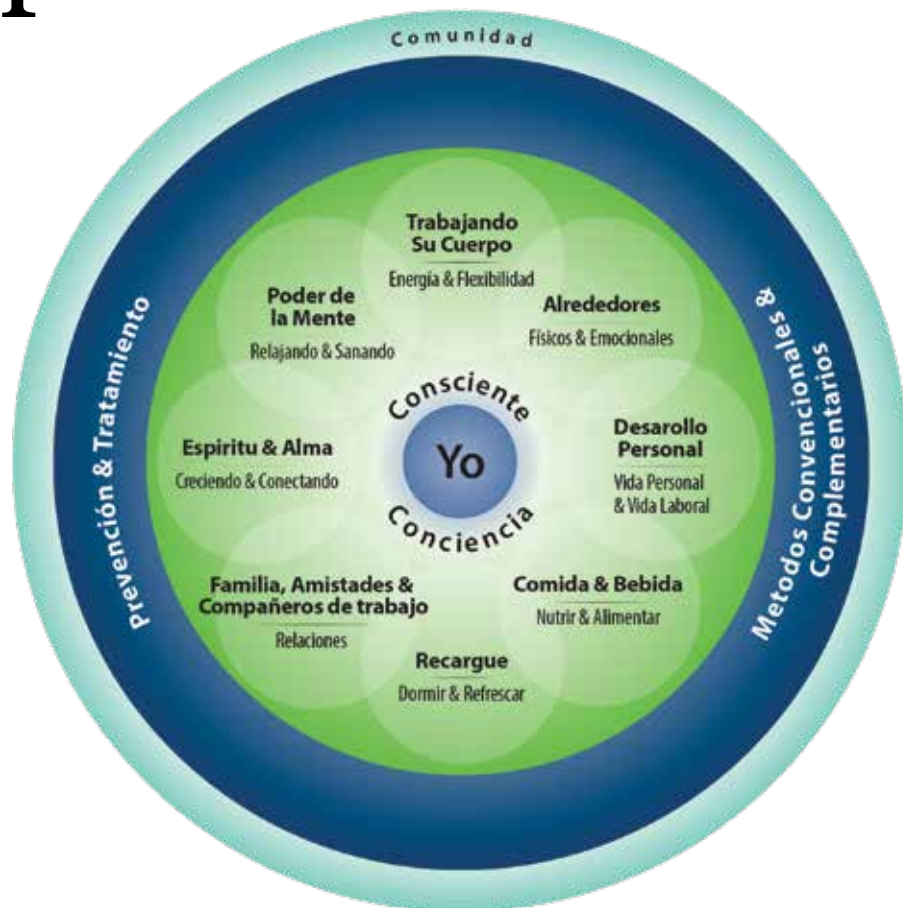


Los asesores de salud y bienestar de VA, también conocidos como asesores de salud integral, empoderan a los Veteranos para desarrollar y alcanzar objetivos relacionados con su salud, bienestar y valores personales, inspirados en lo que más le importa al Veterano.

Esta conexión empática ayuda a los Veteranos a sentirse escuchados, reconocidos e inspirados, lo que les permite enfrentar emociones difíciles, desarrollar resiliencia y encontrar la motivación para persistir en su trayecto.

Los asesores de salud y bienestar a menudo utilizan los planes de salud personales (PHP) de los Veteranos para ayudar a guiarlos y responsabilizarlos de sus objetivos de salud y bienestar.

Un PHP comienza con los Veteranos que completan un Inventario de salud personal (PHI). Un PHI ayuda a los Veteranos a decidir qué es lo que realmente importa en sus vidas y qué objetivos quieren alcanzar en relación con las ocho áreas de autocuidado identificadas en el Círculo de Salud Integral del VA.



Las ocho áreas de autocuidado de salud integral incluyen:

- Mover el cuerpo: Energía y flexibilidad
- Alrededores: Físico y emocional
- Desarrollo personal: Vida personal y vida laboral
- Comida y bebida: Nutrición y reabastecimiento
- Recuperación: Dormir y descansar
- Familiares, amigos y compañeros de trabajo: Relaciones
- Espíritu y Alma: Creciendo y conectando
- El poder de la mente: Relajante y curativo



Para completar su PHI y obtener más información sobre asesoramiento en salud y bienestar, visite www.va.gov/WHOLEHEALTH. Para comenzar con un Asesor de Salud y Bienestar hoy, hable con su equipo de atención primaria.

Cuidar de los que cuidan de otros

Los cuidadores desempeñan un papel vital para garantizar que los Veteranos reciban la mejor atención posible para llevar una vida plena y significativa. Su dedicación va mucho más allá de los aspectos físicos de la atención con compasión, paciencia y comprensión. Cuidar a los Veteranos puede ser un desafío y una recompensa a la vez.

El Programa de Apoyo a Cuidadores (CSP) del VA está aquí para apoyar a quienes cuidan a los héroes de nuestra nación. Con una amplia gama de recursos, capacitaciones, servicios y herramientas, el CSP puede ayudarlo en el cuidado, ayudarlo a enfrentar desafíos y apoyar su bienestar físico y emocional.

El Programa de Apoyo a Cuidadores se compone de dos programas separados: el Programa de Servicios Generales de Apoyo a Cuidadores (PGCSS) y el Programa de Asistencia Integral para Cuidadores Familiares (PCAFC).

Programa de Servicios de Apoyo a Cuidadores Generales (PGCSS)

Este es el programa CSP principal de VA que brinda a los cuidadores apoyo de colegas, tutoría, capacitación en habilidades, entrenamiento, apoyo telefónico, programas en línea y referencias a recursos locales. No es necesario ser pariente o vivir con un Veterano para convertirse en cuidador y acceder a este programa. El PGCSS es para cualquier persona que brinde servicios de cuidado personal a los Veteranos inscritos en el sistema de atención médica del VA.

Programa de Asistencia Integral para Cuidadores Familiares (PCAFC)

Este programa incluye todos los recursos del PGCSS y más. Este programa es para Veteranos que sufrieron o agravaron una lesión o enfermedad grave en el cumplimiento del deber. Los Veteranos pueden ser elegibles si tienen:

- Una incapacidad para realizar una actividad de la vida diaria;
- Una necesidad de supervisión o protección basada en síntomas o residuos de un impedimento o lesión neurológica o de otro tipo; o
- una necesidad de instrucción o supervisión regular o extensiva sin la cual la capacidad del Veterano para funcionar en la vida diaria se vería seriamente afectada.

Los cuidadores elegibles que se inscriban en el PGCSS o el PCAFC también pueden participar en el programa Building Better Caregivers (BBC) del VA. Este programa ofrece un taller en línea gratuito de seis semanas diseñado para capacitar a los cuidadores para brindar una mejor atención a los Veteranos. El programa de BBC ayuda a los cuidadores a aprender a gestionar sus propias emociones, estrés y salud física. Esto incluye seis lecciones a su propio ritmo, orientación del facilitador y apoyo de colegas cuidadores.



El autocuidado del cuidador es importante

El autocuidado del cuidador es la práctica de cuidar la propia salud física, emocional y mental mientras se brinda atención a nuestros Veteranos. Implica actividades que ayudan a los cuidadores a recargar energías, reducir el estrés y mantener su bienestar.

El CSP ofrece una amplia gama de servicios y recursos de autocuidado para cuidadores, tales como:

- Línea de apoyo para cuidadores del VA (CSL)
- Equipos del Programa de Apoyo a Cuidadores disponibles en cada Centro Médico de VA
- Apoyo entre colegas
- Cuidado de relevo
- Podcasts que cubren temas vitales, como cómo manejar la ira, tratar la soledad y aprender a crear un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.
- Asesores de salud y bienestar que ofrecen orientación para desarrollar planes de salud personalizados según los valores, necesidades y preferencias del cuidador.
- Aplicación de asistencia por texto Annie Caregiver que envía mensajes a los cuidadores para ayudarlos a controlar el estrés, cuidarse mejor, controlar los comportamientos relacionados con la demencia y afrontar el duelo.
- Actividades de autocuidado, como llevar un diario y guías de meditación.
- Folletos que ofrecen técnicas de afrontamiento para los problemas comunes que enfrentan los cuidadores

Si está cuidando a un Veterano y desea obtener más información sobre el cuidado personal, visite la página de inicio de Apoyo para cuidadores de VA, www.caregiver.va.gov, para acceder a estos recursos. Recuerde, cuando los cuidadores priorizan el cuidado de sí mismos, también están invirtiendo en la calidad de la atención para nuestros Veteranos.



Línea de apoyo para cuidadores

Ya sea que necesite asistencia inmediata o tenga preguntas sobre los servicios para los que puede ser elegible, el personal atento de la línea de apoyo para cuidadores puede ayudarlo.

La Línea Nacional de Apoyo para Cuidadores del VA está disponible para que cuidadores, familiares, amigos, Veteranos y socios comunitarios puedan comunicarse para obtener cualquier información relacionada con el cuidado. Llame a este número gratuito (855-260-3274) para obtener más información sobre los amplios recursos y servicios de apoyo para cuidadores del VA.



¡Vea el vídeo!

Vea el vídeo "Cuidar a quienes cuidan a otros: "Programa de apoyo para cuidadores del VA" escaneando este código QR.



Entender la atención dirigida a los Veteranos

La atención dirigida por Veteranos permite que los Veteranos de todas las edades reciban los servicios domiciliarios y comunitarios que necesitan de una manera dirigida por el Veterano.

Este programa es para Veteranos que necesitan servicios de cuidado personal y ayuda con las actividades de la vida diaria. También es para los Veteranos que están aislados o cuyos cuidadores están experimentando una carga.

A los Veteranos en este programa se les proporciona un presupuesto para servicios que son administrados por el Veterano o su representante. Con la ayuda de un consejero, los Veteranos contratan a sus trabajadores para satisfacer sus necesidades diarias y ayudarlos a vivir en casa o en su comunidad.

¿Quién es elegible?

Todos los Veteranos inscritos son elegibles para recibir atención dirigida por Veteranos si son elegibles para recibir atención comunitaria, cumplen con los criterios clínicos para el servicio y este está disponible. Los servicios pueden variar según la ubicación.



Servicios disponibles

Los servicios se basan en las necesidades evaluadas. Los Veteranos pueden hablar con un trabajador social del VA para averiguar qué ayuda específica podrían recibir. Como parte de este programa, los Veteranos o sus representantes reciben ayuda para desarrollar un plan de gastos y contratar trabajadores. Esto podría incluir a su propio familiar o vecino para ayudar a los Veteranos a prosperar y vivir de forma independiente.

Algunos ejemplos de actividades diarias en las que los Veteranos pueden recibir ayuda incluyen:

- Comer
- Vestirse
- Aseo personal
- Bañarse
- Usar el baño
- Desplazarse de un lugar a otro
- Compras de comestibles

¿Es la atención dirigida por Veteranos adecuada para usted?

Los Veteranos pueden utilizar la Ayuda para la toma de decisiones para Veteranos en materia de atención en el hogar o en la comunidad para determinar qué servicios de atención domiciliaria o de largo plazo pueden satisfacer mejor sus necesidades ahora o en el futuro. Puede acceder a esta útil ayuda para la toma de decisiones en www.va.gov/geriatrics/docs/Veteran_Decision_Aid.pdf.

También hay una autoevaluación del cuidador disponible en www.va.gov/geriatrics/docs/Caregiver_Self_Assessment.pdf. Puede ayudar a los cuidadores a identificar sus propias necesidades y decidir cuánto apoyo pueden ofrecer. Esta información, junto con la participación de los equipos de atención y los trabajadores sociales, puede ayudar a los Veteranos a tomar las mejores decisiones de atención a corto y largo plazo.

Si la atención dirigida por Veteranos parece adecuada para usted, hable con su trabajador social de VA para averiguar si está disponible en su ubicación.

Sopa de letras

Descifre estas palabras que aparecen en este número de **Veteranos Su Salud Cuenta**.

RAOSES _____

TRICICAAZICÓN _____

DCUORIDA _____

JAVIE _____

YOPOA _____

AÑOB _____

LIOCÍCIN _____

CINTRISO _____

EIDCDNCIÓA _____

Pastel de batata y manzana

INGREDIENTES

3-1/2 tazas de batatas enlatadas, escurridas (reserve 2 cucharadas del líquido enlatado)

2 tazas de manzanas (peladas, sin corazón y cortadas en trozos del tamaño de un bocado)

2 cucharadas de azúcar morena, compacta

1/3 taza de nueces picadas (pecanas, nueces o cualquier otro tipo)

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Coloque las batatas y las manzanas en una fuente para hornear y mezcle.
3. Vierta 2 cucharadas del líquido de la batata sobre la mezcla.
4. Mezcle el azúcar morena, las nueces, la harina y la mantequilla y espolvoree sobre la mezcla de batata y manzana.
5. Hornee durante 20 a 30 minutos, hasta que la parte superior esté dorada.

Información nutricional:
(6 raciones). Por ración: 230 calorías, 8 gr de grasas totales, 3 gr de grasas saturadas, 38 gr de carbohidratos, 4 gr de fibra, 3 gr de proteínas y 64 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



¡Los calendarios del 2025 ya están aquí!

Recoja el suyo durante su próxima visita o visite department.va.gov/integrated-service-networks/visn-08 para descargarlo en inglés o español.

Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”



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

