

¡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.



Centro de contacto clínico:
Mejorar el cuidado de salud
para los Veteranos

Priorizar la salud cardíaca
para la longevidad

Coma inteligentemente,
viva bien: Control de
peso saludable



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

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 salud del corazón juega un papel fundamental en el mantenimiento de la calidad de vida, especialmente a medida que envejecemos. Pero mantener un corazón sano no se trata solo de vivir más tiempo, sino de vivir mejor. Es por eso que el VA alienta a los Veteranos a priorizar la salud cardíaca para mejorar su bienestar general. Obtenga más información sobre cómo prevenir enfermedades cardíacas y cómo crear hábitos saludables para el corazón en las páginas cuatro y cinco.

Intentar tener un peso saludable, mantenerse activo y elegir alimentos inteligentes puede tener un gran impacto en su calidad de vida. Con el apoyo de su equipo de atención médica de VA, ¡MOVE! Con el programa Healthy Teaching Kitchen (HTK), usted puede crear objetivos de salud que se adapten a su estilo de vida. Descubra cómo comer de forma inteligente y vivir bien con el enfoque de VA para el control del peso en la página seis.

El Centro de contacto clínico VISN 8, o VA Health Connect, está diseñado para mejorar la experiencia de atención médica de los Veteranos inscritos para recibir atención de VA en Florida, sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU. Lea más sobre la amplia gama de apoyo y servicios de VA Health Connect en la página tres.

Por último, ponga a prueba sus habilidades de búsqueda de palabras y celebre la primavera probando la receta de ensalada de col rizada con nueces y pasas de la página siete.

¡Cuidese y manténgase a salvo!

David Isaacks, FACHE
Network Director, VISN 8



Lo más destacado de la aplicación de VA: “Vet Change”

“Vet Change” es una aplicación para Veteranos y miembros del servicio que están preocupados por su consumo de alcohol y su relación con el estrés postraumático, y para todas las personas que estén interesadas en desarrollar hábitos de consumo más saludables. Esta aplicación proporciona herramientas para reducir o dejar el consumo de alcohol, herramientas para controlar los síntomas del estrés y educación sobre el consumo de alcohol y su relación con los síntomas del TEPT.

“Vet Change” se puede utilizar solo o en combinación con asesoramiento. Sin embargo, la aplicación no debe utilizarse para sustituir el asesoramiento o el tratamiento profesional. “Vet Change” se basa en la intervención web “Vet Change” y es un esfuerzo colaborativo entre el Centro Nacional para el TEPT del VA y la Universidad de Boston. Para obtener más información y descargar la aplicación hoy, visite mobile.va.gov/app/vetchange.

Centro de contacto clínico:

Mejorar el cuidado de salud para los Veteranos



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

El Centro de Contacto Clínico VISN 8, o VA "Health Connect", es un servicio transformador diseñado para mejorar la experiencia de atención médica de los Veteranos inscritos para recibir atención de VA en Florida, sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU. Este innovador centro ofrece un amplio espectro de servicios virtuales las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año para garantizar que los Veteranos reciban atención oportuna y eficiente, independientemente de su ubicación dentro de VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8).

Los Veteranos pueden comunicarse con el centro las 24 horas del día llamando al 1-877-741-3400. También pueden conectarse usando la aplicación "VA Health Chat", disponible sin costo en las tiendas Google Play o Apple App, en cualquier momento entre las 8:00 a. m. y las 4:00 p. m., de lunes a viernes, excepto los feriados federales.



Servicios integrales de atención médica

- **Evaluación de enfermería:** Acceda a asesoramiento y servicios de enfermería profesionales las 24 horas del día. Esto permite a los Veteranos tomar medidas y abordar de inmediato los problemas de salud con el personal de enfermería.
- **Atención de urgencias y tele-emergencias virtuales:** Las tecnologías de telesalud como el teléfono, VA Health Connect y VA Health Chat permiten a los Veteranos consultar con proveedores de atención médica desde casa.
- **Renovación y solicitud de recetas para medicamentos:** El centro ayuda con la solicitud de medicamentos, incluidas las renovaciones y recargas de recetas.
- **Asistencia para la programación:** Los Veteranos pueden recibir ayuda para programar citas y garantizar el acceso oportuno a proveedores y servicios de atención médica.

Beneficios para los Veteranos

- **Mejor acceso a la atención:** El centro garantiza que los Veteranos tengan acceso a atención médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana, independientemente de su ubicación física o limitaciones de tiempo.
- **Mayor eficiencia:** Con una comunicación optimizada y acceso a los servicios, los Veteranos pueden manejar su atención médica de manera más eficaz y eficiente.
- **Mejores resultados de salud:** El centro ayuda a evitar que problemas menores se conviertan en problemas de salud graves al brindar asesoramiento y asistencia médica oportuna.
- **Reducción de la carga en las instalaciones presenciales:** Los servicios remotos alivian la presión sobre las instalaciones físicas del VA, lo que les permite centrarse en la atención en persona.

¡Guarde hoy mismo el número de teléfono del centro en su dispositivo móvil para poder recibir atención de calidad cuando la necesite!

Priorizar la salud cardíaca para la longevidad

La salud del corazón juega un papel fundamental en el mantenimiento de su calidad de vida. Pero mantener un corazón sano no se trata solo de vivir más tiempo, sino de vivir mejor.

Cuando su corazón es fuerte, usted tiene más energía para hacer las cosas que ama. Ya sea jugar con los nietos, disfrutar de una caminata por la naturaleza o completar las tareas diarias, la salud del corazón es importante. Realizar cambios pequeños y graduales en el estilo de vida y priorizar la salud cardíaca puede beneficiar a todos.

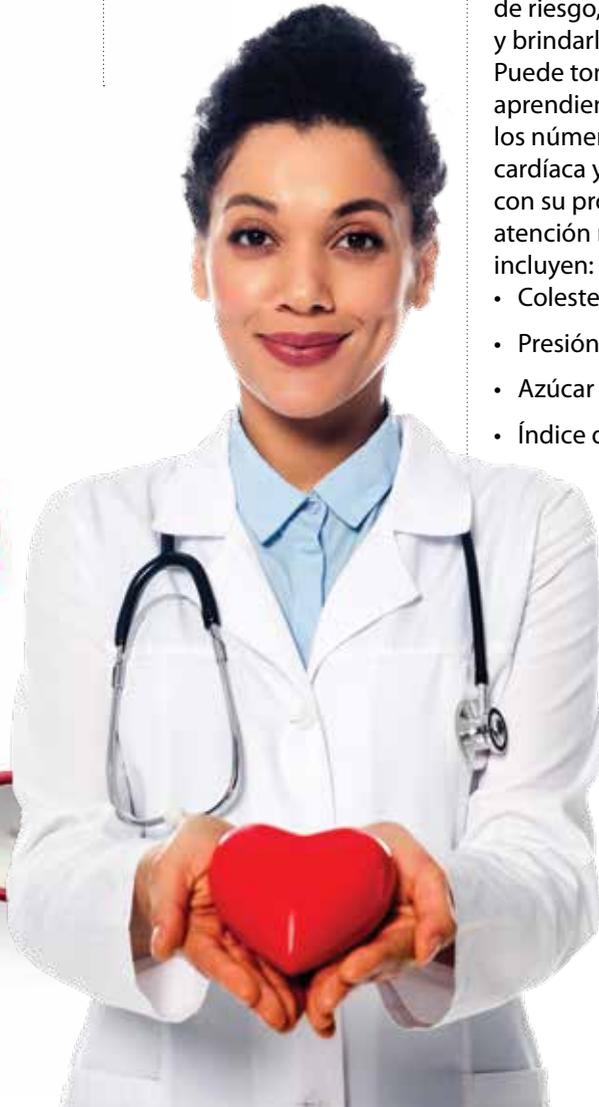
Por qué es importante

Su corazón es el motor que impulsa todo su cuerpo. Cuando no funciona bien, puede provocar fatiga. La enfermedad cardíaca es una afección grave que puede afectar a personas de todas las edades. Sin embargo, se vuelve más común a medida que envejecemos. Los Veteranos pueden tener factores de riesgo adicionales, incluido el trastorno de estrés posttraumático, la ansiedad y la depresión.

Además, las mujeres tienen etapas de la vida que pueden ponerlas en mayor riesgo, como el embarazo y la menopausia. El estrés, las dietas poco saludables y la falta de actividad física pueden, en conjunto, afectar el corazón.

Su equipo de atención médica de VA puede conectarlo con servicios y recursos de VA para ayudarlo a prevenir enfermedades cardíacas. Pueden evaluar su nivel de riesgo, diagnosticarlo y brindarle tratamiento. Puede tomar medidas aprendiendo más sobre los números de su salud cardíaca y analizándolos con su proveedor de atención médica. Estos incluyen:

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



Hábitos saludables para un corazón sano



Puede haber algunos factores de riesgo que no puede controlar, como la edad y sus antecedentes familiares. Pero a medida que envejecemos, podemos desarrollar hábitos saludables para proteger nuestro corazón. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a dar prioridad a la salud del corazón:

- **Mantener un peso saludable.** Todos los cuerpos son diferentes. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar su peso de manera saludable.
- **Muévase más.** Intente mover su cuerpo diariamente, aunque sea solo por unos minutos.
- **Priorizar el sueño.** Intente dormir de 7 a 8 horas de calidad cada noche.
- **Nutra su cuerpo.** Coma más frutas, verduras y cereales integrales. Incluya en su dieta grasas saludables como aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva. Limite las grasas no saludables, los azúcares añadidos y las cantidades excesivas de sal.
- **Limite el consumo de alcohol.** Para la mayoría de los adultos, esto significa no beber más de una bebida por día para las mujeres y dos bebidas por día para los hombres. Los adultos de 65 años o más no deben beber más de una bebida al día ni más de siete bebidas por semana.
- **Dígale adiós al tabaco.** Si fuma, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por la salud de su corazón.
- **Encuentre la calma.** Explore formas de reducir el estrés como el yoga, la meditación o pasar más tiempo disfrutando de la naturaleza.
- **Mantenga la presión arterial bajo control.** Trabaje con su proveedor de cuidado médico para controlar su presión arterial, lo que puede incluir medicamentos.
- **Controle el nivel de azúcar en sangre.** Si tiene prediabetes o diabetes, trabaje en estrecha colaboración con su equipo de cuidado médico de VA para controlar sus niveles de azúcar en sangre.

Crear nuevos hábitos y llevar a cabo cambios en el estilo de vida puede ser un desafío. Sin embargo, con cambios pequeños y graduales, puede experimentar grandes recompensas que durarán toda la vida. Escanee el código QR a continuación para acceder a una amplia gama de recursos de su Biblioteca de Salud para Veteranos.



Coma inteligentemente, viva bien:

El enfoque de VA para el control saludable del peso

Intentar tener un peso saludable, elegir alimentos inteligentes y mantenerse activo pueden tener un gran impacto en su bienestar general y ayudarle a disfrutar la vida al máximo. Incorporar estos hábitos saludables a su vida diaria puede aumentar los niveles de energía, mejorar la movilidad y reducir el riesgo de enfermedades. ¿La buena noticia? ¡Nunca es demasiado tarde para empezar y el VA está aquí para ayudar!

Con el apoyo de su equipo de atención médica de VA, ¡MOVE! En nuestro programa Healthy Teaching Kitchen (HTK), podrá aprender sobre lo que es mejor para usted y su estilo de vida. Incluso los cambios pequeños y graduales pueden convertirse en hábitos saludables duraderos.

Por ejemplo, reducir el consumo de bebidas azucaradas y agregar más refrigerios con frutas y verduras puede marcar una diferencia en su vida diaria. Podrá realizar más de las actividades que ama y disfrutar más momentos con las personas que ama.



¿Qué es MOVE!?

¡VA SE MUEVE! El Programa de Control de Peso está diseñado para ayudarle a desarrollar un estilo de vida más saludable y a controlar su peso. Pero MOVE! va más allá de los números en una balanza, se trata de capacitarlo para desarrollar las habilidades y la confianza necesarias para mejorar su salud y bienestar general.

Este programa incluye herramientas valiosas, como libros de trabajo guiados, registros de alimentos y actividades, y una galería de videos centrados en el comportamiento saludable, la nutrición y la actividad física para todas las edades.

¡Puede comenzar su viaje hacia el bienestar respondiendo el cuestionario MOVE! Esta herramienta le proporciona un informe de salud personalizado que puede compartir con su equipo de cuidado médico de VA. También puede descargar el VA MOVE! Aplicación Coach para acceder fácilmente a estas herramientas mientras viaja.

Si busca motivación para empezar, ¡haga clic en MOVE! Historias de videos de compañeros Veteranos que comparten sus inspiradoras experiencias y transformaciones en materia de salud. Visite www.move.va.gov para obtener más información.

Cocinar con la cocina saludable de VA

Elegir alimentos nutritivos es uno de los pasos más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Aprender a cocinar es una forma valiosa de garantizar que tengas opciones más saludables a lo largo del día. El programa "Healthy Teaching Kitchen" proporciona a los Veteranos conocimientos esenciales sobre nutrición, habilidades prácticas de cocina y experiencia práctica para desarrollar confianza en la preparación de comidas saludables en casa. Las clases incluyen educación nutricional, equilibrio de comidas, compras de comestibles, planificación de comidas, habilidades culinarias y más.

Estas clases se imparten en persona en su instalación local de VA y en línea a través de la plataforma VA Video Connect (VVC). Visite www.nutrition.va.gov y haga clic en 'The Healthy Teaching Kitchen' para obtener más información.



¡Vea el video!

Vea el video "Coma inteligentemente, viva bien: El enfoque de VA para el control saludable del peso" escaneando este código QR.

Sopa de letras

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

VIDEO	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	C
ENFERMEDAD	N	Ó	H	J	K	C	W	E	H	P	O
ENVEJECER	V	I	D	E	O	O	Q	Z	Á	C	N
CORAZÓN	E	C	E	T	C	C	F	G	B	O	S
CONECTAR	J	I	W	T	N	I	V	B	I	R	T
NUTRICIÓN	E	R	S	C	O	N	E	C	T	A	R
HÁBITOS	C	T	O	E	D	A	F	C	O	Z	U
COCINA	E	U	A	Y	P	R	H	J	S	Ó	I
BOCADILLO	R	N	X	B	U	I	P	R	Y	N	R
CONSTRUIR	B	O	C	A	D	I	L	L	O	Q	O

Col rizada con nueces y pasas

INGREDIENTES

- 1/4 taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal de su elección
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 tazas de col rizada (sin los tallos y con las hojas picadas o desmenuzadas)
- 1/2 taza de pasas



INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. En una bandeja para hornear, tuesta las nueces durante unos 5 minutos.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Agregue el ajo y la col rizada al sartén y cocine durante 4 minutos.
5. Agregue pasas y nueces y cocine por 1 minuto más.

Información nutricional:

(4 porciones) Por porción: 183 calorías, 12 g de grasa total, 3 g de grasa saturada, 38 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 3 g de proteína, 0 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



Si usted es un veterano en crisis o está preocupado por un ser querido, comuníquese con la Línea de Crisis para Veteranos para obtener apoyo. No es necesario estar inscrito en el programa de atención médica de VA para llamar.

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

