

**Veteranos**

# SU SALUD CUENTA



REVISTA DE SALUD PARA VETERANOS DE FLORIDA, SUR DE GEORGIA Y EL CARIBE

OTOÑO DE 2012 | [WWW.VISN8.VA.GOV](http://WWW.VISN8.VA.GOV)

LLÉVESE UNO A CASA

A photograph of a doctor in a white lab coat, holding a black clipboard with both hands. A stethoscope is visible around the doctor's neck. The text on the clipboard is in large, bold, red letters.

## Rompiendo los mitos de la gripe

Página 6, interior

### Directora Editorial

Susan Wentzell

### Consejo Editorial

Mary Kay Hollingsworth

Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Susan Wentzell

Subgerente de Comunicaciones de VISN 8

Jason Dangel

Oficial de Relaciones Públicas Interino,  
Bay Pines VAHCS

Michelle Winslow

Gerente del programa, Promoción de salud y prevención de enfermedades (HPDP, por sus siglas en inglés) de VISN 8 y Co-Presidenta del Comité de atención preventiva de VISN 8

Diana Akins

Coordinadora y co-presidenta interina de educación en salud para Veteranos del Sistema de Atención Médica del Departamento de Asuntos de Veteranos de Bay Pines (VAHCS, por sus siglas en inglés), Grupo de trabajo de coordinadores de salud para Veteranos de VISN 8

Charlene Molloy

Gerente del programa HPDP, ARNP, Sistema de Salud de Veteranos del Norte de Florida/Sur de Georgia (NF/SGVHS, por sus siglas en inglés)

Heather Frebe

Directora de Asuntos Públicos, NF/SGVHS

Maureen Cortese

Gerente de programas HPDP, Centro médico del Departamento de Asuntos de Veteranos de Orlando

Shane Suzuki

Oficial de Relaciones Públicas, Miami VAHS

**Veteranos Su Salud Cuenta** es una revista trimestral de salud y bienestar para veteranos producida por la Oficina de Comunicación de VISN 8. VISN 8 es la red más grande del país de hospitales y clínicas del Departamento de Asuntos de Veteranos dirigida a veteranos de Florida, sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus opiniones son bienvenidas. Si desea comentarnos algo sobre el contenido, escríbanos un correo electrónico o envíenos una carta a:

Managing Editor **Veterans Health Matters**

VISN 8 Office of Communication  
140 Fountain Parkway, Suite 600  
St. Petersburg, Florida 33716

**Correo electrónico:**

visn8officeofcommunication@va.gov

**Visite VISN 8 en la web:**

www.visn8.va.gov

# A Nuestros Lectores

¿Está comenzando a acumular grasa en su barriga? A medida que crece el área que rodea el abdomen, crece su riesgo de prediabetes. La prediabetes es una condición médica seria que puede ocasionar enfermedades cardíacas y derrame cerebral. En la página 3 se ofrece una lista de factores de riesgo y consejos para su prevención.



Ya están disponibles para los Veteranos opciones de cuidado médico menos invasivas y más convenientes gracias a los avances en los equipos de diagnóstico. Asimismo, un nuevo sistema de comunicación sin película permite a los radiólogos de diferentes ciudades leer imágenes desde cualquier lugar de la red de hospitales y clínicas de VISN 8. El artículo en las páginas 4 y 5 describe los numerosos beneficios de esas mejoras para pacientes y proveedores de cuidado médico.

Es probable que lo haya escuchado un millón de veces. La vacunación es la mejor manera de prevenir la gripe. ¿Aún así necesita convencerse? Lea nuestras preguntas y respuestas: Verdades y mitos de la gripe, en la página 6. Después, pase a la página 7 para obtener información sobre otra serie de vacunas que pueden prevenir el VPH o virus del papiloma humano.

Esta temporada tome control de su salud por su bienestar y el de sus seres queridos.

Nevin M. Weaver, FACHE  
Director de Redes VISN 8

## Tampa realizará los 33<sup>ros</sup> Juegos Nacionales para Veteranos en Sillas de Ruedas

Los 33ros Juegos Nacionales para Veteranos en Sillas de Ruedas se celebrarán entre el 13 y el 18 de julio de 2013 en Tampa. Se espera que los Juegos, que son el evento de su clase más grande del mundo, reúna a más de 500 Veteranos de todo EE.UU., Puerto Rico y Gran Bretaña. Es apenas la segunda vez que se realizan los Juegos en Florida; Miami organizó el evento en 1991.

Los Juegos están copatrocinados por el Departamento de Asuntos de Veteranos y por Veteranos Parálíticos de Estados Unidos (PVA, por sus siglas en inglés). Con el tema "Aprovecha el día en la bahía de Tampa", los 33ros Juegos estarán organizados por el Hospital para Veteranos James A. Haley junto con la Sede Costera del Golfo de Florida de la PVA.

Los Juegos están abiertos a Veteranos que utilicen sillas de ruedas para competencias deportivas. El evento exhibe las habilidades y la determinación de los veteranos y representa una combinación única de competición, rehabilitación y diversión.

Los Veteranos compiten en 17 eventos. Dichos eventos se llevan a cabo gracias al auspicio de patrocinadores nacionales y organizaciones de servicio ciudadano y para Veteranos. Para el evento se necesitarán miles de voluntarios. Para obtener más información acerca de los Juegos, incluso información sobre voluntarios y patrocinio, visite [www.wheelchairgames.va.gov](http://www.wheelchairgames.va.gov).



# PREDIABETES: Conozca sus riesgos

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no puede convertir la glucosa (azúcar) en energía. Con el tiempo, los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar los ojos, los nervios, los riñones y los vasos sanguíneos. En los Estados Unidos, veintiséis millones de personas padecen diabetes y cincuenta y cinco millones presentan prediabetes. La prediabetes surge cuando los niveles de glucosa son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar diabetes. La prediabetes con frecuencia degenera en diabetes tipo 2 dentro de los cinco a diez años posteriores, a menos que se realicen cambios. Al igual que la diabetes, la prediabetes es una afección médica seria. Coloca a la gente en mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o de sufrir un derrame cerebral.

## ¿Quién corre el riesgo de desarrollar prediabetes?

La prediabetes puede producirse en personas de todas las edades y todas las razas. Hay ciertos factores que pueden aumentar su riesgo de desarrollar prediabetes y diabetes.

- **Sobrepeso:** El sobrepeso es un factor de riesgo primario para la prediabetes.
- **Antecedentes familiares:** Si uno de sus padres o hermanos padece diabetes tipo 2, el riesgo aumenta.
- **Raza:** La prediabetes es más común en afroamericanos, nativos estadounidenses, latinos y asiáticos estadounidenses de las islas del Pacífico.
- **Actividad física:** Incluir 150 minutos de actividad física moderada por semana puede ayudarle a perder peso y reduce su riesgo de desarrollar diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.
- **Edad:** Su riesgo aumenta si tiene más de 45 años de edad y presenta sobrepeso.
- **Diabetes gestacional:** Las mujeres que han tenido diabetes mientras estaban embarazadas o tuvieron un bebé con un peso superior a nueve libras tienen entre 20% y 50% de probabilidades de desarrollar prediabetes.



## ¿Puedo retrasar o reducir mi riesgo de desarrollar diabetes?

Las investigaciones han demostrado que puede reducir su riesgo de desarrollar prediabetes y diabetes, si hace lo siguiente:

**Perder peso:** Perder de 5% a 7% de su peso corporal puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Comer porciones más pequeñas y seleccionar los alimentos que tienen menos calorías y grasa puede ayudarle a perder peso.

Si pesa	perder de 5% a 7% equivale a
150 libras	8 a 11 libras
175 libras	9 a 13 libras
200 libras	10 a 14 libras
225 libras	12 a 16 libras
250 libras	13 a 18 libras
300 libras	15 a 21 libras

**Actividad física:** Incluir 150 minutos de actividad física moderada por semana puede ayudarle a perder peso y reduce su riesgo de desarrollar diabetes, ciertos cánceres y enfermedad cardíaca.

### Ejemplos de actividad moderada

Estructurada/deporte	Doméstica/actividades diarias
Ejercicios aeróbicos acuáticos	Pasear al perro a un paso ligero
Caminar rápido	Cortar el césped con una podadora
Nadar	Lavar y encerar el auto
Andar en bicicleta	Lavar y fregar los pisos
Baloncesto, fútbol voleibol	Subir y bajar las escaleras
Ejercicios a ritmo de Jazz o bailar	Rastrillar las hojas
Equipo para hacer ejercicios (trotadora, bicicleta elíptica, bicicleta estacionaria)	Tareas pesadas de jardinería



MOVE! es un programa para perder peso que ofrecen todos los centros médicos del Departamento de Asuntos de Veteranos. El programa brinda información y apoyo para ayudarle a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Hable con su equipo de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos durante su siguiente cita para obtener más información acerca de MOVE! en su centro y visite [www.move.va.gov](http://www.move.va.gov) para conocer más.

# Los avances en el diagnóstico por imágenes mejoran la atención médica de los veteranos

Por Susan Wentzell

Neika Garrison describe el dolor con el cual había estado caminando durante más de un mes: “se sentía como si tuviera un elefante sentado en mi pecho”. Pero la Veterana de la Fuerza Aérea de 57 años de edad dice que siguió ignorando la presión en su pecho. “Pensé que quizá era mi medicamento contra el asma”.

Cuando empeoró, la Sra. Garrison llamó a su médico de cabecera de VA, el Dr. Saji Packal, al Centro Médico del Departamento de Asuntos de Veteranos Malcom Randall en Gainesville, Florida. “El Dr. Packal y su enfermero, David Clegg, me dijeron que fuera lo antes posible a la clínica especializada en dolores de pecho de la Sala de emergencias del hospital. Me alegro de haber ido: creo que salvaron mi vida”.

La Sra. Garrison, residente de Orange Park, Florida, pasó la noche intranquila en la Sala de emergencias Malcom Randall, donde se sometió a exámenes médicos pedidos por su médico. Al día siguiente, le practicaron un examen adicional con alta tecnología: una tomografía computarizada cardíaca. Las tomografías computarizadas cardíacas son exámenes rápidos e indoloros que utilizan los médicos para buscar problemas cardíacos y de otro tipo.

Durante las tomografías computarizadas cardíacas, una máquina de rayos x (que se ve como una rosquilla gigante) gira alrededor del cuerpo y toma imágenes claras y detalladas de cada parte del corazón del paciente a velocidades ultra rápidas. Una computadora une las imágenes para formar una fotografía tridimensional (3D) de todo el corazón.

## Una experiencia indolora y sin tensión

“Pasé una mala noche en la sala de emergencias el día anterior y tenía los nervios alterados. Pero el examen fue rápido y no fue invasivo. Demoró, de principio a fin, apenas unos diez minutos y el técnico de tomografía computarizada, James (Mash), dispuso todos mis miedos. Fue muy condescendiente, muy amable y muy profesional. “Hizo un esfuerzo para hacer de la experiencia, una placentera”, dijo.

Gracias a Dios, la tomografía computarizada, junto con el otro grupo de exámenes, descartaron cualquier daño cardíaco y, con un diagnóstico preciso, se trató con éxito el problema y se calmaron los síntomas. “Tenía lo que parecía ser un dolor cardíaco relacionado a su medicamento”, la cual, según el Dr. Packal, se ajustó posteriormente.

Actualmente, los avances del diagnóstico por imágenes, como las tomografías computarizadas, las imágenes de resonancia electromagnética, las tomografías por emisión de positrones y otras técnicas combinadas están teniendo un impacto importante en la manera de diagnosticar y tratar enfermedades. Y una forma más inteligente de manejar estas imágenes implica un diagnóstico y un tratamiento más temprano, especialmente para los Veteranos que reciben su cuidado de salud en hospitales y clínicas del Departamento de Asuntos de Veteranos de Florida, sur de Georgia y el Caribe, la red de hospitales conocida como VISN 8.



Neika Garrison, veterana de la Fuerza Aérea.  
Foto proporcionada por la veterana.



El tomógrafo computarizado de 320 secciones del Centro Médico del Departamento de Asuntos de Veteranos del Malcom Randall en Gainesville, Florida, puede realizar un escaneo de alta calidad en 3D del corazón latiendo u otro órgano en cuestión de segundos. Los avances del diagnóstico por imágenes han reducido radicalmente la necesidad de cirugía exploratoria. Fotografía del Departamento de Asuntos de Veteranos de Greg Westlye

“La capacidad de tomar una **imagen de todo un órgano** y mostrar cómo está funcionando implica un **diagnóstico más rápido y más preciso**, mejores resultados para el paciente y, en última instancia, menores costos de atención médica”.



*El Dr. David Wymer, director de radiología del Centro Médico del Departamento de Asuntos de Veteranos Malcom Randall de Gainesville, Florida. Fotografía del Departamento de Asuntos de Veteranos de Greg Westlye*

En noviembre de 2011, el Hospital de Veteranos Malcom Randall obtuvo un tomógrafo computarizado de 320 secciones. Cuesta alrededor de \$1.5 millones y, según el Dr. David Wymer, Jefe de Diagnóstico por Imágenes, puede realizar tomografías en 3D de alta calidad del corazón latiendo o de otros órganos en cuestión de segundos. Dice él que hay menos de noventa tomógrafos como ese instalados en los hospitales de todo el país, incluido el Departamento de Asuntos de Veteranos.

De hecho, en muchos casos, la tecnología avanzada de imágenes reemplazó la cirugía exploratoria. El Dr. Wymer compara la técnica de diagnóstico por tomografía computarizada con un procedimiento más convencional para evaluar el corazón.

“Una intervención de cateterismo demora dos horas, además del tiempo autorizado para ausentarse del trabajo, la sedación y el riesgo quirúrgico. La tomografía computarizada cardíaca no es invasiva y demora dos minutos”.

Las tomografías computarizadas son rápidas y no invasivas, pero ¿son seguras? “Mantenemos la exposición de nuestros pacientes a la radiación en el nivel más bajo posible. Tenemos la suerte de contar con equipo de diagnóstico por imágenes muy avanzado que nos permite utilizar en nuestras máquinas imágenes y programas de baja exposición, lo cual reduce la dosis en otro 20 a 30 por ciento”, indica el Dr. Wymer.

Según el Dr. Wymer, poder hacer el examen no equivale a poder leerlo. Por lo general, los radiólogos evalúan la película desde una imagen de rayos x, tomografía computarizada, tomografía por emisión de positrones o cualquier otra imagen médica e informan sus hallazgos a los médicos del paciente.

“Tener la capacidad de realizar el estudio con equipo tecnológico avanzado sirve de poco si los médicos capacitados para interpretar las intervenciones no se encuentran disponibles. Por suerte, en el Sistema de Salud de Veteranos del Norte de Florida/Sur de Georgia, tenemos cardiólogos y radiólogos especializados para analizar nuestras imágenes cardíacas y del cuerpo”.

## PACS: Una forma más inteligente de administrar el diagnóstico por imágenes

Hoy en día, VISN 8 es una de las únicas dos redes del Departamento de Asuntos de Veteranos y uno de los únicos sistemas de hospitales privados del país que cuenta con un Sistema de archivo y comunicación de imágenes (PACS, por sus siglas en inglés) que abarca todo el sistema y varios hospitales. PACS es un sistema de información sin película que permite a los radiólogos ubicados en diferentes centros analizar y discutir imágenes desde cualquier hospital del sistema sin tener que dejar su lugar de trabajo en ningún momento. Está directamente vinculado con el sistema Vista de VA, el cual administra los muchos documentos e imágenes del historial clínico electrónico del paciente.

En un principio, PACS se adquirió como sistema independiente en cada centro médico del Departamento de Asuntos de Veteranos de VISN 8. Ahora, funciona como un único sistema para toda la red con capacidad para que los radiólogos lean imágenes de diferentes centros. Los beneficios incluyen un tiempo de respuesta menor, mayor seguridad para el paciente y menores costos, según el Dr. Wymer.



“Ahora podemos analizar imágenes desde cualquier lugar en cualquier momento. Si se realizó una prueba en Orlando y Miami tiene el mejor radiólogo de GI, podemos comunicarnos con el especialista de inmediato. También es útil para pacientes que viajan y reciben cuidado médico en diferentes centros del Departamento de Asuntos de Veteranos. No tendrán que repetir su examen”, dice.

Otro de los beneficios es la capacidad de lectura remota de tomografías computarizadas de emergencia, lo cual es útil si un radiólogo está enfermo o cuando un hospital tiene demasiados estudios que manejar. “La capacidad de compartir imágenes y la experiencia hace que el VA sea absolutamente único”, indicó el Dr. Wymer.

La mejor atención del paciente al nivel de hospital es otro de los beneficios del PACS, dado que los radiólogos de diferentes modalidades de diagnóstico por imagen consultan con especialistas y con el médico de cabecera del paciente para desarrollar un plan de tratamiento para este. Eso es lo que sucede en el Malcom Randall, que fusionó Radiología y Medicina Nuclear para formar un servicio clínico combinado. El personal del centro comenzó a realizar desde hace poco sesiones combinadas de interpretación donde se reúnen los médicos de Cardiología, Radiología y Medicina Nuclear para discutir cada caso cardíaco y, en la situación ideal, brindar el mejor análisis posible.

En referencia a la sinergia lograda con la fusión, el Dr. Wymer dice: “al hacer esto, podemos tomar las mejores decisiones clínicas para nuestros Veteranos y es eso lo que importa”.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

## VERDADES Y MITOS SOBRE LA GRIPE

La vacunación es la manera más segura de protegerse contra la gripe. La gripe puede convertirse en algo más que solo una afección febril con dolores que dura unos cuantos días. En EE. UU. se hospitaliza a cientos de miles de personas por año con complicaciones por la gripe. Asegúrese de que le administren la vacuna contra la gripe cada año para protegerse y contribuir a evitar el contagio a otros.

Con base en estudios de investigación recientes, las personas con alergias por consumo de huevos pueden tolerar la vacuna contra la gripe, sin sufrir reacciones serias. Si es alérgico al huevo, consulte con su proveedor de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos. La vacuna contra la gripe contiene proteína de huevo.



### ¿Quién debería vacunarse?

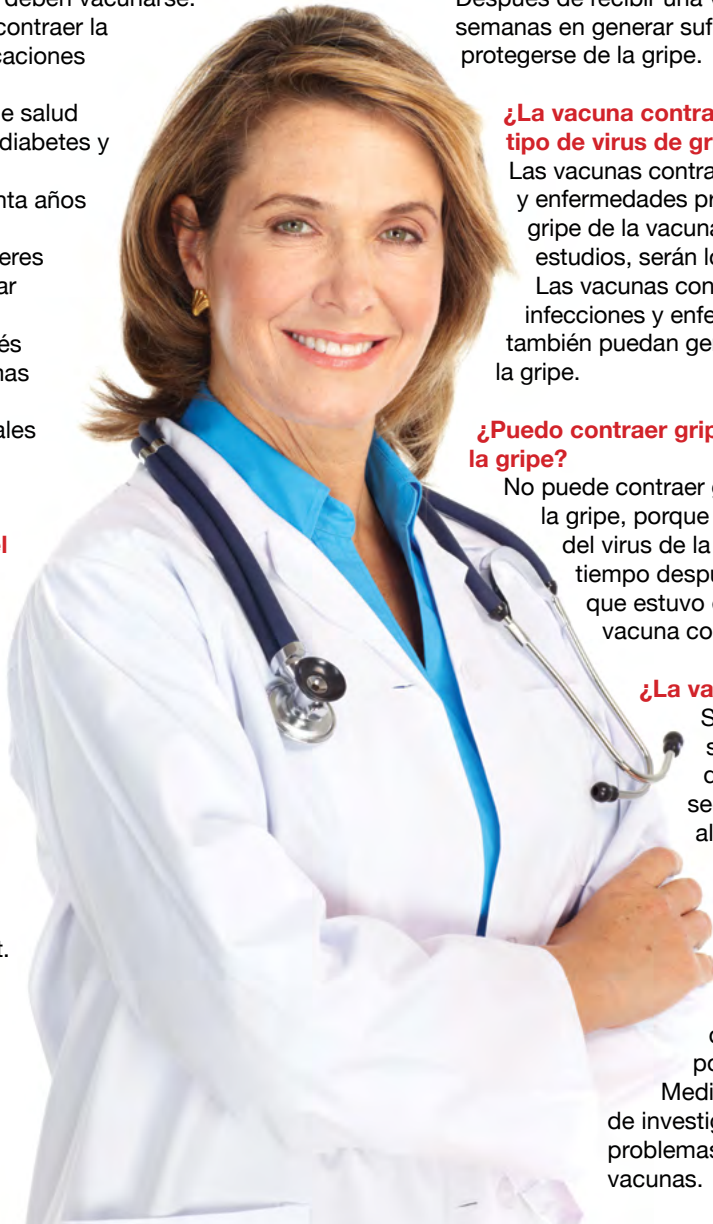
Todas las personas desde los seis meses de edad, que deseen reducir su riesgo a enfermarse, deben vacunarse.

Quienes más riesgo corren de contraer la enfermedad y sufrir las complicaciones producidas por la gripe son:

- personas con condiciones de salud crónicas, tales como asma, diabetes y enfermedades cardíacas;
- personas de más de cincuenta años de edad;
- mujeres embarazadas y mujeres que estén tratando de quedar embarazadas;
- personas al cuidado de bebés o de un familiar con problemas de salud;
- personal clínico o profesionales de la salud.

### ¿Podemos mi familia y yo recibir la vacuna por parte del Departamento de Asuntos de Veteranos?

Los Veteranos inscritos en el Departamento de Asuntos de Veteranos y el personal de dicha institución pueden recibir la vacuna en el centro de cuidado médico del Departamento de Asuntos de Veteranos más cercano. Si no está matriculado en el Departamento de Asuntos de Veteranos, verifique su elegibilidad a través del Internet. *El Departamento de Asuntos de Veteranos no vacuna a familiares de Veteranos.* Si ellos desean vacunarse contra la gripe, pueden averiguar los centros de vacunación en Flu.gov.



### ¿Cuánto tiempo pasa antes de que esté protegido?

Después de recibir una vacuna, su cuerpo tarda dos semanas en generar suficientes anticuerpos como para protegerse de la gripe.

### ¿La vacuna contra la gripe es efectiva contra todo tipo de virus de gripe y resfrío?

Las vacunas contra la gripe lo protegen de infecciones y enfermedades producidas por los tres virus de la gripe de la vacuna los cuales, según indican los estudios, serán los más comunes esta temporada. Las vacunas contra la gripe NO lo protegen de infecciones y enfermedades producidas por virus que también puedan generar síntomas parecidos a los de la gripe.

### ¿Puedo contraer gripe a partir de la vacuna contra la gripe?

No puede contraer gripe a partir de la vacuna contra la gripe, porque esta contiene cepas no vivientes del virus de la gripe. Si contrae gripe poco tiempo después de vacunarse, esto significa que estuvo expuesto al virus antes de que la vacuna cobrara efecto.

### ¿La vacuna contra la gripe es segura?

Sí, la vacuna contra la gripe es tan segura como efectiva. La mayoría de personas no presentan efectos secundarios serios ni reacciones alérgicas contra ella. Algunas personas pueden presentar enrojecimiento o inflamación en el brazo en el que se les administró la vacuna. Un número pequeño de personas pueden sufrir dolores corporales menores, dolores de cabeza o fiebre baja por uno o dos días. El Instituto de Medicina revisó más de mil artículos de investigación y concluyó que hay pocos problemas de salud asociados con las vacunas.

# Conozca los datos: VPH.

## ¿Qué es el VPH?

El virus del papiloma humano (VPH) se encuentra presente en aproximadamente el 70% de las mujeres durante sus años reproductivos.

## ¿Cómo sé si tengo VPH?

Es posible que no tenga síntoma alguno. El período de incubación puede ser de más de veinte años después de la exposición, por lo cual es difícil determinar cuándo se produjo la exposición.

## ¿Cuáles son los síntomas de VPH?

- Verrugas genitales que por lo general se curan con el tiempo
- Se han reportado en raras ocasiones, verrugas en la garganta
- Cáncer del cuello de útero, vagina, vulva, pene, ano u orofaringe (base de la lengua/amígdalas)

## ¿Cómo puedo prevenir el VPH?

El VPH se transmite mediante contacto genital con la vagina, el ano o por sexo oral.

- Limite sus parejas sexuales
- El uso de preservativos puede disminuir el riesgo de VPH, pero el VPH puede infectar áreas no cubiertas por el preservativo; por lo tanto, los preservativos pueden no protegerlo por completo contra la transmisión de la enfermedad.
- Considere seriamente la vacunación, con una serie de tres vacunas contra el VPH que puede administrarse desde los nueve años y está indicada hasta los veintiséis. Esta vacuna es para niños y niñas.



*“Un estilo de vida saludable para mantener el sistema inmunológico fuerte puede disminuir (la probabilidad de) contraer VPH. Eso incluye dormir lo suficiente, comer sano, ejercitarse, administrar el estrés y no fumar”.*

*Dr. Andrew Muskus, MD*

*Miembro del Congreso estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) Departamento Quirúrgico de GYN, Sistema de salud para veteranos del norte de Florida/sur de Georgia*

## ¿Existe una prueba para detectar el VPH?

- Los exámenes pélvicos regulares y las pruebas de Papanicolaou son importantes para detectar el VPH. Hable con su proveedor del Departamento de Asuntos de Veteranos para ver si debería hacerse el examen de VPH.

*- Charlene Molloy, Enfermera Practicante con acreditación, Directora del Programa de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, NFISGVHS*

## Pan de calabaza

Porciones 15 | Calorías por porción: 173

### Ingredientes

2½ a 3 tazas de azúcar	3½ tazas de harina	2 cucharadas de canela
2 cucharadas de nuez moscada	½ cucharada de sal	2 cucharadas de bicarbonato
1 taza de aceite de canola	2/3 de taza de agua	2 huevos, batidos
1 lata (15 onzas) de puré de calabaza	6 a 12 onzas de chispas de chocolate semidulce (opcional)	

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Engrase ligeramente moldes para pan de 8x4 pulgadas o dos moldes para panecillos de doce compartimientos. (También puede utilizar forros para panecillos y evitar por completo la grasa.)
3. En un tazón grande, mezcle azúcar, harina, especias, sal y bicarbonato
4. En un tazón mediano, combine el aceite, agua, puré de calabaza y huevos.
5. Agregue la mezcla líquida a la mezcla de harina y combínela. Asegúrese de que no hayan quedado secciones sin mezclar en el fondo del tazón.
6. Agregue las chispas de chocolate y mezcle.

*Para pan de molde:* Divida la masa en cantidades iguales entre los moldes y hornéela entre 45 y 50 minutos o hasta insertar un palillo en el centro y que salga limpio.

*Para panecillos:* Cada taza debe estar llena hasta los 2/3. Hornéelos durante 40 minutos.

**Déjelos enfriar por completo antes de cortarlos y guardarlos.**

*Esta receta cumple con las guías de salud cardíaca desarrolladas por el Instituto Nacional de Sangre, Pulmones y Corazón.*



Oficina de Comunicación de VISN 8  
140 Fountain Parkway, Ste 600  
St Petersburg, FL 33716

## ¡Obtenga su calendario 2013!

Los calendarios para una vida sana 2013 de VISN 8 estarán disponibles desde el 1 de octubre de 2012. Recoja el suyo durante su próxima visita o pregúntele a su proveedor del Departamento de Asuntos de Veteranos cómo conseguir uno.



Red de Atención Médica "Sunshine" del Departamento de Asuntos de Veteranos  
[www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov)



en todos los centros médicos

