

Veteranos

SU SALUD CUENTA



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

VERANO 2012 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLEVESE UNO A CASA

EN EL INTERIOR:
HACIENDO FRENTE
A UN BROTE DE
VARICELA
EN SAN JUAN

DIVERSIÓN BAJO EL SOL

SU SEGURIDAD PRIMERO QUE NADA



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 de VISN 8

Michelle Winslow

Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP, por sus siglas en inglés) de VISN 8, y Copresidente del Comité de Cuidados Preventivos de VISN 8

Diana Akins

Coordinadora Interina de Educación en Salud para los Veteranos de Bay Pines (VAHCS por sus siglas en inglés), Co-presidente del Comité de Educación en Salud de VISN 8

Charlene Molloy

Gerente de Programa, ARNP, HPDP, Sistema de Salud para los Veteranos del Norte de Florida/Sur de Georgia (NF/SGVHS)

Heather Frebe

Oficial de Relaciones Públicas, NF/SGVHS

Faith Belcher

Faith Belcher

Oficial de Relaciones Públicas, Bay Pines VAHCS

Maureen Cortese

Gerente de Programa HPDP, Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Orlando

Shane Suzuki

Oficial de Relaciones Públicas, Miami VAHS

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 de hospitales y clínicas para Veteranos que sirve a la Florida, sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Sus comentarios sobre el contenido son importantes para nosotros, escribanos un correo electrónico a:

Directora Editorial

Veteranos su Salud Cuenta

Oficina de Comunicaciones de VISN 8
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

Las temperaturas están aumentando y los días se están alargando, ¡el verano ya está aquí!

Todos nosotros guardamos secretos embarazosos de amigos y familiares pero no es una buena idea ocultárselos a su médico. Lea en la página 3 acerca de las diferentes clases de secretos que los pacientes guardan y por qué es necesario que sean compartidos.



Gracias a la rápida respuesta por parte del personal del Centro Médico de Asuntos de Veteranos (VAMC, por sus siglas en inglés) de San Juan, Puerto Rico, se evitó un brote de varicela potencialmente grave. Una buena planificación, líderes decididos y un extraordinario grupo de voluntarios marcó la diferencia. El relato se encuentra en las páginas 4-5.

No existe nada más placentero que tomar el sol en una de nuestras bellas playas de Florida y el Caribe. Lea en la página 6 acerca de las maneras en que usted puede disfrutar estando al aire libre este verano mientras protege su piel de los nocivos rayos ultravioletas.

¿Tiene una pregunta para su equipo de cuidado médico de VA? Ahora, usted puede hablarle rápidamente y de manera confidencial utilizando mensajería segura en línea o "Secure Messaging". Disfrute el acceso a su equipo de atención médica las 24 horas sin largas esperas en el teléfono. Lea en la página 7 acerca de todos los beneficios.

La época de verano significa que ricas frutas tropicales están en temporada. Encuentre una receta en la página 7 utilizando mangos nutritivos y dulces.

Le deseamos salud y felicidad este verano,

Nevin M. Weaver, FACHE

Director de Redes VISN 8

Nuevo manual personalizado de beneficios médicos para Veteranos de guerra.

Los Veteranos inscritos en el Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos han comenzado a recibir panfletos personalizados que explican sus beneficios médicos y que además, contienen otra información útil.

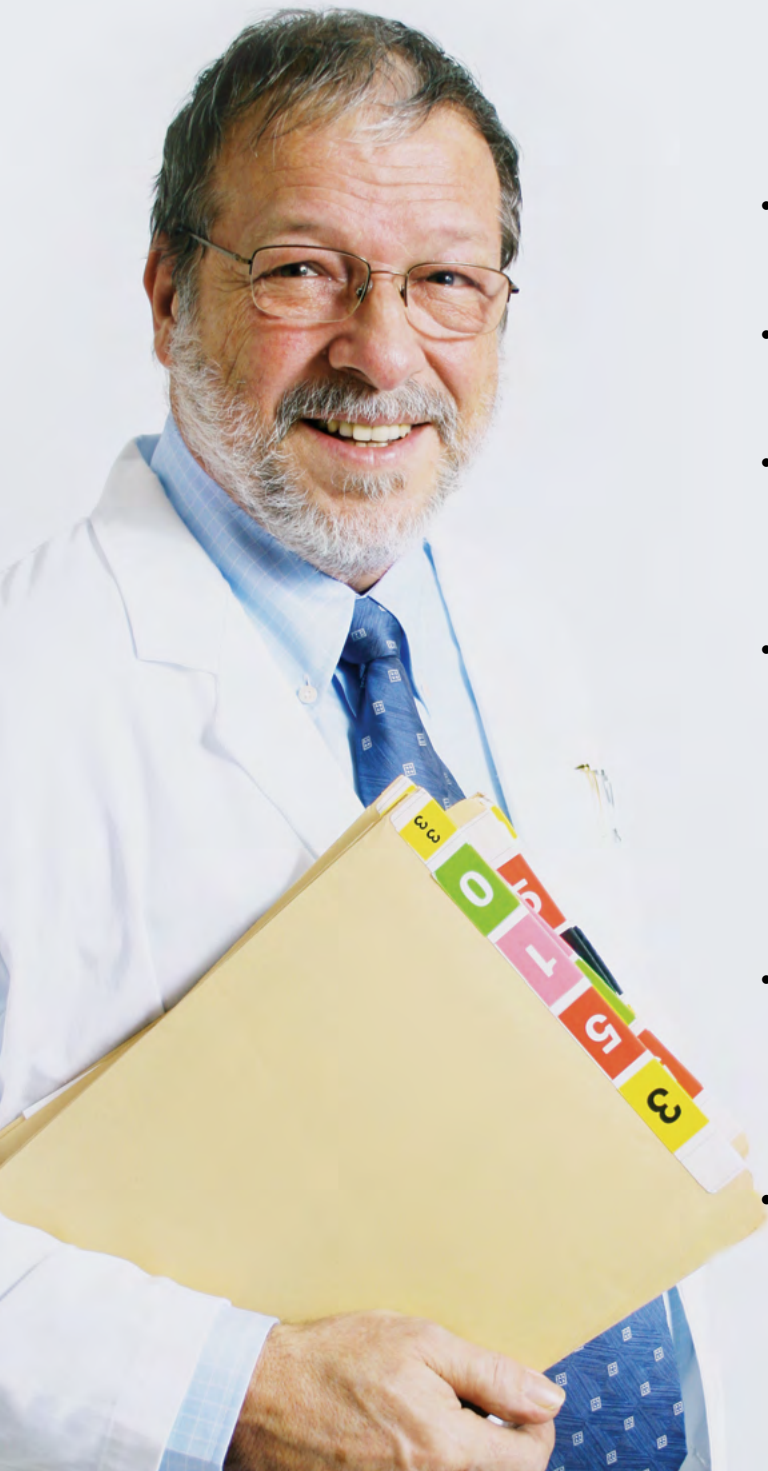
El nuevo manual de beneficios médicos brindará un listado personalizado de beneficios médicos basado en la elegibilidad específica de cada Veterano. El manual tendrá además la información de contacto de las instalaciones médicas locales de VA, la información sobre programación de citas, las pautas para comunicarse con su equipo clínico y, según corresponda, la información sobre copagos.

En febrero comenzó la distribución de los manuales a los 8 millones y medio de Veteranos inscritos en el sistema de salud de VA. Los Veteranos recibirán actualizaciones de sus manuales personalizados con el fin de se reflejen los cambios de sus beneficios o elegibilidad.

Para obtener más información sobre el Manual de Beneficios Médicos, visite www.va.gov/healthbenefits/vhvh o llame al número gratuito de Asuntos de Veteranos 1-877-222-VETS (8387).

Hablar con su médico – Algunos secretos **DEBEN** compartirse

Es natural ocultar secretos embarazosos de nuestra familia y amigos. Pero cuando se trata de su médico, es necesario que algunos secretos sean compartidos. Su médico tiene que saber acerca de ciertos patrones de conducta y cambios físicos (hasta aquellos hechos que parezcan tener poca importancia, como cambios en patrones de sueño) para tratarlo ahora y en el futuro. Además, toda la información compartida con su médico está protegida por la confidencialidad médico-paciente. A continuación aparecen algunos temas potencialmente molestos que usted debe tratar con su médico.



- **Consumir bebidas alcohólicas y fumar** – Su médico no está allí para sermonearlo. El profesional necesita saber acerca del consumo de sustancias, si alguno, para que pueda tratarlo mejor. Un gran bebedor de mucho tiempo debe tener su hígado controlado por enfermedades potencialmente mortales. El alcohol también puede incidir en otros medicamentos recetados. Debido a que fumar es un factor de riesgo significativo para muchas otras enfermedades, es necesario que los fumadores sean monitoreados más de cerca.
- **Amnesia** – Muchas personas creen que el aumento de falta de memoria sucede simplemente cuando se envejece, sin embargo, también pueden existir razones médicas para la amnesia. Si está preocupado porque alguien que conoce o usted pueda tener un serio problema de memoria, hable con su médico. La amnesia puede producirse por muchas enfermedades diferentes y su médico puede ayudarlo a determinar qué puede estar ocasionando su pérdida de memoria.
- **Disfunción sexual** – La disfunción sexual o pérdida del libido puede ser simplemente los efectos colaterales de ciertas afecciones médicas graves como la diabetes o la enfermedad coronaria del corazón.
- **Visitar a otro médico** – Deje que su equipo de cuidado médico de VA tenga conocimiento de los tratamientos, pruebas y medicamentos que usted ha recibido de otros médicos no VA para evitar conflictos de tratamientos potencialmente mortales.
- **Uso de vitaminas, suplementos dietéticos y medicamentos sin receta.** – Muchos medicamentos sin receta y remedios homeopáticos no se combinan bien con los medicamentos recetados. Asegúrese de contarle a su médico acerca de todos los medicamentos sin receta y los remedios homeopáticos que usted toma.
- **Estrés, depresión o abuso** – Si está sufriendo de estrés, depresión, abuso físico o emocional o de otros problemas relacionados, su médico puede ayudar, lo cual puede incluir referidos a otros profesionales de la salud. El Departamento de Asuntos de Veteranos, conocido como VA, tiene una amplia gama de servicios de salud mental disponibles para los Veteranos de guerra, tanto para los hospitalizados como para los ambulatorios, y diversos lugares que van desde el hospital de VA hasta las clínicas rurales y de la comunidad. Algunos servicios hasta pueden prestarse virtualmente (por computadora), aportándole de manera directa la atención médica.
- **Desobedecer las órdenes del médico** – Si no está de acuerdo con lo que su médico le ha recetado a causa de su enfermedad (o si un medicamento no está funcionando), COMÉNTALE. La comunicación con su equipo de cuidado médico de VA es esencial para gozar de buena salud. Usted y su equipo están trabajando juntos para mantenerlo tan saludable como sea posible y para evitar que se complique su enfermedad.
- **Pérdida de sueño y fatiga excesiva** – Muchas personas no toman en cuenta los problemas del sueño, pero estos problemas pueden rápidamente volverse crónicos. Existen muchos factores físicos y emocionales que pueden llevar a la alteración del sueño lo que puede tratarse fácilmente, pero también estos factores pueden sugerir una enfermedad o condición más grave.

Haciendo frente a un brote de varicela en San Juan



Por Susan Wentzell

Se produjo a mediados de diciembre de 2011 y las personas de Puerto Rico, el estado isleño del Caribe conocido por su belleza idílica, estaban preparándose para las vacaciones. Sin embargo, para el personal del Hospital de Veteranos (VAMC) en San Juan, estas serían unas vacaciones diferentes a cualquier otra. Para el personal, sería una carrera contra reloj detener un brote de varicela, una enfermedad muy contagiosa y potencialmente mortal. Esa sería una carrera fuertemente reñida que finalmente ganarían...con buena planificación, pericia clínica, dirección enérgica y ayuda de algunos voluntarios desinteresados.

Comenzó el 12 de diciembre cuando dos enfermeras del Centro de Vida Comunitaria (CLC por sus siglas en inglés) del Hospital de Veteranos en San Juan llamaron al trabajo por enfermedad con la sospecha de una enfermedad que incluye normalmente salpullido ampollas, picor en la piel, dolor de cabeza, fiebre y fatiga. Dos días después, un residente del CLC presentó un salpullido, confirmándose de que se trataba de varicela. En un breve período de tiempo, se confirmaron 13 casos de varicela, 11 formaban parte del personal y dos de pacientes.

El Hospital de San Juan siempre está preparado para afrontar emergencias, así que sus líderes inmediatamente movilizaron expertos en las áreas de control de infecciones, enfermedades infecciosas, farmacia y manejo de emergencias. Estos desarrollaron una estrategia agresiva para impedir que la infección siguiera propagándose. Personal clave del hospital creó un Equipo de Control de Incidentes que se reunían diariamente para evaluar la situación y planificar su próximo curso de acción.

Detener el brote

“Para muchos, la varicela es una enfermedad leve pero no para todos”, dijo Kathleen Ruiz, Directora del Servicio de Cuidado al Paciente, Sistema de Salud de Veteranos del Caribe. Puede tener complicaciones graves en adultos y en aquellas personas con sistemas inmunológicos comprometidos. Además, debido a cómo se disemina esta enfermedad, se nos dijo que el brote podría durar de tres a seis meses. “Nuestra meta número uno fue detener el brote lo más rápido posible”.

Ruiz explicó que examinaron de inmediato a todos los pacientes y al personal propensos a la infección en las unidades afectadas y se enviaron a los empleados potencialmente expuestos, que podrían no haber sido inmunes a la varicela, a sus casas con licencia administrativa. “Informamos a los pacientes y al personal, controlamos la entrada a las unidades afectadas y vacunamos a aquellos expuestos o con mayor riesgo. Además, nuestra campaña de comunicación para informar al público, a las empresas de servicios y a los funcionarios del gobierno fue muy eficaz”, expresó Ruiz.

La oficina de manejo de emergencias de VISN 8 junto con los líderes de VISN 8, los empleados de la Administración de Salud de Veteranos y la Oficina Central de VA brindaron comunicación continua y asesoraron al equipo de San Juan. Otras agencias en coordinación fueron el Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), el Departamento de Salud de los EE.UU (DOH por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud de Puerto Rico. Estos organismos tenían algo que el Hospital de Veteranos de San Juan realmente necesitaba y rápidamente.

“La varicela puede tener complicaciones graves en adultos y en aquellos con los sistemas inmunológicos comprometidos.

Nuestra meta número uno fue **detener el brote** lo más rápido posible”.

Se necesitaban alrededor de 900 dosis de la vacuna de la varicela pero obtener aquella cantidad, al principio, resultó ser un desafío, según Cosme Torres-Sabater, Gerente del área de Emergencias de San Juan.

“El Departamento de Salud de Puerto Rico tenía vacunas contra la varicela para infantes y niños que se administran normalmente durante los primeros años de la escuela. Sin embargo, teníamos a cientos de adultos que vacunar. Afortunadamente, el fabricante de medicamentos tenía suficiente suministro en reserva y pudimos obtener lo que necesitábamos”.

Adquirir la vacuna no fue el único desafío. El hospital estaba lleno y las unidades afectadas por el brote tenían vacantes de personal, lo que incluía al Centro de Vida Comunitaria (CLC), un piso de medicina y a la Unidad Médica de Cuidados Intensivos (MICU por sus siglas en inglés). El personal estaba ausente por haber contraído la varicela y otras personas que habían estado expuestas fueron enviadas a la casa durante el período potencialmente infeccioso.

“Necesitábamos ayuda, especialmente en MICU. No queríamos dejar de aceptar a los Veteranos enfermos lo que habría significado enviarlos a otros centros. “El VA tiene la mejor atención médica de la isla”, dijo Ruiz.

Urgente llamado de ayuda



Salió un llamado urgente para enfermeros registrados voluntarios con aptitudes únicas más allá de sus credenciales médicas, lo que incluía experiencia en cuidados a largo plazo y en cuidados intensivos. Para movilizarse a San Juan, los enfermeros tenían que ser inmunes a la varicela y también tenían que hablar español. Además, debido a que era el mes de diciembre, el motivo de preocupación era que los voluntarios dispuestos podrían escasear a causa de las vacaciones. A pesar de los desafíos, el llamado fue respondido y siete de 11 enfermeros voluntarios que reunían los criterios de movilización fueron rápidamente identificados por el personal de Manejo de Emergencias de VISN 8 quienes trabajan estrechamente con los gerentes de manejo de emergencias de los siete sistemas de salud de VA en la red.

Para contratar a los cuatro enfermeros adicionales que se necesitaban, Nevin Weaver, Director de la Red de VISN 8, envió una solicitud oficial de ayuda a la oficina de Manejo de Emergencias de la Administración de Salud de Veteranos (VHA por sus siglas en inglés), produciendo la activación del Equipo Nacional de Respuesta Médica a Emergencias (NERMT por sus siglas en inglés), uno de los tres equipos de voluntarios de toda la nación que están “en estado de alerta” aguardando una llamada para movilizar sus aptitudes en caso de una emergencia.

El primero de los enfermeros registrados voluntarios de todo el país llegó a la isla el 22 de diciembre. “Gracias a Cosme, nuestro gerente de emergencias Milton Martínez y otros en VISN 8 y VHA, adquirimos rápidamente la ayuda experta que necesitábamos y nunca tuvimos que sobrecargarnos en MICU, dijo Ruiz.

Por su parte, el personal de San Juan hizo un gran esfuerzo por extender la hospitalidad a sus enfermeros voluntarios por lo cual Puerto Rico es muy bien conocido.

El último caso de varicela se reportó el 31 de diciembre, teniendo como resultado una cantidad total de infectados de 15:13 del personal de VA y dos pacientes. Todos tuvieron casos leves de la enfermedad y tuvieron una recuperación completa, según Ruiz. “Ningún paciente fue infectado por el personal y esto es un ejemplo de las excelentes prácticas de control de infecciones realizadas por nuestros empleados”, dijo Ruiz.

Mientras tanto, alrededor de 2,800 empleados del Hospital de Veteranos en San Juan fueron examinados y 429 han sido vacunados, sin embargo, el proceso continúa. A los empleados se les brinda la oportunidad de realizarse análisis de sangre. El CDC indica que es la única manera definitiva de saber si alguien es inmune al virus de la varicela.



Voluntarios agradecidos

En una carta de agradecimiento a la dirección del centro, un voluntario escribió: “Gracias...por hacer un gran esfuerzo para que viera Puerto Rico y para que no extrañara tanto a mi familia durante las vacaciones”. Otro voluntario dijo: “Sus empleados son los mejores empleados con los que he trabajado en todos mis años de experiencia médica”. Pido que les expresen mi agradecimiento. Es mi deseo regresar...pero (la próxima vez) de vacaciones”.

TOMAR SOL

¡pero con moderación!

A todos nosotros nos encanta sentir el cálido sol del verano en nuestra piel y estar expuesto al sol es realmente beneficioso, es la mejor fuente de vitamina D y la menos utilizada correctamente, representando el 90 por ciento de la producción de vitamina D en el cuerpo humano. Pero como la mayoría de las demás cosas, la exposición a la luz solar es mejor con moderación.



Existen tres clases diferentes de cáncer de piel y las tres casi siempre están relacionadas con la exposición a los rayos ultravioletas provenientes del sol. Pero esto no significa que usted deba encerrarse dentro de su casa durante las horas del día. Simplemente tomando algunas medidas de seguridad, usted puede disfrutar de la luz solar mientras mantiene su piel a salvo de los dañinos rayos ultravioletas.

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DEL SOL CON SEGURIDAD

- ¡Use protector solar! Una de las formas más fáciles de disfrutar el aire libre mientras protege su delicada piel de los perjudiciales rayos ultravioletas es aplicar generosamente protector solar en todas las áreas expuestas. Los dermatólogos recomiendan un mínimo factor de protección solar de 15 para proteger la piel, las personas con piel blanca pueden necesitar un factor de protección mayor de hasta 45. También existe protector solar a prueba de agua para personas que estén cerca o dentro del agua. (**Nota:** Su cuerpo no producirá vitamina D de la exposición al sol mientras utilice protección solar.)
- Busque la sombra. La sombra natural ofrece otro nivel de protección del sol. Las áreas con sombras no proveen la misma protección que un protector solar. Para tener una protección adecuada, busque árboles frondosos que estén cerca de otros árboles y construcciones.
- Vístase para la ocasión. No es necesario que se cubra de la cabeza a los pies pero use una bata playera liviana sobre el traje de baño y los lentes de sol pueden ayudar a proteger la piel y los ojos. Además, use un sombrero de ala ancha. Proteja los oídos, la nariz y la cabeza de la exposición al sol. La cabeza y el rostro son lugares comunes para el cáncer de piel.

FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER DE PIEL

Todas las personas deben hacer un esfuerzo para proteger su piel de los rayos del sol, sin embargo, algunas personas están más en riesgo que otras. Tome precauciones extras si algunos de esos factores de riesgo le aplican a usted.

- Color de piel claro
- Antecedente familiar de cáncer de piel
- Antecedente personal de cáncer de piel
- Exposición regular a la luz solar por el trabajo o deporte
- Antecedente de quemaduras de sol durante los primeros años de vida
- Antecedente de bronceado artificial
- Piel que se enrojece al quemarse, con pecas, o que la exposición al sol le duele.
- Ojos azules o verdes (claros)
- Cabello rubio o de color rojo
- Una gran cantidad de lunares

Ya llegó la Mensajería Segura o “Secure Messaging”:

Hablar en línea con su equipo de cuidado médico de VA

Los Veteranos que reciben servicios de cuidado primario en un hospital o clínica de VA de Florida, sur de Georgia o el Caribe pueden ahora hablar con su equipo de cuidado médico de forma rápida, segura y sin peligro, vía correo electrónico.

La nueva herramienta de comunicación - mensajería segura (“Secure Messaging”) le permite a los Veteranos comunicarse en línea confidencialmente con su equipo de cuidado médico de VA. Mensajería segura es para comunicación de rutina, como preguntar sobre una cita, sobre una receta o repuesto u otros problemas no urgentes de atención médica.

Mensajería Segura en línea ahorra tiempo y dinero a los Veteranos y, lo mejor de todo, les brinda acceso a su equipo de cuidado médico las 24 horas, según los médicos de VA.

“Los Veteranos evitan tiempos de espera en el teléfono y a diferencia de una cita, no hay copagos. Además, los pacientes se sienten más en control de su cuidado de la salud y disfrutan de la atención personalizada de sus proveedores médicos”, dijo la Dra. Angela Denietolis, Director Médico Asociado para Cuidado Ambulatorio, Hospital de Veteranos James A. Haley en Tampa, Florida.

Adquirir recordatorios de salud y tener acceso a laboratorios de VA y a otros resultados de pruebas son otros de los beneficios de la Mensajería Segura. Además, los Veteranos pueden usar el Botón Azul de VA para descargar, imprimir o guardar su registro médico personal.



Mensajería segura es un gran servicio. Cuando tenga un problema o asunto que no sea urgente, en vez de llamar por teléfono y ser puesto en espera, usted puede enviar un mensaje a su equipo por correo electrónico. Estoy directamente conectado con mi proveedor de VA y equipo, todo desde la comodidad de mi hogar”.

- Judy Berglund, Veterano de la Fuerza Aérea de los EE.UU. y paciente del VA de Tampa

Para obtener beneficios de Mensajería Segura, es necesario que los Veteranos creen primero una cuenta en “My HealtheVet” (MHV por sus siglas en inglés). Luego, es necesario que actualicen su cuenta MHV observando un video breve y descargar un formulario de autorización de VA que puede entregado en el hospital o clínica de VA en donde estén registrados para atención médica durante su próxima visita. También pueden completar el formulario en cualquiera de nuestras facilidades. Para completar el proceso de verificación en persona (IPA por sus siglas en inglés), es necesario que muestren una tarjeta de identificación de VA o una identificación emitida por el gobierno ya sea la licencia de conducir o pasaporte. Este proceso se hará solamente una vez.

Para más información sobre My HealtheVet y de las diversas funciones de la mensajería segura, los Veteranos deben visitar la página www.myhealth.va.gov. También, pueden hablar con su proveedor de cuidado médico de VA o con el coordinador de MHV en su facilidad.

Ensalada de pollo al estilo jamaiquino

El verano significa poder disfrutar de jugosas frutas tropicales y mangos. Repletos de antioxidantes y más de 20 vitaminas y minerales diferentes, los mangos son una delicia dulce que también es muy nutritiva. Esta fruta rica en fibras, simplemente cortada en rodajas, acompaña muy bien a la avena, al yogur y a las ensaladas, pero las rodajas de mango dulce son un perfecto acompañante de este pollo magro a la parrilla con marinada jamaiquina.

Ingredientes

- 1/2 taza de aderezo de mostaza dulce preparada o comprada
- 1 cucharadita de té de jugo de lima
- 4 mitades de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 1 cucharada de adobo al estilo jamaiquino (disponible en la sección de condimentos de cualquier tienda)
- 2 mangos frescos y grandes, cortados en rodajas
- 10 a 12 tazas de verduras mixtas

Instrucciones

1. Mezclar el aderezo de mostaza dulce con el jugo de lima. Tapar y enfriar el aderezo mientras se prepara el pollo.
 2. Lavar el pollo y secarlo dándole golpecitos; rociarlo con la marinada jamaiquina.
 3. En una sartén grande, cocinar el pollo adobado en aceite caliente a una temperatura media-alta aproximadamente seis minutos de cada lado hasta que tenga un aspecto dorado y no rosado. Cortar en trozos finos cada pechuga del pollo.
 4. Poner el pollo caliente y el mango encima de las verduras en cuatro platos; esparcir el aderezo de mostaza dulce.
- 4 porciones, 112.3 calorías, 1.0g de grasa.



Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St Petersburg, FL 33716

Para registrarse o renovar sus beneficios médicos de VA, llame al 1-877-222-VETS (8387), de lunes a viernes entre las 8 a.m. y las 8 p.m. (hora del este). También puede acceder en línea en www.va.gov/healthbenefits. Haga clic en "VA Health Care - Apply Now" (Atención médica de VA - Aplique ahora)

Para atención médica y citas en las clínicas, llame a su centro de atención médica local de VA.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



en todos los
centros médicos

