

Veteranos

SU SALUD CUENTA

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

OTOÑO DE 2011 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLEVE UNA A CASA



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 y Copresidente del Sistema de Salud para Veteranos de Bay Pines (VAHCS, por sus siglas en inglés) Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos 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

Directora de Asuntos Públicos, NF/SGVHS

Faith Belcher

Directora de Asuntos Públicos, Bay Pines VAHCS

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, escríbanos 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

Bienvenidos a nuestra primera edición de *Veteranos Su Salud Cuenta*. Esta revista quincenal está orientada a ayudar a los veteranos y a sus familias de Florida, sur de Georgia y el Caribe a manejar mejor su salud y su calidad de vida.

El otoño ya está aquí, y el comienzo de la temporada de la gripe. Nos tomamos muy en serio la amenaza de la gripe. Al vacunarse, se protege usted y aquellos a quienes ama. Si usted está registrado como veterano en uno de nuestros Centros Médicos para Veteranos de VISN 8, la vacuna es gratuita. Lea más en la página 3.

Asimismo, hacerse pruebas de detección y vacunarse es una de las mejores maneras de evitar ciertos tipos de enfermedades, y dejar de fumar puede ser lo más importante que usted haga por su salud. El Departamento de Asuntos del Veterano puede ayudarlo (vea pág. 6).

Finalmente para los Veteranos que reciben servicios de salud en Gainesville, Florida, el Hospital de Asuntos del Veterano cuenta ahora con una hermosa ampliación a un costo de \$90 millones. Esta ala es el primer centro para veteranos del país con habitaciones privadas para hospitalizaciones.

Continuaremos esforzándonos para ofrecerles el mejor cuidado de salud a los Veteranos de nuestra nación. Que tenga un otoño con salud y seguridad.



Nevin M. Weaver, FACHE
Director de la Red VISN 8



El secretario de Asuntos de Veteranos Eric Shinseki, junto con la congresista Corrine Brown, el congresista Ander Crenshaw, funcionarios de Asuntos de Veteranos y los líderes de la comunidad marcaron un nuevo rumbo con la Clínica para Pacientes Externos de Asuntos de Veteranos en Jacksonville, Florida el 10 de agosto de 2011. La nueva clínica a un costo de \$35 millones y 133,500 pies cuadrados abrirá en otoño de 2012 con más servicios de especialidades y equipos de alta tecnología.

ENFRENTAR la GRIPE

Qué Necesita Saber

La gripe de temporada o influenza es un virus que ataca la nariz, garganta y pulmones. Puede sentir los síntomas durante una semana o más. Se contagia rápidamente de una persona a otra.

Afortunadamente, prevenir la gripe es rápido, seguro y fácil.

Esté atento

Sepa cuáles son los síntomas de la gripe. Algunos de ellos son: fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, molestias en el pecho, tos, congestión nasal y dolor de garganta.

En la mayoría de los casos, no es necesario acudir al médico. Si tiene síntomas de gripe, debería hacer lo siguiente:

- Permanezca en su casa y no vaya al trabajo o escuela, al menos, durante 24 horas.
- Ingiera mucho líquido.
- Descanse.
- Tome un medicamento para la fiebre, como acetaminofén o ibuprofén.

Detenga el contagio

La gripe puede contagiarse rápidamente de una persona a otra. Para reducir las posibilidades de contagio de la gripe:

- Mantenga limpias las superficies. Esto incluye teléfonos, interruptores de luz, tope de la cocina, perillas de las puertas, teclados y controles remotos.
- Cúbrase la boca al toser o bostezar. Utilice pañuelos de papel. Si no los tiene, cubra su rostro con la manga de la camisa.

Lave siempre sus manos antes de:

- comer, preparar o servir comida;
- atender a alguien enfermo; o
- tocar su rostro, boca u ojos.

Y luego de:

- ir al baño;
- atender a un enfermo;
- Soplarse la nariz;
- toser o bostezar.



Consiga la vacuna de la gripe gratis en el Departamento de Asuntos del Veterano

Ponerse la vacuna es la mejor forma de evitar enfermarse.

Asuntos de Veteranos ofrece vacunas GRATUITAS para los veteranos registrados en todos los centros. Algunas instalaciones cuentan con servicios ambulatorios y horarios de fin de semana. Verifique cuál es el centro médico o clínica de Asuntos del Veterano más cercano para saber la ubicación exacta y los horarios.

Alguna vez tuvo una reacción adversa a una vacuna contra la gripe.

Los efectos secundarios son raros, pero pueden ocurrir. “El efecto secundario más común de la vacuna contra la gripe es dolor en el brazo”, afirmó el Dr. Bradley Bender, Director Médico del Sistema de Salud de Asuntos del Veterano del Norte de Florida/Sur de Georgia. Algunas personas pueden tener síntomas similares a los del catarro. Consulte a su proveedor de salud si los efectos secundarios persisten o son graves.

Hable con su médico antes de vacunarse si:

- Es alérgico a los huevos de gallina.
- Alguna vez tuvo una reacción adversa a una vacuna contra la gripe.
- Se encuentra moderada o gravemente enfermo, con fiebre.

Si desea más información sobre la gripe y sus vacunas, visite: www.publichealth.va.gov/flu/

**PROTÉJANOS
A TODOS.**

**Vacúnese
contra la GRIPE.**

Departamento de Asuntos de Veteranos
de Estados Unidos



IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN

Proteger, detectar, prevenir y conocer los riesgos

¿Sabía que es importante estar al día con sus pruebas de detección y vacunas? Con ellas puede prevenir ciertas clases de enfermedades, detectar una enfermedad en una etapa temprana cuando sea fácil de tratar y descubrir si está en riesgo de enfermarse en el futuro.



“Cada veterano es diferente”, afirma el Dr. David Massaro, Jefe de Cuidado Primario en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bay Pines. “Lo que necesite puede variar según la edad, género, salud o historial familiar”.

Hable con su equipo de atención médica sobre las pruebas y vacunas que pueda necesitar. Todos los servicios preventivos tienen beneficios y riesgos. Quizás prefiera recibir servicios adicionales, en menor cantidad o diferentes. Consulte los sitios web ofrecidos en esta página para ver qué servicios preventivos se recomiendan para usted.

¿Qué pruebas de detección debería hacerme?

- La mayoría de los pacientes debería hacerse pruebas por abuso de alcohol, depresión, presión sanguínea alta, VIH, trauma sexual militar, obesidad, trastorno de estrés post traumático (PTSD por sus siglas en inglés) y tabaquismo.
- El Departamento de Asuntos del Veterano recomienda otras pruebas basadas en su edad, género, estado de salud o historial familiar.

¿Qué vacunas debería ponerme?

- La mayoría de los veteranos debería ponerse una vacuna contra la gripe todos los años y una antitetánica cada 10 años.
- El Departamento de Asuntos del Veterano recomienda otras vacunas según su edad, su género y su estado de salud.
- Hable con su equipo de atención médica sobre otras vacunas que puedan ser adecuadas para usted.

Si usted es mujer y desea quedar embarazada, consulte a su equipo de salud para asegurarse de tener las vacunas al día.

Si desea más información:

Centro Nacional de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de VHA
www.prevention.va.gov

Hombres saludables a cualquier edad
www.ahrq.gov/ppip/healthymen.htm

Mujeres saludables a cualquier edad
www.ahrq.gov/ppip/healthywom.htm

Formulario para pruebas de detección y vacunas para adultos
www.cdc.gov/vaccines/recs/Scheduler/AdultScheduler.htm

Mi buscador de salud
www.healthfinder.gov/prevention/myHealthfinder.aspx

Buscador de salud Hágase las Pruebas
www.healthfinder.gov/prevention
 (Ingrese la información en la casilla myhealthfinder y haga clic en “Comenzar”)

Disfrute SU ESTADÍA

Una hermosa torre nueva que le ofrece más comodidad en sus visitas al hospital

“La torre del Centro Médico Malcom Randall de Asuntos del Veterano en Gainesville, Florida es el primer centro para Veteranos de la nación con habitaciones privadas para hospitalizados”.



Los Veteranos hospitalizados en la nueva torre de cinco pisos del Centro Médico de Asuntos del Veterano “Malcom Randall” en Gainesville, Florida contarán habitaciones y baños privados y espacios designados para los familiares que los acompañen. Las habitaciones privadas forman parte de las muchas características de alta tecnología con la que cuenta la torre de 226 camas. Esta construcción a un costo de \$90 millones, se completó en junio de 2011, y fue inaugurada el 24 de septiembre de 2011 en una ceremonia en el campus del hospital.

“Durante toda su historia, esta instalación se ha expandido para satisfacer las necesidades de nuestra población en aumento de Veteranos”, destacó el Director del Sistema de Salud para Veteranos del Norte de Florida/Sur de Georgia, Thomas Cappello. “Lo que originalmente comenzó como un Hospital de Asuntos del Veterano en 1967 se ha convertido en dos centro médicos y 11 clínicas ambulatorias. El año pasado ofrecimos servicios de salud a más de 130,000 Veteranos en nuestro sistema. De estos, aproximadamente 110,000 recibieron parte de su cuidado de salud en el Centro Médico de Asuntos del Veterano Malcom Randall”.

La nueva torre, cuenta con cuatro pisos de habitaciones para pacientes, está ubicada en la entrada principal del hospital y cuenta con corredores que la conectan con la facilidad existente. El primer piso alberga clínicas de especialidad, como oftalmología, urología y la clínica de otorrinolaringología. El área del laboratorio es nueva y cuenta con una espaciosa sala de espera y áreas de toma de muestras adicionales. También hay cinco amplias salas para lesiones de médula espinal y una sala de emergencias más grande.

También será más fácil para los Veteranos y sus familiares encontrar lugar para estacionar en el Centro Médico Malcom Randall cuando este otoño se inaugure un garaje que contará con 637 espacios. Además se planifica abrir dos garajes más en el lado oeste del campus del hospital.

¿PIENSA EN DEJAR DE FUMAR?

Puede ser lo mejor que haga por la salud de su familia y por la suya. La ayuda está disponible las 24 horas / los 7 días de la semana en el sitio web “Dejar de fumar nos enorgullece a todos”: www.ucanquit2.org.

Cada centro de Veteranos cuenta con un programa para dejar de fumar que ofrece consejos y asistencia que incluye tratamiento y medicamentos. Para conocer más sobre el programa más adecuado para usted, comuníquese con el Coordinador de Conductas Saludables en el centro de Veteranos donde recibe servicios de salud.

Asuntos de Veteranos en Gainesville
Ann Landes | 352-376-1611 Ext. 4745

Asuntos de Veteranos en Lake City
Beth Hammons | 386-755-3016

Sistema de Salud de Veteranos del Caribe (San Juan)
Eduardo Martínez-Morales
787-641-7582 Ext. 82011

Asuntos de Veteranos en Bay Pines (San Petersburgo)
Roma Palcan | 727-398-6661 Ext. 7849

Asuntos de Veteranos en Miami
Jason Dahn | 305-575-3215

Asuntos de Veteranos en West Palm Beach
Nicole Richardson
561-422-5795 Ext. 5795

Asuntos de Veteranos en Tampa
Elizabeth Jenkins
813-972-2000 Ext. 4963

Asuntos de Veteranos en Orlando
Deborah Tallungan
407-629-1599

¡UNA VIDA sin tabaco!

Usted debe saber que fumar es perjudicial para la salud. ¿Pero sabe cuán importante es que deje de hacerlo?

“Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para mejorar su salud”, destaca Brad Bowers, Médico Asociado Certificado (PA-C), Líder del Programa para Dejar de Fumar del Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Orlando. “También se protege la salud de los miembros de su familia”.



¿Qué daños provoca el consumo de tabaco?

El consumo de tabaco provoca cáncer, enfermedades del corazón, ACV y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Si está embarazada, el tabaco puede provocar complicaciones. Es la causa más importante de enfermedades y muertes que se pueden prevenir en los Estados Unidos. Todas las formas de tabaco son perjudiciales. Entre ellas se incluyen los cigarrillos, pipas, rapé, tabaco de mascar, o cigarrillos electrónicos o sin humo.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

- Tendrá más energía y respirará con más facilidad. La comida olerá y sabrá mejor una vez que haya dejado de fumar.
- Ahorrará dinero que puede gastar en otras cosas.
- Se verá y sentirá mejor. Tendrá menos arrugas y no tendrá manchas en la piel y las uñas.
- Reducirá el riesgo de que su familia se enferme debido al humo de segunda mano o por ser fumador pasivo.

Sobre todo, se sentirá bien al proteger su salud.

¿Cómo obtengo ayuda para dejar de fumar?

Su equipo de salud de Asuntos del Veterano puede ayudarlo:

- Le recomendará medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar.
- Le dará consejos para dejar de fumar, como establecer una fecha para hacerlo.
- Le ofrecerá la asistencia de un experto de su equipo, como el Coordinador de Conductas Saludables.
- Le brindará clases con otros Veteranos que también tratan de dejar de fumar.

Gran día de NO fumar

La Sociedad Americana del Cáncer establece el 17 de noviembre de 2011 como el Gran día de NO fumar para alentar a los fumadores que dejen de fumar en esta fecha o planifiquen cuando dejarán de hacerlo. De este modo, los fumadores darán un paso importante hacia una vida más saludable, que puede reducir el riesgo de cáncer. Dejar de fumar no es fácil para los Veteranos (¡ni para nadie!), pero puede lograrse con la ayuda de sus amigos en Asuntos del Veterano.





El equipo MOVE! de su centro local de Asuntos del Veterano está para ayudarlo a alcanzar un peso saludable, a que se sienta mejor y más saludable. Aprenda más sobre lo que este programa puede hacer por usted visitando www.move.va.gov o hable con su equipo de salud.

Rápido y fácil para el otoño: crema de calabaza

Ingredientes

- 1 calabaza pequeña, pelada y cortada en trozos
- 2 manzanas medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 2 latas (12 onzas cada una) de leche evaporada, sin grasa
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Coloque la calabaza en un envase para microondas y cúbrala con una pulgada de agua. Cubra el envase. Cocine en el microondas durante 5-10 minutos hasta que la calabaza esté bien blanda.
2. Utilizando una licuadora, haga un puré con la calabaza.
3. Pele las manzanas, luego córtelas en finas tiras o rálleslas utilizando un rallador.
4. Caliente el aceite en una cacerola a temperatura media. Agregue la mayor parte de las manzanas y revuelva hasta que se ablanden, durante cinco minutos.
5. Añada la calabaza y las especias para pastel de calabaza.
6. Añada la leche evaporada, ½ taza a la vez.
7. Sazone con sal y pimienta a gusto. Revuelva la sopa hasta que esté a punto de hervir.
8. Sirva la sopa en tazones individuales. Polvoree un poco de especias para pastel de calabaza y el resto de la manzana rallada.

Porciones: 4. Tamaño de la porción: 1½ tazas de sopa. Por porción: 334 calorías, 4 g de grasas totales (1 g de grasas saturadas), 7 mg de colesterol, 370 mg de sodio, 5 g de fibra total, 18 g de proteínas, 62 g de carbohidratos y 1,142 mg de potasio.

Receta modificada de *Keep the Beat: Deliciously Healthy Dinners* (Mantenga en forma los latidos del corazón: cenas tan sanas como deliciosas) del Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre.

Lea el libro de cocina completo aquí: http://hp2010.nhlbihin.net/healthyeating/pdfs/Dinners_Cookbook_508-compliant.pdf





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

¡Calendario 2012 disponible!



¡Los calendarios de vida saludable de VISN 8 para 2012 están aquí! Obtenga el suyo en su próxima visita o pregúntele a su proveedor de salud de Asuntos del Veterano cómo conseguir uno.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines

10000 Bay Pines Blvd.
Bay Pines, FL 33744
727-398-6661 * 888-820-0230

Hospital de Veteranos James A. Haley

13000 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612
813-972-2000 * 888-811-0107

Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Miami

1201 NW 16th Street
Miami, FL 33215
305-575-7000 * 888-276-1785

Sistema de Salud de Veteranos del Norte de Florida/Sur de Georgia

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 * 800-308-8387

Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 * 800-324-8387

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando

5201 Raymond Street
Orlando, FL 32803
407-629-1599 * 800-922-7251



Sistema de Salud de Veteranos del Caribe

10 Calle Casia
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582
800-449-8729

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach

7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-442-8262
800-972-8262