

Veteranos

SU SALUD CUENTA



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

INVIERNO 2012 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLEVESE UNO A CASA

Vivir con un Corazón Saludable



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

Maureen Cortese

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

A Nuestros Lectores

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos, de acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. De hecho, según los cálculos del CDC, aproximadamente cada 25 segundos, un estadounidense sufre un cuadro coronario. En la página 3 de este ejemplar, conozca los signos y los síntomas de un ataque cardíaco que pueden salvarle la vida a ambos

sexos. Los ataques cardíacos no les suceden exclusivamente a los hombres: las mujeres representan casi el 50 por ciento de las muertes provocadas por enfermedades cardíacas. Es importante conocer los riesgos, así como el modo de prevenir enfermedades cardíacas coronarias.

¿Ha estado alguna vez hospitalizado y tuvo dificultades para conciliar el sueño? El descanso es una buena medicina, y la protección de las horas de sueño de nuestros pacientes es una de las máximas prioridades de nuestros hospitales de Asuntos de Veteranos en Florida y el Caribe. Conozca las medidas que estamos adoptando para reducir el ruido y la velocidad del proceso de curación para nuestros Veteranos en el hospital (páginas 4 y 5).

Para muchos de nosotros, el inicio del Nuevo Año viene impreso con un enfoque renovado en la mejora de nuestra salud. Alimentarse sabiamente con una variedad de comidas saludables puede ayudar a protegerlo contra las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Lea más en la página 6.

Finalmente, para los fanáticos del deporte, estamos en plena temporada de fútbol; por lo tanto, en la página 7, se incluye una receta fácil de preparar para hacer de su día de juego una celebración deliciosa y saludable.

Nuestros mejores deseos para 2012.



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



SE INAUGURA UN ESTACIONAMIENTO EN TAMPA. El esperado estacionamiento de seis pisos de altura del Hospital para Veteranos James A. Haley se inauguró el 15 de noviembre de 2011. Edificado en 1972, el Hospital Haley es uno de los hospitales más grandes y de mayor tasa de ocupación de la red de Asuntos de Veteranos del país.

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

¿Se trata de UN ATAQUE CARDÍACO?

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos tanto para hombres como para mujeres. Cada 25 segundos, alguna persona en los EE. UU. sufre un ataque cardíaco, según las estimaciones de CDC. Y personas de todas las edades, sexos y antecedentes pueden sufrir un ataque cardíaco.

Signos de advertencia de un ataque cardíaco

Si cree que usted o alguien que conoce, posiblemente, esté sufriendo un ataque cardíaco, llame al 911 de inmediato. Los síntomas principales de un ataque cardíaco son cinco:

1. dolor o molestia en el pecho;
2. dolor o molestia en la mandíbula, cuello o espalda;
3. sensación de debilidad, aturdimiento o desvanecimiento;
4. dolor o molestia en el brazo u hombro; y
5. falta de aire.

¿Es acidez estomacal?

Algunas veces, el dolor o la molestia causados por la acidez puede generar confusión. ¿Cómo sabe si está sufriendo de indigestión o de algo más grave?

Acidez estomacal: dolor o sensación de irritación en el pecho causados por reflujo de ácidos que, generalmente, ocurre mientras se encuentra recostado o inclinado. Es posible que también perciba un sabor agrio o ácido en su boca.

“Puede ser difícil conocer las causas del dolor en el pecho y, algunas veces, un ataque cardíaco se siente como una indigestión”, indica la Dra. Jennifer Pearson, MD, Asistente del Jefe del Departamento de Emergencia del Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines. “Ante un ataque cardíaco, es importante actuar rápido; así que si presenta algún síntoma inusual que no ha experimentado nunca al mismo tiempo que acidez estomacal, tal como dolor en los brazos o en la mandíbula, sensación de mareo, o bien, si presenta dificultades para respirar, llame al 911 de inmediato”.



Conozca su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca:

Afortunadamente, puede prevenir enfermedades cardíacas al llevar un estilo de vida saludable. El primer paso es conocer sus riesgos.

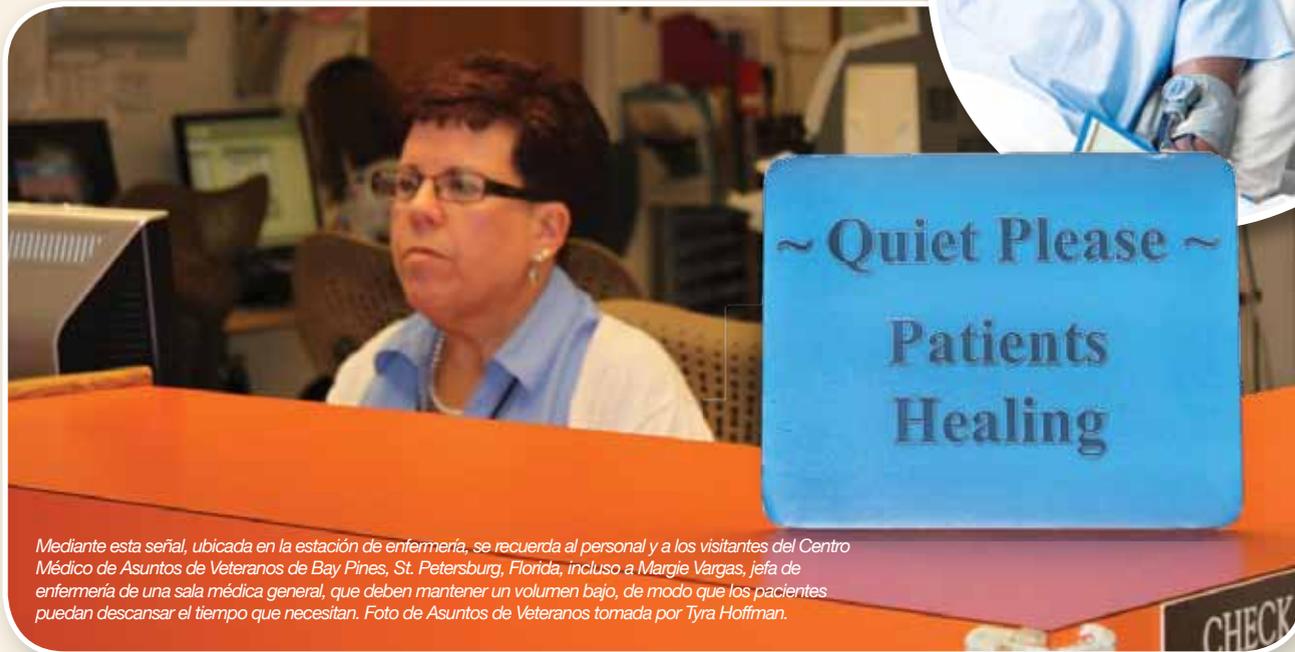
- Ha sufrido, anteriormente, un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Es un hombre de 45 años, o mayor, o una mujer de 55 años, o mayor.
- Su padre o algún hermano sufrieron algún ataque cardíaco antes de los 55 años; o su madre o alguna hermana, antes de los 65 años.
- Padece hipertensión.
- Padece altos niveles de colesterol en sangre.
- Es fumador.
- Tiene sobrepeso.
- Padece diabetes o síndrome metabólico.
- No realiza suficiente ejercicio.

Enfermedades cardíacas en las mujeres

Recuerde que cualquier persona puede sufrir un ataque cardíaco. Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte de las mujeres en los Estados Unidos. Aunque el dolor en el pecho sigue siendo el signo más común de un ataque cardíaco tanto en hombres como en mujeres, existen mayores probabilidades de que las mujeres, a diferencia de los hombres, experimenten otros síntomas, tales como falta de aire, dolor en la mandíbula, náusea, vómitos o sudoración excesiva.

SILENCIO, POR FAVOR: Veteranos en Recuperación

Medidas para Luchar contra el Ruido



Mediante esta señal, ubicada en la estación de enfermería, se recuerda al personal y a los visitantes del Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bay Pines, St. Petersburg, Florida, incluso a Margie Vargas, jefa de enfermería de una sala médica general, que deben mantener un volumen bajo, de modo que los pacientes puedan descansar el tiempo que necesitan. Foto de Asuntos de Veteranos tomada por Tyra Hoffman.

Está comprobado que el descanso es una buena medicina: un entorno silencioso es el ambiente ideal para recuperarse. Y si alguna vez fue paciente en algún hospital, sabe que es un lugar donde puede encontrar de todo menos tranquilidad. Se escuchan gritos para callar a las personas en el pasillo, las camillas hacen ruido, las puertas se golpean, y los anuncios por altavoz retumban. Es bastante difícil descansar en una cama extraña, sin tener en cuenta los retos que presentan los hospitales.

En los hospitales centrados en el paciente, proteger sus horas de sueño constituye una de las máximas prioridades. Las iniciativas adoptadas para reducir los niveles de ruido ayudan a crear conciencia entre los miembros del personal y contribuyen en el trabajo por lograr una mejor experiencia hospitalaria para los pacientes.

Los hospitales de VISN 8, entre los que se incluyen los centros de la red de Asuntos de Veteranos en Florida y el Caribe, han emprendido campañas, a fin de reducir significativamente el ruido en las unidades de pacientes internos. A continuación, presentamos una panorámica de algunas de las iniciativas.



El semáforo “Yacker Tracker” es un recordatorio audiovisual que sirve para que el personal de la red de Asuntos de Veteranos y otros implicados reduzcan el ruido en el área de pacientes. Supervisa los niveles de ruido y emite alertas al personal hospitalario cuando exceden el nivel aceptable. Los Yacker Trackers se están probando en las salas de pacientes internos del Hospital de Veteranos James A. Haley de Tampa, Florida, y en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bay Pines de St. Petersburg, Florida.

Los empleados del **Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall de Gainesville, Florida**, supervisan de cerca los niveles de ruido mediante la aplicación de tiempos designados de silencio y tiempos ajustados para asuntos médicos y propios de los tratamientos, de modo que los pacientes obtengan el tiempo de descanso que necesitan. Una queja común entre los pacientes es el ruido asociado a las labores de limpieza que, a menudo, se desarrollan durante las horas en las que los Veteranos intentan dormir. En Malcom Randall, las tareas de limpieza y mantenimiento se realizan en horarios estipulados, ni muy temprano por la mañana o ni muy tarde por la noche. Asimismo, se prestan servicios de terapia respiratoria en horarios que minimicen las molestias durante la noche. Desde que se han adoptado estas medidas, los Veteranos del hospital se ven significativamente menos perturbados por el ruido en estas unidades. También han informado que se sienten más satisfechos con respecto a su experiencia como pacientes internos. ¿Cómo lo sabemos? Les preguntamos.

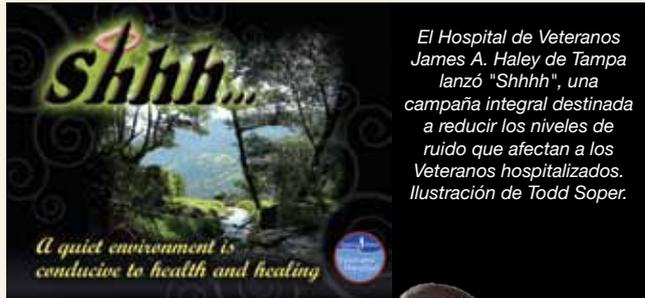
TOME CONTROL de su salud

Catorce modos de comprometerse con el cuidado de su salud

1. Proporcióneles a los miembros de su equipo de atención médica información precisa sobre sus problemas de salud; inquietudes que tenga sobre su salud, enfermedades y hospitalizaciones anteriores; y sobre medicamentos (incluidos los de venta libre y herbolarios) y el motivo por el que los toma.
2. Planifique sus visitas con anticipación; para ello, tome nota de cualquier pregunta que desee realizar. Compártalas con su proveedor de atención médica apenas comienza la visita.
3. Comparta con su proveedor de atención médica ideas y opiniones acerca de sus problemas de salud y tratamientos.
4. Indíquelo a su equipo de atención médica cualquier aspecto de su vida que pudiera estar afectando su salud o su capacidad de llevar a cabo las actividades cotidianas.
5. Participe de las decisiones sobre el cuidado de su salud junto con su proveedor de atención médica. Hágale saber a su proveedor de atención médica si usted prefiere algún tratamiento opcional.
6. Realice preguntas sobre cualquier aspecto que no le haya quedado claro.
7. Plantee cualquier inquietud que tenga sobre la atención que está recibiendo, o bien, si piensa que hay algo que no anda bien.
8. Solicite información e instrucciones escritas que pueda conservar y compartir con su familia o la persona encargada de brindarle cuidado.
9. Recabe información sobre sus problemas de salud con el equipo que le brinda el tratamiento en la biblioteca de Asuntos de Veteranos y en sitios Web, tales como My HealtheVet.
10. Pregunte cuándo y cómo obtendrá los resultados de cualquier prueba o tratamiento.
11. Sea claro en cuanto a cualquier medicamento que le hayan recetado y el motivo por el cual debe tomarlo.
12. Sepa a quién llamar si tiene algún problema. Cerciórese de anotar el nombre completo y número de teléfono de dicha persona.
13. Hágale saber a su equipo si enfrenta algún obstáculo con respecto a su atención o si su condición sufrió cambios.
14. Si lo desea, puede pedirle a algún familiar o amigo que lo acompañe a su cita para ayudarlo.



El hecho de bajar el volumen del timbre de los teléfonos en las estaciones de enfermería, efectuar cambios en la forma en que se entregan las comidas, proporcionar auriculares a los Veteranos que deseen ver televisión y reemplazar las ruedas de las camillas que generan ruidos constituyen algunos de los modos en que los hospitales VISN 8 protegen las horas de sueño de sus pacientes. En el **Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bay Pines**, los generosos donantes ayudan a Asuntos de Veteranos a proporcionar estuches de utensilios para la comodidad de los pacientes, tales como protectores de oídos y antifaces de descanso.



El Hospital de Veteranos James A. Haley de Tampa lanzó "Shhhh", una campaña integral destinada a reducir los niveles de ruido que afectan a los Veteranos hospitalizados. Ilustración de Todd Soper.

En salas seleccionadas del **Hospital de Veteranos James A. Haley**, las llamadas por localizador de altavoz se limitan a casos de emergencia, gracias a **Vocera**, un dispositivo en modalidad manos libres y controlado por la voz que el personal hospitalario lleva alrededor del cuello para comunicarse entre ellos y con los pacientes de manera rápida y silenciosa. En Haley, Vocera constituye solamente un aspecto de la Campaña multidisciplinaria "Shhhh" lanzada por el hospital para reducir los niveles de ruido.

- Susan Wentzell



Descubra el poder de una alimentación sana

¡Su dieta es la clave de su salud! Posiblemente ya sepa que debe consumir más frutas, vegetales y granos integrales, pero ¿qué cantidad es suficiente? ¿Qué alimentos son mejores? En todo caso, ¿qué es un grano integral?

¡Conozca los alimentos para descifrar el código!

Frutas y vegetales: Póngase como objetivo consumir de 5 a 9 porciones de frutas o vegetales frescos, enlatados o congelados al día. Intente evitar fruta que contenga azúcar o jarabes agregados, y vegetales preparados con mantequilla, sal o salsas cremosas.

¡Combine los alimentos! Mezcle los colores, las texturas y los sabores de sus frutas y vegetales. Consuma:

- Tonos verde oscuro (espinaca, brócoli, col).
- Tonos naranja (zanahorias, calabaza, batatas, pimientos).
- Tonos púrpura (remolachas, berenjena).
- Legumbres (lentejas, arvejas partidas, frijol pinto, frijoles colorados y negros).
- Vegetales con almidón (patatas, maíz).

Granos integrales: Grano integral significa que todas las partes de la semilla del grano están intactas. Los granos integrales tienen mayor contenido nutritivo. Entre los granos integrales, se incluyen el trigo integral, el arroz integral, la quínoa, el alforfón o trigo sarraceno, avena integral o harina de avena, sémola, centeno integral, sorgo, cereal integral, cebada y arroz silvestre.

Póngase como objetivo consumir 3 onzas de granos integrales al día. Una onza equivale a aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno o ½ taza de pasta cocida.

Para verificar si un alimento contiene granos integrales, revise la lista de ingredientes. El grano integral debe ser el primer ingrediente de la lista.

Lácteos, carnes y proteínas: Póngase como objetivo consumir 3 tazas de productos lácteos descremados o con bajo contenido graso al día.

Elija carnes magras de res y de ave. Cuando compre carne de res, elija filetes y evite los cortes “de primera”. Busque la piezas con menos grasa visible y compre carne molida de res extra magra (al 93 % o 95 %).

Consuma por lo menos una porción de 8 onzas de pescado o mariscos a la semana. Puede elegir entre pescado (salmón, atún, tilapia, trucha) o mariscos (camarón, cangrejo, ostras). ¡Consumir pescado es bueno para su salud!

Intente consumir un plato principal sin carne a la semana. Puede intentar consumir platos preparados con frijoles o arvejas, tales como sopa de arvejas partida, pimientos preparados con frijoles colorados o pintos, ensalada de garbanzo, enchiladas con frijoles negros, o hamburguesas vegetarianas.

Para una merienda con alto contenido de proteínas, consuma un puñado de frutos secos. También son excelentes entradas: piñones en pesto, almendras trozadas sobre vegetales al vapor o maní en platillo salteado.

Sal, grasas y alcohol: La moderación es la clave. **Sal:** Propóngase consumir 1 cucharadita, o menos, al día. Elija productos sin sal agregada y úsela con moderación cuando cocina en casa. En su lugar, aderece los alimentos con especias frescas y hierbas. Los hipertensos no deben consumir más de ½ cucharadita de sal al día.

Grasas: Elija cortes de carnes magras y sin piel; y cocínelos sin agregar grasa. Pruebe distintos métodos de preparación de la carne, como al horno, a la parrilla, asado, al vapor o escalfado, a fin de preservar el sabor. Busque alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Elija grasas saludables para el corazón, tales como las que se encuentran en frutos secos, pescados y aceites vegetales.

Alcohol: Límitese a una bebida alcohólica al día, en el caso de las mujeres, y a dos, en el caso de los hombres. Recuerde: el alcohol agrega calorías a su dieta... y ¡no tiene nutrientes!





Aprenda de los niños: *Ríase más hoy*

¿Sabía que reírse es bueno tanto para su cuerpo como para su mente? Los estudios demuestran que reírse a carcajadas regularmente puede estimular su sistema inmunológico, quemar calorías, reducir los niveles de azúcar en sangre, reducir el estrés, mejorar el sueño, aliviar el dolor y la tensión, y aumentar el flujo sanguíneo. ¡Y todos estos beneficios son excelentes para su salud!

Intente reírse un poco más hoy:

- Vea una película, un programa de televisión o un video en YouTube que le resulten graciosos.
- Cuénteles a alguien su chiste favorito.
- Salga a divertirse con un niño.
- Participe en un juego con algún amigo o familiar.
- Lea cómics.
- ¡Ríase sin motivo!

Aderezo Cremoso Bajo en Grasa de Queso Azul para Acompañar Alitas

¿Va a ser anfitrión de una reunión para ver el gran juego? Sirva un bol de este cremoso aderezo de queso azul con alitas y trozos de vegetales.

Ingredientes

- ½ tasa de crema de leche baja en grasa;
- ½ taza de mayonesa baja en grasa;
- ½ taza de queso azul desmenuzado;
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco; y
- 1 gajo de ajo, finamente picado.

Preparación

Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos. Mezcle o procese hasta obtener una pasta suave. Cúbrala y póngala a enfriar. Si desea, coloque más queso azul desmenuzado antes de servir.

Rinde 12 porciones. Puede mantenerse refrigerado hasta por 1 semana.





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

Encuentre un hospital o
una clínica de la Red de Asuntos
de Veteranos cerca de su hogar:

www.va.gov/health/FindCare.asp

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

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Bruce W. Carter

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

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

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 Asuntos de Veteranos en el Caribe

10 Casia Street
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



- Para inscribirse o renovar sus beneficios de atención médica de Asuntos de Veteranos, llame al 1-877-222-VETS (8387), de lunes a viernes, entre 8:00 a.m. y 8:00 p.m. (hora del Este). También puede consultar en línea en www.va.gov/healthbenefits. Haga clic en "veteranos de Salud - Aplicar ahora"
- Para consultar sobre atención médica y citas en clínicas, llame a su médico de atención primaria o al centro médico local de Asuntos de Veteranos.
- Para tener acceso a información de salud confiable en la Web, visite www.myhealth.va.gov.

