

Veteranos

SU SALUD CUENTA



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

INVIERNO 2013 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLÉVESE UNA A CASA



Recargando
sus
baterías:
durmiendo más y mejor

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,
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

El sueño ofrece más que un muy necesitado descanso. Le da al cuerpo tiempo para reparar las células, combatir infecciones y usar la energía efectivamente. Pero espere, no vaya todavía a acostarse. Esta edición de La Salud de los Veteranos es importante lo ayudará a aprovechar al máximo las horas de sueño y las que pase despierto.



Conozca el Centro de Salud de Asuntos de Veteranos de Lee County, un nuevo centro multiespecialidad para pacientes externos en el sudoeste de Florida que se inaugurará a fines de diciembre (abajo). Luego, tome nota de los consejos prácticos para reducir el estrés de la página 3. En la página 4, se responden preguntas acerca del sueño y en la página 5 podrá conocer los signos de la apnea del sueño, un trastorno común que puede ponerlo en riesgo de sufrir problemas de salud graves.

Vaya a la página 6 para conocer cómo deshacerse en forma segura de medicamentos recetados o de venta libre que estén vencidos o ya no sean necesarios. Si quiere participar en un evento apasionante que también ayuda a los Veteranos con discapacidades, inscribese como voluntario para los 33.^{os} Juegos Nacionales de Veteranos en Silla de Ruedas que se realizarán en Tampa el año próximo. Los detalles se encuentran en la página 6.

En la página 7, se puede entretener (o frustrar) con juegos de ingenio para las fiestas y darse un gusto con una receta de ponche sabroso y de bajas calorías.

Tengo algo más para decirle. Vacúnese contra la gripe. Es la mejor manera de NO contraerla. Y asegúrese de disfrutar el hermoso tiempo invernal de Florida y el Caribe, donde el sol casi siempre brilla.

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



El nuevo Centro de Salud de Asuntos de Veteranos de Lee County, situado en la intersección de Diplomat Parkway y Corbett Road en Cape Coral, Florida, planea abrir sus puertas a fines de diciembre de 2012 a los Veteranos elegibles. Este nuevo centro integral multiespecialidad para pacientes externos de Asuntos de Veteranos forma parte del Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos de Bay Pines y reemplazó a la Clínica para Pacientes Externos de Asuntos de Veteranos de Fort Myers. El nuevo establecimiento de 220,000 pies cuadrados fue diseñado para satisfacer las necesidades variables de la creciente población de veteranos del sudoeste de Florida.



CÓMO sobrellevar Fiestas

Las fiestas son tradicionalmente una época de felicidad, obsequios y celebraciones con la familia y los amigos. Sin embargo, a algunas personas también puede hacerles sentir soledad, depresión, ansiedad y estrés. A medida que se vayan acercando las fiestas, piense en cómo se ocupará de usted y de sus seres queridos en este momento del año. Y

si siente que está en crisis, recuerde que, como Veterano o familiar (o cuidador) de un Veterano, nunca va a estar solo. Nuestros solidarios profesionales están a sólo una llamada de distancia, en el 1-800-273-8255.

A continuación, incluimos algunos consejos para sobrellevar las fiestas que puede seguir usted o compartir con otras personas.

Tienda la mano y acérquese a alguien.

Si se siente solo, hable con alguien con quien no haya hablado en mucho tiempo. Lo más probable es que se esté sintiendo igual. Y recuerde que está BIEN no estar contento todo el tiempo. No tiene la obligación de que le gusten las fiestas.

No tiene que estar todo perfecto.

En ocasiones, hay que dejarse llevar. ¿Qué problema hay si la casa está desordenada? Que la casa esté desordenada a veces es bueno para el espíritu. Y en cuanto a expectativas, no establezca ninguna. Su familia y sus amigos lo quieren tal como es y usted también debería sentir igual hacia ellos.

“No” no es una mala palabra.

Mire bien cuántos compromisos tiene antes de decir que sí a otra invitación o tarea.



Controle los gastos.

Esta época del año puede ser alegre, pero también difícil para las relaciones y el bolsillo. Sepa cuánto puede gastar para comprar obsequios. No se sienta presionado a hacer obsequios caros o viajar a lugares distantes cuando sus finanzas no le permiten hacer ni una cosa ni la otra. Planee con anticipación y de manera realista.

Planifique.

Haga listas para establecer prioridades, fechas y horarios. Escribir las cosas a menudo ayuda a tener todo organizado durante una época movida y a veces estresante.

Cuando se trata de comer, la moderación es clave.

No permita que el famoso pastel de queso de la tía Polly lo tiente a excederse con la comida en estas fiestas. Y lo mismo es válido para el consumo de alcohol.

Brinde un servicio a los demás.

En lugar de comprar algo, puede brindar un servicio a alguien o ofrecer su tiempo y sus talentos como obsequio. Visite a un Veterano que quizá no tenga familia. Trabaje como voluntario en un refugio para personas sin hogar o un banco de alimentos, para ayudar a los necesitados. Dirigir su atención hacia los demás puede ayudarlo a no concentrarse en sí mismo y combatir la tristeza de las fiestas. Si desea conocer oportunidades de trabajo voluntario de Asuntos de Veteranos, visite www.volunteer.va.gov

Pida ayuda: con solo llamar o hacer un clic, puede recibir apoyo profesional las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Si continúa sintiendo depresión, ansiedad o estrés, no tenga miedo de pedir ayuda. Los consejeros solidarios y profesionales de Asuntos de Veteranos están esperando para ayudar en el 1-800-273-8255, opción 1. También puede obtener ayuda por chat de internet en www.veteranscrisisline.net. Además, puede llamar al hospital o la clínica de Asuntos de Veteranos donde se atiende y hablar con su equipo de atención médica. Todas las comunicaciones son totalmente confidenciales.

duerma bien todas las noches

Dormir suficiente es importante para la salud general

Cuente ovejas, quéedese escuchando ruido blanco o invierta en la almohada perfecta si eso es lo que necesita para dormir bien por la noche. No sólo evitará el malhumor de la mañana, podría salvar su vida.



Hay estudios que muestran que no dormir lo suficiente puede aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas, estrés, accidentes cerebrovasculares y otras afecciones. También aumenta el riesgo de que usted se accidente, se vuelva olvidadizo, aumente de peso, se vea afectado su juicio y pierda el deseo sexual, en principio.

Por qué dormir es esencial

Durante el sueño, el cerebro permanece activo y produce hormonas importantes que favorecen el crecimiento, reparan las células y los tejidos, combaten las infecciones y ayudan al cuerpo a usar la energía efectivamente.

¿Cuánto hay que dormir?

La mayoría de los adultos necesitan entre siete y ocho horas de sueño por noche. Algunas personas pueden desempeñarse normalmente con seis. Otras no pueden alcanzar su pico de rendimiento si no han dormido 10 horas. Los niños en edad escolar y los adolescentes tienen un desempeño óptimo con al menos nueve horas. Los niños que todavía no tienen edad escolar necesitan entre 10 y 12 horas.

Desarrolle hábitos de sueño saludables

- Vaya a dormir y despiértese a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio a diario, pero no en las dos horas anteriores a ir a acostarse.
- "Baje las revoluciones" con un buen libro.
- Tome un baño o una ducha caliente aproximadamente media hora antes de acostarse.
- Evite los estimulantes como la cafeína y la nicotina.
- No tome alcohol por la noche. Puede que lo ayude a adormilarse, pero le impedirá dormir profundo.
- No coma en abundancia durante las dos horas anteriores a irse a dormir.
- No duerma siestas después de las tres de la tarde.
- Reduzca al mínimo el ruido y la luz en el dormitorio, y evite que la temperatura sea demasiado alta o baja.
- Si no logra dormirse en 20 minutos, levántese y haga algo relajante hasta sentir sueño.

¿Sigue sin sentirse descansado?

Los expertos en sueño dicen que el estrés es la causa número uno de dificultades a corto plazo para dormir. Es común que se active por presiones escolares o laborales, problemas de pareja, enfermedades o la muerte de un familiar. Los problemas de salud que causan dolor o incomodidad, y las afecciones mentales como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar también pueden ser responsables de la falta de sueño. Algunos medicamentos como los anticongestivos y los esteroides pueden causar problemas de sueño como efecto secundario.

Si ninguno de los factores que mencionamos está relacionado con su falta de sueño, consulte a un doctor para determinar si tiene un trastorno del sueño y, de ser así, qué tratamientos lo ayudarán a poder dormir como un tronco.

Apnea del sueño:

Mitos y realidades



La apnea del sueño es un trastorno común en el cual se producen una o más pausas al respirar o respiraciones poco profundas durante el sueño. Estas pausas pueden durar desde unos pocos segundos hasta varios minutos y producirse 30 veces o más en una hora. La respiración normal se reinicia habitualmente con un ronquido fuerte o un sonido de ahogo.

La apnea del sueño hace que las vías respiratorias colapsen o se bloqueen mientras se duerme. Es más común en personas con sobrepeso y en niños con amígdalas agrandadas, pero puede afectar a cualquiera.

Los siguientes son algunos mitos difundidos y algunas realidades que lo ayudarán a determinar si usted o un ser querido deberían visitar a un doctor para buscar un diagnóstico y un tratamiento adecuados.

Mito: *la apnea del sueño es un nombre elegante para los ronquidos.*

Realidad: roncar puede ser un signo de apnea del sueño. También podría ser nada más que un sonido molesto que hace la persona que duerme con usted a lo largo de la noche porque los músculos de su garganta se relajan demasiado.

Mito: *la gente con apnea del sueño sabe que la padece porque se despierta con un sobresalto cuando se detiene su respiración.*

Realidad: la mayoría de la gente no sabe que padece apnea del sueño porque está dormida cuando se presentan los síntomas (compañeros de cama, a prestar atención).

Mito: *la apnea del sueño no es algo de que preocuparse.*

Realidad: lamentablemente, la apnea del sueño es crónica y no permite al cuerpo tener el sueño profundo que necesita para desenvolverse de manera óptima cuando está despierto. Si no se la trata, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades graves tales como presión arterial alta, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca. Es una afección crónica que requiere de manejo a largo plazo.

Mito: *las personas ancianas o con sobrepeso son las que tienen apnea del sueño.*

Realidad: la apnea del sueño puede afectar a gente de todas las edades y todos los tamaños. Sin embargo, quienes tienen sobrepeso, puede que reduzcan los síntomas si pierden algunas libras.

Mito: *el alcohol es un buen remedio.*

Realidad: lo lamentamos, una copa puede adormilarlo, pero no favorece la buena calidad de sueño. Por el contrario, relaja los músculos de la parte posterior de la garganta, con lo cual se bloquean las vías respiratorias. Las píldoras para dormir tienen el mismo efecto.

REALIDAD:

entre los tratamientos eficaces, se encuentran los cambios de estilo de vida, las boquillas o los aparatos de respiración adaptados especialmente, como la máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP), que envía una cantidad fija de aire a las vías respiratorias durante el sueño. Algunas personas duermen de costado para que la garganta quede abierta y así mitigan los síntomas. La cirugía de extracción de las amígdalas debería ser el último recurso y no es efectiva en todos los casos.

ELIMINACIÓN SEGURA DE MEDICAMENTOS

¿Cuántas veces tomó el mismo medicamento del botiquín y no tenía idea de para qué servía, se sorprendió porque se había vencido en 1999 o ya no lo necesitaba?

Es momento de hacer una limpieza.

Siga estas pautas del Gobierno Federal para desechar medicamentos vencidos o que no necesite:

- Retire los medicamentos de sus envases originales (tache toda la información de identificación de la etiqueta para que no se pueda leer).
- No arroje los medicamentos con receta ni de ningún otro tipo por el inodoro porque pueden constituir un peligro para el medio ambiente.
- Ponga el medicamento en un recipiente vacío, como una caja o una bolsa pequeñas para guardar comida.
- Mezcle los medicamentos de este recipiente con algo que no se pueda comer, como arena higiénica de gato o poso de café.
- Arroje el recipiente a la basura de su casa (¡pero no al contenedor de reciclaje!).

Para desechar medicamentos recetados, en especial narcóticos, averigüe si la seguridad pública o el servicio de recolección de basura y reciclaje de su condado, parroquia o municipio tienen programas de recuperación de medicamentos de la comunidad, tales como eventos de recolección de residuos hogareños peligrosos.

Lea todos los detalles sobre cómo eliminar medicamentos correctamente en www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely

Ayúdenos Disfrute el día en Tampa Bay

¿Le gustaría participar en un evento apasionante que se espera que atraiga a más de 500 Veteranos de los Estados Unidos, Puerto Rico y Gran Bretaña?

Si es así, le hacemos saber que se necesitan miles de voluntarios para los 33.^{os} Juegos Nacionales de Veteranos en Silla de Ruedas (NVWG), el evento deportivo anual en silla de ruedas más grande del mundo. Los Juegos se celebrarán en Tampa del 13 al 18 de julio de 2013. Esta es apenas la segunda vez que los Juegos se llevarán a cabo en Florida; Miami fue sede del evento en 1991.

Durante los juegos, los veteranos participan en las siguientes 17 pruebas deportivas competitivas de rehabilitación: tiro con armas de aire comprimido, arquería, básquetbol, bolos, pruebas atléticas de campo, ciclismo de mano, rally con silla de ruedas a motor, bola 9, fútbol en silla de ruedas a motor, quad rugby, slalom, softball, natación, tenis de mesa, pruebas atléticas de pista, tiro al plato y levantamiento de pesas. El evento está abierto a todos los Veteranos de las Fuerzas Armadas de los EE. UU. que usen silla de ruedas para competencias deportivas por lesiones en la médula espinal, problemas neurológicos, amputaciones u otros impedimentos para la movilidad. Todas las pruebas son libres y gratuitas para los espectadores.

Con la consigna “Disfrute el día en Tampa Bay”, los Juegos tendrán como anfitriones al Hospital de Veteranos James A. Haley y la Sucursal Costa del Golfo de Florida de Veteranos Paralizados de los Estados Unidos.

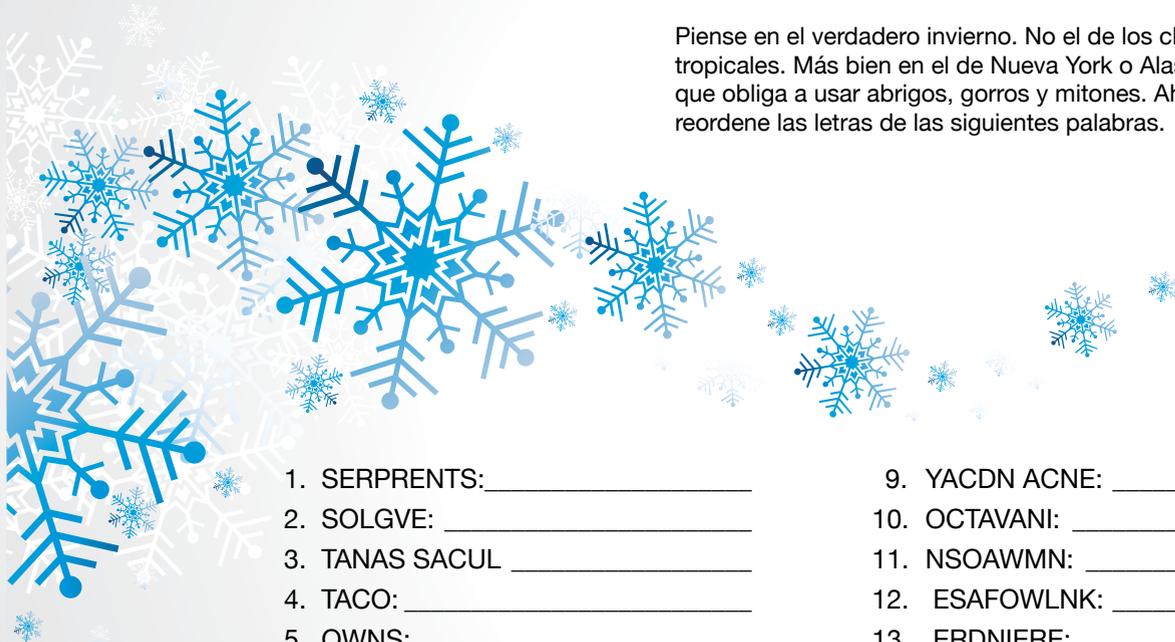
Se necesitan voluntarios en todas las áreas y pueden participar todos aquellos que tengan a partir de 14 años. Si está interesado en trabajar como voluntario, visite el sitio web de Registro de Voluntarios de los NVWG 2013 en <https://www.volgstics.com/ex/portal.dll/?FROM=79616>. También puede ponerse en contacto con Camilla Thompson, coordinadora de voluntarios de Tampa al (813) 972-2000, int. 6580.



Si usted o un Veterano que conozca tienen interés en competir, visite www.tampa.va.gov/services/pmrs-asf.asp.

Reordene las letras y encuentre palabras invernales

Piense en el verdadero invierno. No el de los climas tropicales. Más bien en el de Nueva York o Alaska, el que obliga a usar abrigos, gorros y mitones. Ahora, reordene las letras de las siguientes palabras.



- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. SERPRENTS: _____ | 9. YACDN ACNE: _____ |
| 2. SOLGVE: _____ | 10. OCTAVANI: _____ |
| 3. TANAS SACUL _____ | 11. NSOAWMN: _____ |
| 4. TACO: _____ | 12. ESAFOWLNK: _____ |
| 5. OWNS: _____ | 13. ERDNIERE: _____ |
| 6. SLAYHOID: _____ | 14. WNE RAYE: _____ |
| 7. THO OCELOTCAH: _____ | 15. DOLC: _____ |
| 8. ELDS: _____ | |

Respuestas: 1. PRESENTS 2. GLOVES 3. SANTA CLAUS 4. COAT 5. SNOW 6. HOLIDAYS 7. HOT CHOCOLATE 8. SLED 9. CANDY CANE 10. VACATION 11. SNOWMAN 12. SNOWFLAKE 13. REINDEER 14. NEW YEAR 15. COLD

Ponche de bajas calorías para las fiestas

Ingredientes

- 4 tazas de cóctel de jugo de arándanos
- 8 tazas de limonada preparada
- 2 tazas de jugo de naranjas
- 4 onzas de cerezas al marrasquino
- 2 litros de ginger ale
- 2 naranjas (cortadas en rodajas)

Preparación

1. En una ponchera grande, mezcle el cóctel de jugo de arándanos, la limonada y el jugo de naranjas. Agregue las cerezas al marrasquino y revuelva. Deje en el refrigerador durante 2 horas.
2. Cuando esté listo para servir, agregue el ginger ale.
3. Adorne los vasos con una rodaja de naranja.

Porciones (4 onzas): 40 | Calorías: 56



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

¡Consiga su almanaque 2013!

¡Ya llegaron los almanaques Vida Sana 2013! Retire el suyo en su próxima visita o pregúntele a su proveedor de Asuntos de Veteranos cómo conseguir uno.



Red de Salud de Asuntos de Veteranos Sunshine

www.visn8.va.gov



en todos los centros médicos

