

# Veteranos

# SU SALUD CUENTA



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

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

LLEVESE UNO A CASA



¡Llegó  
la primavera!

PIERDA  
PESO  
DESDE SU  
HOGAR CON  
TELEMOVE!

**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

# A Nuestros Lectores

La primavera es muy refrescante, ¿verdad?

Pero para los que sufren de alergias de temporada, no todo es color de rosa. Para las personas alérgicas, la primavera implica congestión nasal y ojos irritados. Si le teme a esta temporada de estornudos, tenemos consejos en la página 3 para ayudarlo a respirar un poco mejor.



La primavera también es un excelente momento para ponerse en movimiento, y el Programa TeleMove! para los Veteranos puede ayudarlo a preparar un plan para estar activo, perder peso y mejorar su salud...desde la comodidad de su hogar. Aprenda cómo puede hacerlo y lea la historia de éxito de pérdida de peso de un Veterano en las páginas 4 y 5.

Usted conoce el peligro de beber y conducir. ¿Conoce de otros factores que le ponen en riesgo de sufrir accidentes automovilísticos? En la página 6 compartimos algunos consejos para mejorar sus destrezas al conducir.

Los carbohidratos le hacen aumentar de peso? ¿Las zanahorias contienen mucha azúcar? Revelamos la verdad sobre algunos mitos alimentarios y compartimos una deliciosa receta con arándanos (blueberries) de temporada en la página 7.

Como siempre, gracias por permitirnos servirle. Le deseamos una primavera saludable y segura.

*Nevin M. Weaver*

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



El 16 de mayo de 2012, únase a nuestro evento "VA2K Walk, Run and Roll" (Camine, corra y muévase). Un 2k para Veteranos que se celebrará en los Hospitales de Veteranos a través de VISN 8 a beneficio de los Veteranos Sin Hogar y para promover la salud y el bienestar. Este evento está abierto al público y no habrá costo de inscripción. Para más detalles contacte al Gerente del Programa de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades de Centro Medico de Hospital de Veteranos. También visite el calendario de eventos en la página web de su Hospital de Veteranos. Puede visitar la página web [www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov) para conseguir los enlaces de todas las facilidades de VISN 8.

**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](mailto:visn8officeofcommunication@va.gov)

**Visite VISN 8 en la web:**

[www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov)

# RESPIRE MEJOR

La primavera llega... y también están los causantes del picor, los estornudos y la congestión. Malezas, árboles y hierbas liberan en el aire diminutos granos de polen durante esta temporada. El polen puede pegarse a su ropa o a su piel y entrar a su cuerpo por los ojos, los oídos y la nariz.

## ¿Es usted alérgico?

Manténgase alerta ante síntomas de alergias causadas por el polen, también conocidas como rinitis alérgica o alergias de temporada.

- congestión o goteo nasal y picor;
- estornudos
- ojos irritados y llorosos;
- picor en los oídos, los ojos o la garganta.

## Las alergias y el asma

Las alergias también pueden provocar ataques de asma. Unos diez millones de estadounidenses padecen algún tipo de asma alérgica.

Los síntomas de este trastorno pueden ser los mismos que los de la alergia de temporada, aunque también pueden incluir:

- tos o pitillo al respirar
- falta de aliento o respiración acelerada;
- presión en el pecho

El asma alérgica debe tratarse con medicamentos recetados. Debido a que un ataque grave de asma puede poner a una persona en peligro de muerte, es importante que vea a su proveedor de salud si cree que podría estar en riesgo.

## ¿Qué puedo hacer?

- **Obtenga un diagnóstico.** Vea a su proveedor de salud si cree que podría tener alergias. Él puede ayudarlo a decidir qué opciones de tratamiento serían mejores para usted.
- **Trátese.** Si tiene alergias leves, tal vez pueda tratarse usted mismo con medicamentos sin receta. Los antihistamínicos, los descongestionantes y las gotas para los ojos pueden ayudarlo a que se sienta mejor. Pero conviene que consulte primero con su proveedor de cuidado de Veteranos, ya que algunos medicamentos pueden hacerlo sentir somnoliento o interactuar con otras medicinas que usted toma.
- **Quédese adentro.** Verifique los niveles de polen en su área. Cuando estén elevados, mantenga las ventanas cerradas. Por lo general la concentración de polen es mayor de mañana a medio día. Disminuyendo según se acerca la noche. También es menor durante los días nublados o lluviosos.
- **Refréscuese.** Si tiene aire acondicionado, asegúrese de reemplazar el filtro de aire con uno limpio en cada cambio de estación.
- **Tenga precaución cuando esté al aire libre.** Evite tocar su rostro cuando esté afuera. Si realiza tareas en el jardín, use una máscara con filtro para evitar respirar el polen. Deje afuera su ropa y calzado para el jardín y tome una ducha inmediatamente. Si hace jardinería, elija plantas que no produzcan alergias, como por ejemplo, el cactus, el cerezo, la dalia, la margarita, el geranio, el lirio, la magnolia, la rosa, el tulipán y la boca de dragón.
- **Deje de fumar.** El humo del cigarrillo puede empeorar sus alergias. No fume ni permita a otros fumar en su hogar o su automóvil.



# TeleMOVE!

## Pierda peso desde su hogar (y manténgase así)

**Un dato para analizar:** Del 70 a 74 por ciento de los Veteranos que reciben atención médica en los centros de Asuntos de Veteranos tienen sobrepeso o están obesos. A nivel nacional, una dieta pobre y falta de actividad física pueden superar al tabaquismo y convertirse en la principal causa de muerte prevenible.

Si usted es un Veterano que necesita bajar de peso y mantenerlo, Asuntos de Veteranos está aquí para ayudarlo. Usted podría participar en un programa de manejo de peso desde la comodidad de su hogar.

**TeleMOVE! es un Programa Nacional de Asuntos de Veteranos para el manejo de peso en donde se enfatiza la salud y el bienestar a través de cambios en la nutrición, el comportamiento y la actividad física.**

Se brinda apoyo continuo y se alienta a los Veteranos a participar en algún tipo de actividad física y a comer de forma saludable.

Se les pide que se propongan metas SMART (inteligentes): Specific (específicas), Measurable (medibles), Attainable (realizables), Realistics (realistas) y timely (oportunas).



**Cuando usted se inscribe en TeleMOVE!,** El Coordinador de Cuidado que se le asigne, le explicará el Programa de Manejo de Peso TeleSalud. En este programa se utiliza un dispositivo de mensajes en el hogar para grabar su información diaria relacionada a su altura y peso. Durante este proceso, usted aprenderá a hacer cambios saludables a su estilo de vida.

De acuerdo a los expertos del programa, un aspecto esencial de este programa de auto cuidado, que dura de 90 a 180 días, es que aquel Veterano que pueda estar luchando con su problema de peso y que tenga dificultad con su dieta y ejercicios pueden ser guiados hacia el camino del éxito con nuevo conocimiento y con la ayuda de un sistema de apoyo fuerte.

“Estamos aquí para guiarlos con su plan de comidas, opciones de ejercicios, medicación, sobrellevar el estrés y otras necesidades educacionales”, indicó Joan Howell, RN, Coordinadora de TeleMOVE! en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando. “Al hacer cambios menores en su estilo de vida, los Veteranos pueden lograr pasos positivos. Y aunque puede ser un proceso lento, cada paso hacia adelante es un paso más cerca hacia lograr la meta establecida de perder peso.

Michelle G. Williams, RN  
Joan Howell, RN



### Preguntas y Respuestas

**P: ¿Qué es MOVE!?**

**R:** MOVE! es un programa nacional de manejo de peso para Veteranos que puede ayudarlo a bajar de peso, mantenerse en su peso saludable y mejorar su salud.

**P: ¿Qué es TeleMOVE!?**

**R:** El programa TeleMOVE! brinda a los Veteranos la oportunidad de participar en el Programa MOVE! desde la comodidad de su hogar, mediante el apoyo de profesionales y el uso de un equipo de monitoreo de telesalud.

**P: ¿El Programa MOVE! es gratis?**

**R:** ¡Sí! Es gratis para todo Veterano registrado en el Sistema de Cuidado de Salud de Asuntos de Veteranos.

**P: ¿Cómo me inscribo en MOVE! o TeleMOVE!?**

**R:** Comuníquese con su proveedor de cuidado de salud para conocer cómo inscribirse en estos programas.

**P: ¿Dónde puedo obtener más información sobre MOVE!?**

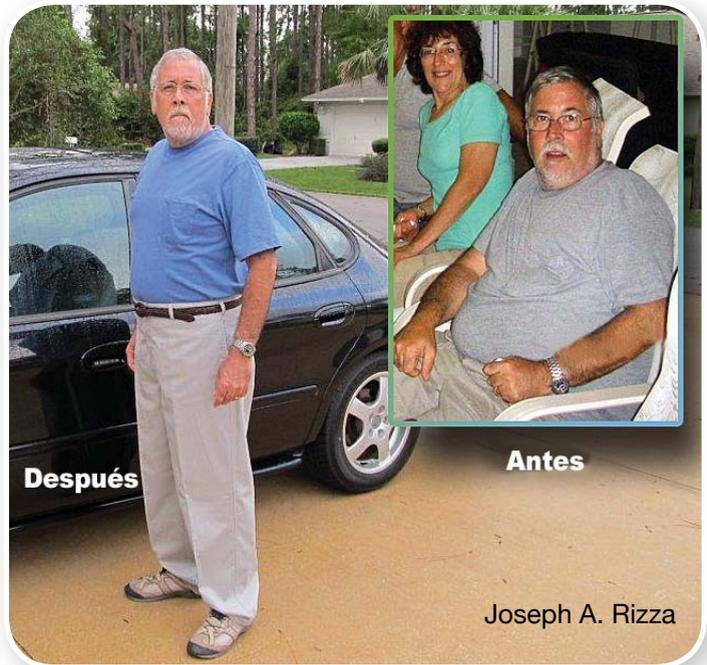
**R:** Visite: [www.move.va.gov/](http://www.move.va.gov/) para obtener información sobre MOVE! Para consejos e información sobre el manejo de peso, visite: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

# HISTORIA DE ÉXITO:

En 1990, Joseph E. Rizza pesaba 168 libras, un peso normal para un hombre de cinco pies y ocho pulgadas. Pero poco menos de 10 años después, este Veterano de Vietnam tenía un serio problema de sobrepeso y de salud, entre éstos presión arterial alta, azúcar en la sangre elevada y el colesterol alto. Otros problemas como ronquidos, dolores de espalda y en las articulaciones, además de pasar las noches dando vueltas en la cama e y sin poder dormir.

Hoy, gracias a su exitosa participación en el Programa MOVE!, este residente de Palm Coast, Florida; de 63 años mantiene su peso saludable (50 libras menos) y su salud en general ha mejorado. De hecho, invitamos a Joe como orador motivador para nuestra clase 2 de MOVE!, indicó Teresita Janiola, RN, de la Clínica Ambulatoria Satélite de Asuntos de Veteranos William V. Chappell, Jr. en Daytona Beach, Florida. "Es una excelente historia de éxito y el es un gran motivador para otros en el Programa MOVE!".

Con 50 libras menos, este Veterano adoptó cambios en su estilo de vida.



## LA HISTORIA DE JOE:

Joe se encontraba en su cuarta década de vida con un trabajo exigente pero sedentario, sentado durante horas frente a una computadora. Cuando eran más jóvenes, él y su esposa eran muy activos pero, a medida que las responsabilidades de Joe se volvieron más demandantes y su vida personal se tornó más compleja, su nivel de actividad física disminuyó.

Entonces comenzaron a aparecer los problemas de salud. A mediados de la década de 1990, su médico le recetó medicamentos para la presión y el colesterol, y su peso comenzó a subir poco a poco hasta que, en 2009 llegó a pesar 230 libras. A pesar del aumento de peso, Joe dice que no se percibía como alguien que tenía un sobrepeso significativo. En lugar de eso, consideraba sus problemas como síntomas típicos del envejecimiento.

Y entonces estalló la bomba. En agosto de 2010, el proveedor de cuidado primario para Veteranos de Joe, el Dr. Bruce Crewe, y su médico familiar, le dieron una noticia espantosa.

Dice Joe: "Me dijeron que en tres años, como mucho, tendría diabetes y mi corazón y mis riñones estaban en grave riesgo. Debía bajar de peso".

Por invitación del Dr. Crewe, Joe adoptó un "cambio de estilo de vida" que modificaría para siempre su comportamiento con resultados muy positivos. Joe dijo: "La gente de MOVE! me ayudó, me hizo sentir bien cuando tuve éxito y me apoyó, pero no me consintieron".

## LAS CLAVES DEL ÉXITO EN LA PALABRAS DE JOE

**Conocimiento:** infórmese sobre lo que está por comer y la necesidad de equilibrar su dieta.

**Ejercicio:** no necesita correr cinco millas diarias y levantar pesas para mantenerse saludable, pero si necesita unos 20 minutos al día de actividad física que incluye caminar.

**Diario de alimentos y planificación de comidas:** lleve registro de lo que come cada día. No puede perder peso si no sabe cuántas calorías consume.

**Responsabilidad y apoyo:** es muy importante pesarse e informar su progreso en la Clínica de MOVE! Yo me sentía obligado en forma personal con los coordinadores porque ellos estaban muy comprometidos.

**Creatividad y entusiasmo:** elabore comidas equilibradas y divertidas dentro de su presupuesto calórico. Yo busco comer comidas saludables del tamaño apropiado con el mismo entusiasmo que me producían la comida chatarra y el exceso.

**Recompensas:** Me siento bien al tener más energía, como cuando me veo en el espejo. ¡Y disfruto más de la vida!

Comuníquese con su proveedor de cuidado de salud para saber como inscribirse. Si desea más información sobre MOVE!, visite [www.mave.va.gov/](http://www.mave.va.gov/)

# Seguridad en la carretera

## Mejore la forma en que conduce

Conducir es una actividad compleja. Se necesita buena visión, coordinación física, concentración mental, respuesta rápida y atención completa. Es por eso que conducir se vuelve más difícil a medida que la edad avanza.

“Incluso con una vida de experiencia detrás del volante. Puede que tenga que cambiar sus hábitos de manejo”, dice Bob Shogren. Jefe del Servicio de la Policía del Sistema de Atención de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines. “Pero, con conciencia y sentido común, aun podrá mantener su independencia como conductor durante muchos años.

Los conductores que hablan por teléfono celular

**4 veces**  
más probabilidades  
de sufrir lesiones  
en un accidente automovilístico.

Los conductores que envían mensajes de texto

**23 veces**  
más probabilidades  
de sufrir lesiones en un accidente automovilístico.

### Manténgase alerta

¿ Se siente abrumado, confuso, mareado, soñoliento o se siente perdido con facilidad mientras conduce? Mejore su atención y tiempo de reacción:

- Planifique su ruta. Conduzca por donde conoce las carreteras.
- Conduzca durante el día y evite las horas pico del tapón.
- Manténgase a una distancia apropiada del automóvil delantero.
- Mire a ambos lados cuando se acerque a una intersección.

### Su estado físico

Tiene problemas para mirar por encima de su hombro al cambiar de carril? ¿Le resulta difícil girar el volante o mover su pie del pedal del acelerador al del freno? Si mejora su estado físico, conducir le resultará más fácil.

- Hable con su proveedor de cuidado sobre comenzar un programa de ejercicios de bajo impacto como el estiramiento.
- Camine con más frecuencia: hágalo alrededor de su calle o por el centro comercial. Intente caminar 3-4 horas semanales.
- Elija un automóvil con transmisión automática, dirección hidráulica y frenos de potencia.

### Su vista

¿Tiene problemas para ver y leer los letreros de la autopista? Durante la noche, ¿puede ver las líneas de los carriles con claridad? ¿Le provoca molestias el resplandor de los faros de los vehículos los que vienen en dirección contraria? Una visión deteriorada puede perjudicar su forma de conducir.

- Asegúrese de usar siempre sus anteojos y de que su receta esté al día. (Si es mayor de 60 años, debe ver a su oculista anualmente).
- Mantenga limpios el parabrisas, los espejos y faros delanteros.
- Siéntese lo suficientemente elevado en su asiento como para poder ver al menos 10 pies delante de su automóvil.

### Su medicamento

La mayoría de las personas pueden tomar medicamentos y aun así conducir de forma segura. Sin embargo, algunos medicamentos pueden causar efectos secundarios, como soñolencia, mareos o visión borrosa, que pueden interferir con el manejo.

- Hable con su proveedor de cuidado de salud de Asuntos de Veteranos sobre cualquier medicamento que tome. Pregúntele sobre los efectos secundarios de cualquier medicamento que le hayan recetado.
- Indíquele a su proveedor de cuidado de salud todos los medicamentos que toma.
- Lleve un registro de cómo se siente. Conozca como reacciona su cuerpo a medicamentos nuevos. Si observa que se siente débil, mareado o adormecido después de tomar un medicamento, hable con su proveedor de cuidado de salud de Asuntos de Veteranos antes de subirse a su automóvil.

### ¡GUARDE su teléfono!

No use su teléfono celular mientras conduce. Hablar por teléfono mientras conduce, incluso con un dispositivo de manos libres, retrasa su tiempo de reacción tanto como alguien con un nivel de alcohol en sangre de 0.08, el límite legal para conducir después de beber.

No envíe mensajes de texto mientras conduce. Tal vez crea que solo toma un segundo leer o enviar un mensaje de texto. Sin embargo, cuando lo hace mientras guía, quita sus manos, sus ojos y su mente del camino.

Si definitivamente necesita usar su teléfono celular al conducir, deténgase a un lado del camino.



# Rompiendo los mitos ALIMENTARIOS

## Elimine todos los alimentos “blancos” de su dieta.

Se suelen denominar alimentos “blancos” a todos los que son de ese color y han sido procesados y refinados, como el pan y el arroz blanco, los productos de panadería, las pastas, las galletas y los azúcares simples como el azúcar de mesa y el jarabe de maíz de alto fructosa. Estos productos no contienen tantos nutrientes como los de cereales integrales. Cuando elige alimentos integrales obtiene vitaminas, minerales y fibra. También nos llenan más que los carbohidratos malos. Por estas razones, es mejor minimizar el consumo de “alimentos blancos”, pero no es necesario eliminarlos en forma absoluta. La clave es la moderación.

## Los endulzantes artificiales lo matarán.

Existen endulzantes en el mercado desde hace muchos años sin efectos secundarios generales. Si bien hay personas que no los toleran, no son peligrosos si se consumen en cantidades razonables. Nadie debería consumir cantidades excesivas de bebidas de dieta o con sustitutos de azúcar. El agua es su mejor fuente de hidratación.

## No puedo comer vegetales de hoja verde debido al Coumadin.

No elimine automáticamente esta importante fuente de nutrientes. Si su proveedor de cuidado de salud le prescribe medicamentos como Coumadin o warfarina, necesita comer una cantidad fija o la misma cantidad de vegetales de hoja verde de forma regular.

Su medicamento puede ajustarse. Hable con su proveedor o farmacéutico antes de hacer un cambio en la cantidad de vegetales de hoja verde que consume.

## “Solo los carbohidratos me hacen subir de peso”.

Cualquier caloría más allá de lo que su cuerpo necesita, para combustible en el cuerpo y para ejercitarse, hace que aumente de peso. Obtenemos calorías de los carbohidratos (4 calorías/gramo), las proteínas (4 calorías/gramo), la grasa (9 calorías/gramo) y el alcohol (7 calorías/gramo).

## “Si me ejercito, puedo comer todo lo que desee”.

La mayoría de la gente sobreestima las calorías que quema con el ejercicio. Por lo tanto, si bien ejercitarse aporta numerosos beneficios, debe prestarse atención a los tamaños de las porciones y el total de calorías que se consumen.

## Las zanahorias tienen alto contenido de azúcar.

Esto es completamente falso. De hecho, las zanahorias tienen pocas calorías y son un bocadillo excelente. De media a una taza es una porción excelente.

Colaboran: Amy Sindler y Mary Lu Williams  
Dietista Registrada, Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando

## Arándanos (Blueberries) crujientes

¡Es temporada de arándanos azules (Blueberries)! Estos pequeñísimos frutos están repletos de fibras, vitamina C y antioxidantes que combaten el cáncer. Aproveche al máximo este superalimento con este postre fácil de preparar y bajo en grasas. Puede usar arándanos frescos o congelados. (En caso de usar congelados, descongélelos en el horno microondas en intervalos de 10 segundos).

### Ingredientes

4 tazas de arándanos  
1 cucharada de almidón de maíz  
3/4 taza de avena  
1/8 de cucharadita de sal  
1/4 taza bien cargada de azúcar morena

1/4 taza de azúcar  
1 cucharada sopera de jugo de limón  
1/3 taza de harina de trigo  
3 cucharadas soperas de mantequilla

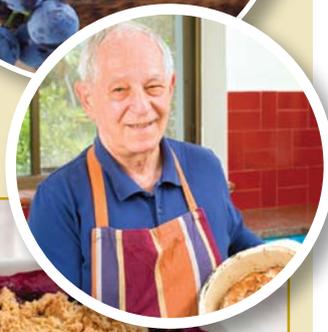
### Preparación

Precale el horno a 375 °. Coloque los arándanos en un recipiente grande con el almidón, el azúcar y el jugo de limón. Mezcle bien y deje asentar durante unos minutos mientras prepara la mezcla crujiente.

En un recipiente mediano, mezcle juntos la avena, la harina, el azúcar y la sal. Con dos tenedores, corte y una la mantequilla a la mezcla de avena. Coloque los arándanos en una recipiente para horno de 8 x 8 pulgadas y vierta encima de ellos la mezcla de avena. Hornee durante 45 minutos o hasta que la receta esté burbujeante y dorada.



Rinde  
6 porciones.  
289 calorías,  
7.6 g de grasa.



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

Para inscribirse a renovar sus beneficios de salud de Asuntos de Veteranos, Llame al, 1-877-222-VETS (8387), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del este). También puede visitar nuestra página de internet [www.va.gov/healthbenefits](http://www.va.gov/healthbenefits). Haga clic en "VA Health Care- Apply Now".

Para cuidado médico y citas, llame a su centro médico local de Asuntos de Veteranos.

## Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

[www.visn8.va.gov](http://www.visn8.va.gov)



en todos los  
centros médicos

