

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

VA



U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

VERANO 2020

VETERANOS Su Salud CUENTA

Revista premiada de Bienestar, para Veteranos de la región **VISN 8** en Florida, Sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



El Dr. Francisco Toráno y el técnico de salud Victor Williams tratan al veterano Roger Paise en la Sala de Emergencias de James A. Haley Veterans' Hospital.

Atención de urgencia vs. sala de emergencias

Actividades de verano mientras se practica el distanciamiento social

Whole Health me salvó la vida: la historia de un veterano

DIRECTOR EDITORIAL

Jason W. Dangel

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Jason W. Dangel

Subgerente de la Oficina de Comunicación y Relaciones con las Partes Interesadas de VISN 8

Michelle Winslow

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

Diana Akins

Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines (VAHCS) Coordinadora y Copresidenta del Sistema de Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Heather Frebe

Directora de Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Veteranos del Orlando

Kenita Tills

Directora de Asuntos Públicos, Centro Médico VA de West Palm Beach

Edwin Avilés-Alvarado

Coordinador de Educación Salud de Veteranos Sistema de Salud de Veteranos del Caribe de VA

David P. Folds, III

Gerente de Programa HPDP, James A. Hospital de veteranos Haley

Ed Drohan

Directora de Asuntos Públicos, James A. Haley Veterans' Hospital

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 de hospitales y clínicas para veteranos más grande del país, y funciona en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico o escriba 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



Cuando llega el verano, mantenerse en forma y vivir con la "nueva normalidad" del COVID-19 está en la mente de todos. Y eso significa que se dificulta hacer actividades físicas en este momento, como visitar un gimnasio o practicar deportes grupales. La buena noticia es que todavía quedan muchas opciones para hacer ejercicio de manera segura y poner en movimiento su cuerpo en espacios al aire libre.

Consulte la página tres para obtener consejos sobre cómo disfrutar actividades de verano al aire libre mientras mantiene el distanciamiento social.

¿Necesito visitar una clínica de atención de urgencia o debo ir a la sala de emergencias? Decidir cuál elegir puede ser confuso. Y cuando ocurren accidentes o se presentan síntomas de enfermedades graves, los veteranos quieren tomar la mejor decisión para recibir la atención que necesitan. Consulte las páginas cuatro y cinco para obtener orientación útil para elegir dónde recibir la ayuda médica adecuada cuando necesite decidir de inmediato.

Cada vez más veteranos experimentan cómo el modelo de atención de "Whole Health" de VA está estableciendo una diferencia positiva en sus vidas. Lea en la página seis por qué un veterano describe como un "salvavidas" a "Whole Health."

Por último, disfrute la receta de un postre saludable de verano junto con el juego de búsqueda de palabras de este número. Ambos se encuentran en la página siete.

¡Que esté bien y a salvo!

Miguel H. LaPuz, MD, MBA

Director de red, VISN 8

El distanciamiento social y las máscaras faciales de tela

El coronavirus que causa la enfermedad por COVID-19 puede propagarse desde una persona, antes de que esta tenga



algún síntoma. Es importante practicar el distanciamiento social para ayudar a prevenir o reducir esta propagación. Cuando esté fuera de su casa, mantenga al menos seis pies de distancia física de los demás. Evite reunirse en grupos y visitar lugares atestados de gente, donde será difícil mantener una distancia física de seis pies.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan también usar una máscara facial o cubierta de tela en público, especialmente donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener. Al usar una máscara facial de tela, protege a los demás. Cuando otros usan una, lo protegen a usted. Esta es una situación del tipo "todos ganan".

Puede hacer su propia cubierta facial de tela con objetos que tiene en su casa, como camisetas de algodón o pañuelos. Obtenga más información en www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick.

Actividades físicas de verano saludables

Mientras se mantiene el distanciamiento social

Una de las mejores maneras de mantener su cuerpo y mente saludables es estar físicamente activo. Pero se dificulta hacer muchas actividades físicas en este momento, con tantas directrices de distanciamiento social implementadas para reducir la propagación del COVID-19. Por ejemplo, este verano podría no ser posible visitar un gimnasio o practicar deportes grupales.

Pero eso todavía deja muchas opciones para hacer ejercicio y poner en movimiento su cuerpo de manera segura en espacios abiertos al aire libre. Además, al estar afuera, hay un estímulo adicional para la salud mental, especialmente si puede estar donde la madre naturaleza está a la vista, como parques, senderos naturales, playas y jardines.

Actividades al aire libre para disfrutar mientras se mantiene el distanciamiento social

- Caminar o ir de excursión
- Trotar
- Nadar en la playa
- Remar
- Montar en bicicleta
- Hacer tareas de jardinería
- Pescar
- Jugar golf
- Patinar con patines en línea
- Practicar yoga y taichi
- Hacer entrenamiento de fuerza



Consejos generales de seguridad

- **Prepárese antes de ir de visita:** asegúrese de que el parque o las instalaciones recreativas al aire libre estén abiertos y que los centros de información, puestos y baños también lo estén. Consulte con su departamento de salud local y con los líderes comunitarios o estatales para obtener las últimas reglas sobre distanciamiento social y mantenerse a salvo.
- **Permanezca al menos a seis pies de distancia de los demás:** si debido al exceso de gente eso no es posible, elija un lugar al aire libre diferente para visitar ese día.
- **A menudo, lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos:** hágalo después de usar el baño, antes y después de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- **Use una cubierta para la cara:** algunas áreas recreativas, junto con las pautas de distanciamiento social local y estatal, podrían requerir o recomendar su uso.

Algunas actividades podrían no ser seguras

Consulte con las instalaciones locales sobre la seguridad de visitar las siguientes instalaciones recreativas al aire libre este verano. Estas pueden estar demasiado atestadas y representar un desafío para mantener las superficies limpias y desinfectadas.

- Parques infantiles
- Piscinas y parques acuáticos
- Parques de atracciones

También podría ser una buena opción tomar una clase de ejercicio en línea, especialmente cuando hace mal tiempo.

Todos estamos juntos en esto

Es importante que todos cumplamos con nuestra parte para frenar la propagación del COVID-19. Cuando sea posible, intente limitar las interacciones sociales. Quédese en casa si se siente enfermo, y llame a su proveedor de VA para conocer la mejor forma de controlar sus síntomas.

Clínica de atención de urgencia vs. sala de emergencias

¿Cuál debería usar?



Entrada de la sala de emergencias de James A. Haley Veterans' Hospital.



El Dr. Francisco Toráno y el técnico de salud Victor Williams tratan al veterano Roger Paise en la Sala de Emergencias de James A. Haley Veterans' Hospital.

Por Ed Drohan, Especialista en Asuntos Públicos, JAHVH

Cuando el Congreso aprobó la ley MISSION, agregó un nuevo beneficio para los veteranos que reciben su atención médica a través del VA. El beneficio adicional es la posibilidad de usar las clínicas de atención de urgencia del vecindario sin una referido del VA. Pero, ¿cuándo debe elegir la atención de urgencia, en lugar de ir a la sala de emergencias?

De acuerdo con el Director Asistente de la Sala de Emergencias del James A. Haley Veterans' Hospital, el Dr. Brian Coe, la respuesta depende de la gravedad del problema de salud. Eso es especialmente cierto si se toma en consideración que las salas de emergencia (ER) pueden usar sus sistemas de monitoreo para realizar el seguimiento del estado de un paciente mucho más que una clínica de atención de urgencia (UCC).

“Los pacientes que están realmente enfermos no deberían estar en una UCC debido a nuestras capacidades de monitoreo (ER)”, dijo Coe. “En la sala de emergencias podemos encargarnos de todo lo que ingresa”.

El Dr. Timothy McGuirk, director de la Sala de Emergencias de JAHVH, explicó que las visitas a las UCC son apropiadas para espasmos o lesiones musculares musculares, lumbalgia, sarpullidos, bultos superficiales o infecciones de la piel o reposiciones de medicamentos. Si alguien tiene dolores en el pecho, problemas respiratorios, traumas graves, presión arterial baja o muy alta, enfermedad mental grave que incluya pensamientos suicidas u homicidas, o cualquier problema que pudiera poner en peligro la vida o las extremidades, debe dirigirse a la sala de emergencias más cercana.

VAHealthNOW
YOUR CLINICAL CONTACT CENTER
1-877-741-3400

Otra opción de atención de urgencia

Los veteranos elegibles pueden llamar al Centro de Contacto Clínico VISN 8 para hablar con una enfermera o proveedor, para obtener consejos de salud si tienen inquietudes o preguntas. Si tienen preguntas sobre su atención médica también pueden comunicarse con su proveedor de atención primaria, ya sea por teléfono o mediante mensajes seguros de My Health^eVet.



Elegibilidad de la clínica de atención de urgencia

Para ser elegible para el beneficio de las UCC según la ley MISSION, los veteranos deben estar inscritos en el Sistema de Atención Médica de VA y haber recibido atención a través de VA o de un proveedor de la comunidad en los últimos 24 meses. También se debe usar un proveedor de atención de urgencia dentro de la red, y el veterano debe pagar un copago de VA, si corresponde. Para encontrar un proveedor dentro de la red, vaya a www.va.gov/find-locations y seleccione "Atención de urgencia" en el tipo de centro.

Si un veterano visita una sala de emergencias de un hospital civil, también debe notificar al Centro médico de VA del que recibe atención, dentro de las 72 horas siguientes, para asegurarse de que se realice el pago adecuado al hospital por la consulta.

El beneficio de atención de urgencia según la ley MISSION brinda a los veteranos más flexibilidad en el acceso a la atención médica. Este beneficio también puede ayudar a reducir la aglomeración en las salas de emergencia cuando no es necesaria una visita. Saber cuándo usar cada uno ayudará a los veteranos a aprovechar al máximo esa flexibilidad.



¡Mire el video!

Vea el video "Atención de urgencia o Atención de emergencia: ¿cuál debería usar?" en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

Atención de urgencia vs. Sala de emergencias

Cuando ocurren accidentes o se presentan síntomas graves, puede ser difícil decidir dónde ir "en el momento". Obtener la mejor atención del lugar correcto es importante.

El beneficio de la Clínica de Atención de Urgencia de VA puede usarse para tratar lesiones y enfermedades menores que no ponen en peligro la vida, tales como:



Espasmos o lesiones musculares



Irritación ocular o infección de oído



Lumbalgia



Sarpullidos



Picadura de insecto



Bultos o protuberancias superficiales



Infecciones de la piel



Reposiciones de medicamentos



Dolor en el pecho o síntomas de ataque cardíaco



Traumatismo grave (por ejemplo, una lesión en la cabeza)



Dificultad para respirar



Síntomas de un accidente cerebrovascular



Presión arterial baja o muy alta



Enfermedad mental grave (por ejemplo, pensamientos suicidas)



Huesos rotos



Lesión de la columna vertebral, quemaduras graves, etc.

Si un veterano experimenta una lesión o condición que puede ser mortal, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana de inmediato. Para obtener más información sobre la atención de urgencia de VA y los servicios de atención de emergencia, visite www.va.gov/COMMUNITYCARE/programs/veterans.

“Whole Health” me salvó la vida – la historia de un veterano

Por Jason Dangel, Subgerente de Comunicación, VISN 8

Durante años, el veterano de la Marina de EE. UU. Sam Martino luchó con una depresión profunda y se aisló cada vez más de su familia y amigos. Cuando tocó fondo, Sam contempló dar fin a su vida. Entonces encontró a Whole Health.

“Antes de estar en “Whole Health”, me encontraba sumido en una profunda oscuridad”, dijo Martino. “Quería terminar con mi vida; mi ser físico me estaba agotando. Había tenido muchas cirugías, ya no podía caminar solo, y realmente no quería estar aquí”. Martino, que recibe atención en la clínica ambulatoria The Villages, operada por el Sistema de Salud de Veteranos del Norte de Florida/Georgia del Sur, dijo que fue su psicóloga, la Dra. Susan Forbes, quien le habló de “Whole Health.”

Salud integral para una persona integral

“Whole Health” es el enfoque de vanguardia de VA para la atención que respalda la salud y el bienestar de los veteranos. “Whole Health”

se concentra en “lo que le importa a usted”, no en “lo que le pasa a usted”. Esto significa que el equipo de salud de los pacientes de VA los conocerá como personas, antes de trabajar con ellos, para desarrollar un plan de salud personalizado basado en sus valores, necesidades y objetivos.



El veterano de la Marina Sam Martino se reúne con su entrenadora de Whole Health, Kelley Johnson, en The Villages, Clínica Ambulatoria de VA en Florida. Martino le da crédito a “Whole Health” por haberle salvado la vida. Foto de VA por Joseph McKee, Sistema de Salud de Veteranos del Norte de Florida/Georgia del Sur



La Dra. Forbes explicó que la primera vez que vio al Sr. Martino, “informó sobre su lucha durante muchos años contra la depresión. Tenía muchos problemas físicos, problemas de movilidad y se sentía un poco derrotado, muy deprimido y a punto de darse por vencido”. Forbes explicó que ella sentía que él se beneficiaría enormemente del programa y lo conectó con Kelley Johnson, una entrenadora de “Whole Health” en la clínica.

Martino se mostró escéptico al principio, pero lentamente comenzó a darse cuenta de cómo “Whole Health” establecía una diferencia positiva en su vida. Con el tiempo, pudo controlar su depresión, se volvió más seguro y comenzó a salir a cenar con su esposa de nuevo. Incluso comenzó a ponerse en contacto con familiares y amigos con los que no había hablado en años. “Entre mi estado emocional antes de estar en el programa (Whole Health) y el de ahora hay un mundo de diferencia”, dijo. “Soy una persona diferente. No soy la misma persona que comenzó en este programa, y le agradezco a Dios por eso, de verdad lo hago. “Whole Health” es efectivamente un salvavidas, y desearía que todos lo intentaran”.

Para ver la versión en video de esta historia, visite <https://youtu.be/g9YrXnowLWU>.

Para obtener más información sobre “Whole Health” de VA, visite www.va.gov/wholehealth.

Búsqueda de palabras

Encuentre estas palabras obtenidas de las historias en este número y otras actividades de verano. Recuerde buscar hacia arriba, hacia abajo y de derecha a izquierda. ¡Buena suerte!

PLAYA	C	A	M	I	N	A	R	L	T	E
CORONAVIRUS	O	K	C	S	W	H	O	L	E	M
EMERGENCIA	R	B	D	L	G	A	M	P	V	E
JARDÍN	O	E	C	N	I	U	G	S	E	R
GOLF	N	S	B	H	Q	U	O	V	H	G
HEALTHEVET	A	A	E	L	R	P	L	V	T	E
MÁSCARA	V	R	T	W	A	B	F	I	L	N
SARPULLIDO	I	A	N	I	D	R	A	J	A	C
ESGUINCE	R	C	E	N	A	O	Y	F	E	I
NADAR	U	S	G	F	N	P	A	Q	H	A
URGENTE	S	A	R	P	U	L	L	I	D	O
CAMINAR	V	M	U	B	F	I	P	J	K	D
WHOLE										

Durazno Desmenuzado

Ingredientes

- 4 duraznos (4 tazas, en rodajas)
- 2 cucharadas de margarina suave
- 3/4 taza de avena de cocción rápida
- 1/2 taza de azúcar (reduzca a 1/4 taza si lo desea)
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de jugo de limón



Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Lave los duraznos y luego frótelos suavemente con una toalla de papel para quitarles la pelusa.
3. Rebane los duraznos y extiéndalos en el fondo de una bandeja para hornear cubierta ligeramente con aceite en aerosol.
4. Derrita la margarina a fuego lento en una cacerola, luego mezcle con el resto de los ingredientes en un tazón pequeño hasta que estén bien incorporados.
5. Vierta la mezcla de avena de manera uniforme sobre los duraznos.
6. Hornee por 20 minutos.

Disfrute del durazno crujiente tibio o frío, acompañado con una cucharada de yogur griego sin azúcar.

Información nutricional: Por ración (sin yogur): 197 calorías, 5 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 37 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietaria, 3 g de proteínas y 34 mg de sodio.

Fuente: ChooseMyPlate. Departamento de Agricultura de EE. UU.

Suscripción gratuita a Veteranos Su Salud Cuenta

Para solicitar su copia gratuita de **Veteran Health Matters** y definir cómo desea recibir su suscripción, visite www.healthylife.com/SubscribeVHM.

También puede solicitar su suscripción gratuita utilizando los siguientes métodos: por correo de los EE. UU., correo electrónico o teléfono:

Por correo:

Complete su información (imprima a continuación) y coloque un sobre sellado con esta dirección:

American Institute for
Preventive Medicine
c/o VISN 8 – VHM
30445 Northwestern Hwy., Ste. 350
Farmington Hills, MI 48334

(Por favor en letra de imprenta)

Nombre Inicial del segundo nombre

Apellido

Dirección

Ciudad

Estado

Código postal

Por correo electrónico:

VISN8VHM@healthylife.com
Asegúrese de incluir la información anterior.

Por teléfono:

(800) 345-2476 – presione 5 para inglés o presione 6 para español



U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

VISN 8 Office of Communication
140 Fountain Parkway, Ste 600
St. Petersburg, FL 33716

Atención virtual de urgencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Obtenga más información en
www.visn8.va.gov/ccs.asp.

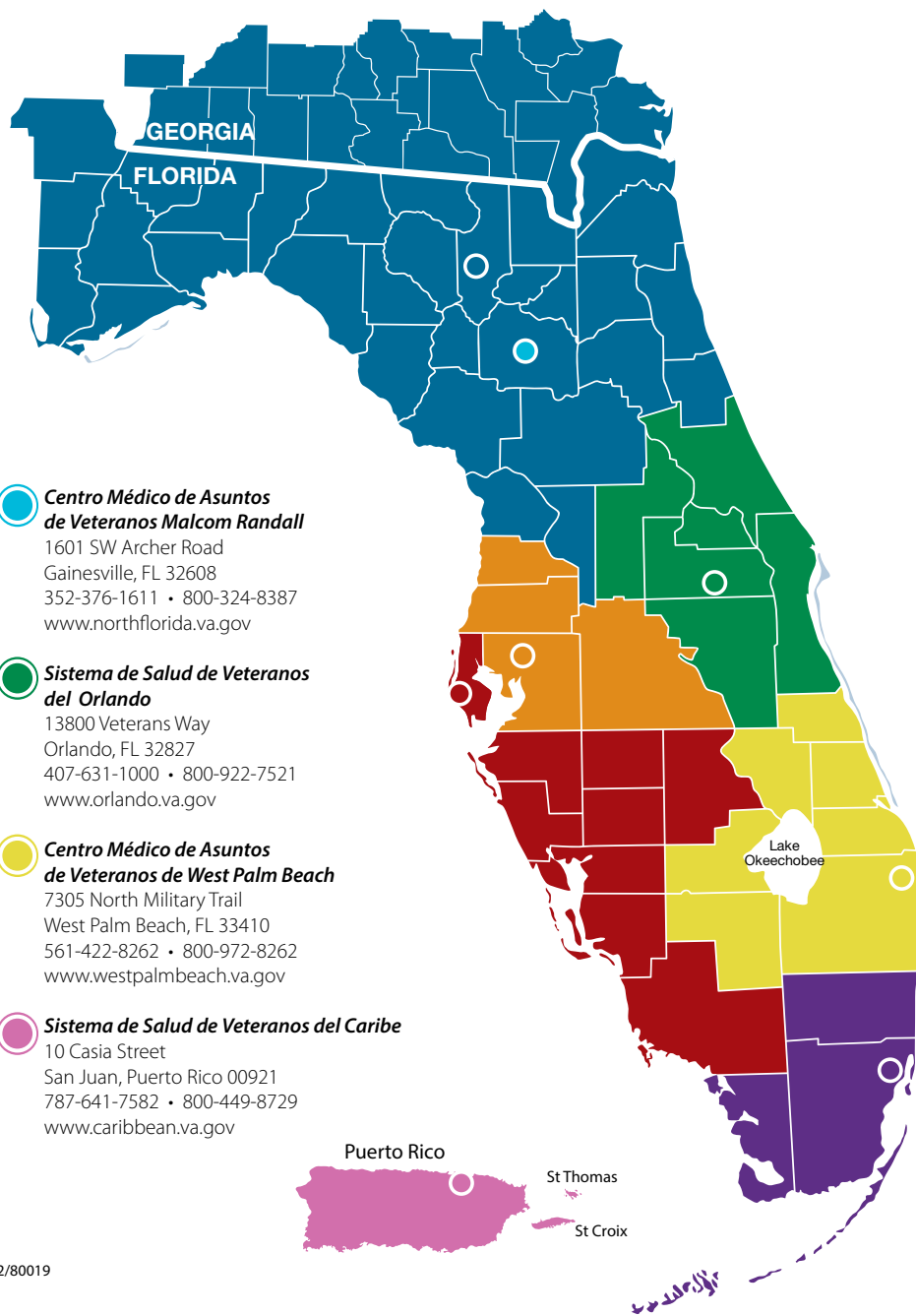


Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine" www.visn8.va.gov



en todos los centros médicos

Busque un hospital o clínica de
Asuntos de Veteranos cerca de usted:
www.va.gov/health/FindCare.asp



**Centro Médico de Asuntos
de Veteranos de Bruce W. Carter**
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 • 888-276-1785
www.miami.va.gov



**Centro Médico de Asuntos
de Veteranos C.W. Bill Young**
10000 Bay Pines Blvd.
Bay Pines, FL 33744
727-398-6661 • 888-820-0230
www.baypines.va.gov



**Hospital de Veteranos
James A. Haley**
13000 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612
813-972-2000 • 888-811-0107
www.tampa.va.gov



**Centro Médico de Asuntos
de Veteranos en Lake City**
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 • 800-308-8387
www.northflorida.va.gov



**Centro Médico de Asuntos
de Veteranos Malcom Randall**
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 • 800-324-8387
www.northflorida.va.gov



**Sistema de Salud de Veteranos
del Orlando**
13800 Veterans Way
Orlando, FL 32827
407-631-1000 • 800-922-7521
www.orlando.va.gov



**Centro Médico de Asuntos
de Veteranos de West Palm Beach**
7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-422-8262 • 800-972-8262
www.westpalmbeach.va.gov



Sistema de Salud de Veteranos del Caribe
10 Casia Street
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 • 800-449-8729
www.caribbean.va.gov