

Viviendo la Salud Integral

A través de Salud Integral, el Sistema de Salud de Veteranos del Caribe busca capacitar, equipar y proveer tratamientos a los Veteranos y Veteranas con el fin de que puedan tomar control de su salud y vivir al máximo.

¿Quieres saber más? Conoce a tus aliados en Salud Integral.

La Ruta hacia Salud Integral

Cuando Frankie llegó al Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés), enfrentaba retos con una lesión cerebral, trastorno de estrés postraumático y otras áreas de salud. Al comenzar a explorar cursos y programas para Veteranos, encontró la oportunidad de conocer más a fondo sus condiciones y entender las verdaderas necesidades de su comunidad.

Luego, VA adoptó una nueva perspectiva sobre el bienestar, conocida como Salud Integral. “Es mucha la diferencia y el impacto positivo que ha tenido en mi vida. Desde que comencé a participar más activamente en los programas que ofrecen en VA, recibo mayor apoyo profesional y menos medicación”, describe Frankie.

Salud Integral ha ayudado a Frankie y a otros Veteranos a tomar control de su bienestar preguntándoles qué es importante en sus vidas y ofreciendo distintas alternativas, además de los medicamentos, para afrontar sus problemas y apoyar sus metas.

Un enfoque en bienestar y calidad de vida

Salud Integral motiva a sus participantes a desarrollar un Plan de Salud Personal, establecer metas basadas en sus prioridades y a moverse hacia esas metas con el apoyo de un equipo de salud. Muchos planes personalizados incluyen prácticas de bienestar, como yoga, terapia acuática, meditación, acupuntura o escritura creativa. El objetivo es equiparte con todas las herramientas que necesites para alcanzar tus metas.

Una de las primeras metas que Gabriel estableció en Salud Integral fue trabajar con el área de Cuerpo y Movimiento. Al practicar taichí y qigong, descubrió los beneficios



que estas artes marciales tienen para el cuerpo y la mente. "La atención plena es otra cosa", dice Gabriel sobre una de las áreas que el taichí y el qigong desarrollan. "Es el mantener tu conexión con el presente y salirnos de la nube de nuestro pasado y la ansiedad que el futuro pueda causar".

Para Gabriel, el proceso de identificar las áreas que deseaba mejorar comenzó con una reflexión. "Lo primero es reconocer y entender que soy el centro de mis cuidados de salud y que mis proveedores caminan conmigo y no por encima de mí", plantea Gabriel.

Un esfuerzo comunitario

VA ha desarrollado una alianza con distintos grupos comunitarios y de Veteranos a nivel local y nacional para dar a conocer la perspectiva de Salud Integral y educar sobre qué la hace diferente.

Muchos Veteranos se han convertido en aliados de Salud Integral para trabajar con otros miembros de la comunidad mientras exploran sus metas y necesidades. Desde el momento en que decides explorar Salud Integral, desarrollarás una relación con tu equipo de salud y otros miembros de la comunidad que te apoyarán a lo largo del camino.

"Nos ayudamos porque queremos ayudar. No tenemos la solución de tus problemas, pero estamos prestos a oír tus propuestas. No te indicamos la ruta a tomar, pero te preguntamos hacia dónde quieres ir", afirma Gabriel. "Tú escoges el área que deseas mejorar y nosotros estaremos junto a ti sin ningún prejuicio, pues nunca confrontaremos tu elección. Todo lo contrario, siempre apoyaremos lo que hayas determinado hacer por tu bienestar. Así piensa la comunidad de Salud Integral".

En la medida que más y más Veteranos participan en Salud Integral, se corre la voz en sus comunidades. Así como sucedió con Gabriel y Frankie, las historias de empoderamiento y aprendizaje en Salud Integral continúan inspirando a la comunidad a vivir cada día al máximo.

