

¡Llévese este número a casa!

VETERANOS Su Salud CUENTA

OTOÑO 2023

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.



Realice los exámenes y pruebas de detección recomendados

Servicios de atención de emergencia para casos de crisis suicidas

Realice actividad física al aire libre



Escanee este código QR para ver la versión digital de esta revista.

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

Gerente, Oficina de Comunicación y Relaciones con la Partes Interesadas de VISN 8

Jason W. Dangel

Subgerente, Oficina de Comunicación y Relaciones con la comunidad de VISN 8, (Jefe de redacción)

Cindy Snook

Oficial de Asuntos Públicos, Oficina de Comunicación y comunidad de VISN 8

Michelle Winslow

Gerente del Programa de Salud Integral y Atención Virtual, VISN 8

Reeshy Ouseph, RN

Gerente del Programa HPDP, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Miami

Diana Akins

Bibliotecario administrativo, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines

Lee Newball

Coordinadora de Educación de salud para Veteranos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando

Edwin Avilés-Alvarado

Especialista de programa, Educación, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en el Caribe

Melanie Thomas

Oficial de Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando

Charmaine Jones

Oficial de Experiencia en Veteranos, VISN 8

Andrea Madrazo

Responsable de Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en West Palm Beach

Joe Nunez

Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Orlando

Donald Bohanner

Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Miami

Axel Villacis-Maldonado

Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en el Caribe

.....
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 del país de hospitales y clínicas de Asuntos de Veteranos para Veteranos de Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico a:

visn8communicationoffice@va.gov
Visite VISN 8 en el sitio web: www.visn8.va.gov

A Nuestros Lectores



La prevención del suicidio de Veteranos es nuestra prioridad. Para ayudar a enfrentar la prevención del suicidio, los Veteranos en crisis suicidas pueden acudir a cualquier centro de atención médica, en VA o en la comunidad, para recibir atención médica de emergencia gratuita. Los Veteranos no tienen que estar inscritos en la atención de VA, pero se aplican algunos criterios de elegibilidad. Obtenga más información sobre esta atención de emergencia que puede salvar vidas en la página tres.

Realizar los exámenes y pruebas de salud recomendados ayuda a detectar y tratar problemas de salud graves antes de que aparezcan los síntomas. Lea sobre los exámenes de detección y las pruebas que se le pueden recomendar en las páginas cuatro y cinco, con especial atención a los exámenes de detección del cáncer colorrectal.

Si está buscando más formas de mantenerse activo al aire libre, consulte algunas ideas que pueden ser adecuadas para usted en la página seis. Mientras esté allí, obtenga información sobre pases gratuitos para Veteranos en nuestros hermosos parques nacionales.

Finalmente, en la página siete, desafíe su cerebro con una sopa de letras y pruebe la receta de batido inspirada en el otoño.

¡Cuidese y manténgase a salvo!

David B. Isaacks, FACHE
Director de Redes, VISN 8

¿Prefiere mensajes de texto o llamadas? ¡VA Health Chat está disponible!

Los Veteranos inscritos en la Atención médica de VA en Florida, Sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de Estados Unidos pueden comunicarse con el Centro de Contacto Clínico de la Red de Integración de Servicios de Salud (VISN 8) utilizando la aplicación VA Health Chat. Esta aplicación está disponible para dispositivos Android e iOS. Proporciona acceso fácil en línea para chatear con el personal de VA cuando tenga inquietudes de salud y otras preguntas. Puede obtener más información sobre VA Health Chat en www.mobile.va.gov/app/va-health-chat.

Los Veteranos pueden acceder al centro mediante VA Health Chat entre las 8:00 a. m. y las 4:00 p. m., hora del este, de lunes a viernes, excepto en días festivos federales. El Centro de Contacto Clínico de la Red de Integración de Servicios de Salud (VISN 8) es un servicio de atención urgente disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, al que también se puede acceder en cualquier momento llamando al número gratuito 1-877-741-3400. Obtenga más información en www.visn8.va.gov/ccp.asp.



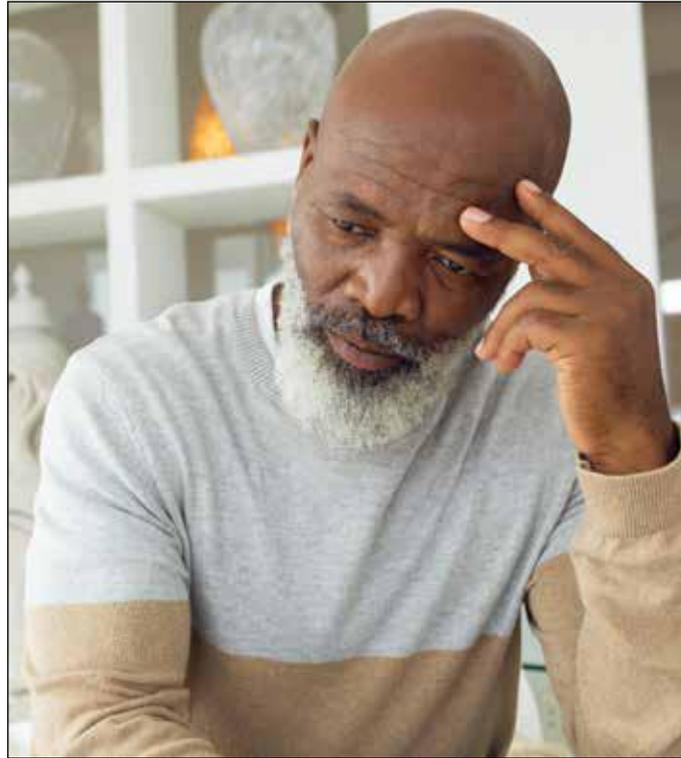
Atención de emergencia para casos de crisis suicidas

Los Veteranos en crisis suicidas pueden acudir a cualquier centro de atención médica comunitario o de VA para recibir atención médica de emergencia gratuita.

Esto incluye atención hospitalaria o en residencias de crisis por hasta 30 días y atención ambulatoria relacionada con la crisis por hasta 90 días, incluidos transporte en ambulancia y recetas médicas relacionadas.

Durante una emergencia médica o de salud mental, debe buscar atención de inmediato en el departamento de emergencias más cercano. Informe al personal que usted es un Veterano. Si cree que su vida o su salud están en peligro, llame al 911 o vaya al departamento de emergencias más cercano de inmediato.

Las emergencias nunca se planifican, así que asegúrese de que usted y sus familiares sepan adónde ir antes de necesitar ayuda. Puede encontrar la sala de emergencias comunitaria o la instalación de atención de urgencia más cercana visitando el Localizador de instalaciones de la VA en www.va.gov/find-locations.



Elegibilidad

Usted es elegible para recibir atención gratuita en caso de crisis suicida si fue dado de baja del ejército en una condición no deshonrosa o como resultado de un consejo de guerra general, y si sirvió antes del 7 de septiembre de 1980. Si se enlistó o fue comisionado después del 7 de septiembre de 1980, o entró en servicio activo después del 16 de octubre de 1981:

- Fue despedido por una discapacidad causada o empeorada como resultado de su servicio activo.
- Fue dado de baja por dificultades personales o por un "retiro anticipado".

Si fue dado de baja en condiciones que no sean honorables, es elegible si:

- Prestó servicio durante un total de 100 días en una zona de combate o en apoyo de una operación de contingencia, ya sea directamente o mediante la operación de un vehículo aéreo no tripulado desde otra ubicación.
- Fue víctima de un asalto físico de naturaleza sexual, una agresión física de naturaleza sexual o acoso sexual mientras prestaba servicio en las Fuerzas Armadas.



Qué hacer si recibe una factura por su atención médica

Si los Veteranos reciben una factura después de recibir atención durante una crisis suicida o después de esta, deben llamar o visitar al defensor del paciente de su centro médico VA local para iniciar el proceso de revisión.

- Si recibió atención de crisis en un centro médico de VA, también puede llamar al número que figura en la factura para comenzar el proceso de revisión.
- Si recibió atención de crisis en un centro que no pertenece al VA, proporcione al defensor del paciente del centro médico local del VA un formulario VA 10-583 firmado (Reclamo de pago del costo de servicios médicos no autorizados), un estado de cuenta del proveedor que muestre un código de diagnóstico y un recibo de cualquier pago que haya realizado.

Realice los exámenes y pruebas de detección recomendados

Detectar y abordar los problemas de salud a tiempo

Los exámenes de salud son pruebas médicas que buscan enfermedades y problemas de salud antes de que se presente algún síntoma. Detectar los problemas a tiempo a menudo significa que son más fáciles de tratar o controlar con cambios en el estilo de vida o medicamentos. Un examen de salud puede ser un análisis de sangre, un examen físico, una prueba visual usando tecnología o una lista de preguntas que le hace su proveedor. Estas pruebas son una parte importante de su atención médica preventiva.

Se recomiendan algunos exámenes de salud para todos los adultos, independientemente de su edad, sexo, salud y antecedentes familiares. Estos incluyen pruebas de detección de depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y tabaco. Otras pruebas de detección recomendadas pueden cambiar a medida que envejece y dependerán de sus factores de riesgo personales, antecedentes familiares y preferencias. Si ya tiene un síntoma de la enfermedad, siempre debe hablar con su proveedor al respecto.

Examen o Prueba de Detección	Recomendación	Fecha
Colesterol alto	Hable con su médico.	
Examen de detección del cáncer de colon	Entre 45 y 75 años: La frecuencia dependerá del examen. Entre 76 y 85 años: Hable con su médico.	
Depresión	Anualmente	
Presión arterial alta	Anualmente	
Infección por VIH	Al menos una vez al año en caso de factores de riesgo continuo, y para todas las Veteranas embarazadas	
Sobrepeso y obesidad	Anualmente	
Tabaquismo	En cada consulta	

PARA HOMBRES	Recomendación	Fecha
Aneurisma aórtico abdominal	Entre 65 y 75 años: Hable con su médico.	
Cáncer de próstata	Entre 55 y 69 años: Hable con su médico.	
Sífilis y otras ITS	Hable con su médico.	

PARA MUJERES	Recomendación	Fecha
Cáncer de mama	Entre 40 y 44 años: Puede comenzar la prueba de detección anualmente Entre 45 y 54 años: Anualmente Entre 55 y 74 años: Cada 1 o 2 años Mayores de 75 años: Hable con su médico.	
Cáncer de cuello uterino	Entre 21 y 29 años: Cada 3 años Entre 30 y 65 años: Cada 3 a 5 años según la prueba elegida	
Gonorrea, clamidia y sífilis	Hable con su médico. Se recomienda el examen de detección de la clamidia para todas las Veteranas embarazadas.	
Osteoporosis	Entre 18 y 64 años: Recomendado para algunos casos Mayores de 65 años: Recomendado una vez	

Hable con su equipo de atención médica sobre las pruebas de detección de hepatitis B y C, trastorno de estrés postraumático, cáncer de pulmón, trauma sexual militar y diabetes. Visite prevention.va.gov para obtener la lista completa de recomendaciones.



Hable con su proveedor

Hable con su proveedor sobre qué exámenes de salud se recomiendan para usted:

- Pregunte sobre los riesgos y beneficios de la prueba que se está considerando. Todas las pruebas de detección tienen riesgos potenciales, como sangrado o infección. Otras pueden dar un resultado incorrecto. Su proveedor puede ayudarlo a decidir si los beneficios superan los riesgos para usted.
- Pregunte cuánto tiempo llevará obtener los resultados de la prueba. Asegúrese de obtener los resultados de cada prueba de detección.
- Analice los resultados con su proveedor y cuáles son los próximos pasos recomendados para su atención.



Obtenga más información sobre los exámenes de salud recomendados por VA en www.prevention.va.gov.



¡Vea el video!

Vea el video "Health Screenings: Catching and Dealing With Health Problems Early" (Exámenes de salud: Detectar y abordar los problemas de salud a tiempo) en visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp.



Aspecto destacado: Detección de cáncer de colon



El cáncer de colon o colorrectal casi siempre se desarrolla a partir de pólipos precancerosos (crecimientos anormales) en el colon o el recto. Algunas pruebas de detección pueden detectar estos pólipos, por lo que pueden extirparse antes de que se conviertan en cáncer.

Estas pruebas también detectan el cáncer de colon en sus etapas tempranas y antes de que se propague, lo que hace que el tratamiento sea más eficaz. Además, este tipo de cáncer rara vez causa síntomas en las primeras etapas, por lo que es importante realizar pruebas de detección del cáncer de colon.

Un tipo de prueba de detección del cáncer de colon es la prueba inmunoquímica fecal (FIT). Puede obtener esta prueba de su proveedor. Esta prueba busca sangre en las heces que no se puede ver. Puede realizar esta prueba en la privacidad de su hogar y devolver la muestra de heces por correo. Otra prueba similar que puede hacer en casa es la prueba de sangre oculta en heces.

Las pruebas visuales, como una colonoscopia o una sigmoidoscopia, utilizan un tubo largo, flexible e iluminado que se inserta suavemente en el recto. Los pólipos se pueden extirpar al mismo tiempo y las muestras de tejido se envían a un laboratorio para su análisis. Hable con su proveedor sobre la prueba de detección de cáncer de colon adecuada para usted.

Realice actividad física al aire libre

Estar físicamente activo y mover el cuerpo al aire libre es bueno para la mente y el cuerpo.

Realizar actividad física con regularidad, en cualquier lugar, mejora su salud física y emocional. Y cuando pasa tiempo activo en espacios al aire libre, su salud mental puede mejorar aún más.

Los estudios demuestran que pasar tiempo al aire libre puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la depresión, especialmente si se encuentra en áreas naturales, como parques, senderos naturales, playas o jardines. Además, a menudo hay formas de conectarse con otras personas que realizan las mismas actividades. Y muchas personas encuentran que es más divertido realizar actividades al aire libre que hacer ejercicio en casa o en el gimnasio.



¿Busca una nueva actividad al aire libre?

Aquí hay algunas actividades al aire libre que muchas personas disfrutan:

- Caminar o hacer senderismo en un parque o sendero
- Observar aves
- Trotar en el parque de su barrio
- Nadar en una piscina o playa al aire libre
- Andar en bicicleta solo o en grupo
- Realizar tareas de jardinería en su patio trasero, balcón o jardín comunitario
- Pescar desde un muelle, puente o barco
- Jugar golf con amigos
- Patinar en un sendero de usos múltiples
- Practicar tai chi en un parque o campo
- Remar en kayak, canoa o tabla de remo
- Unirse a un club de disc golf
- Jugar pickleball en una cancha al aire libre
- Jugar baloncesto con sus amigos en una cancha al aire libre
- Hacer yoga en la playa al amanecer



Visita gratuita a los parques nacionales

Un pase vitalicio gratuito está disponible para los Veteranos militares al ingresar a parques nacionales, refugios nacionales de vida silvestre y bosques nacionales. El nombre completo del pase es "America The Beautiful - The National Parks and Federal Recreational Lands Veterans Lifetime Pass". Este pase cubre las tarifas de entrada. Cualquier tarifa por actividades como acampar, hacer recorridos, hacer reservas o utilizar instalaciones de concesión no está cubierta por este pase gratuito.

El Servicio de Parques Nacionales se compromete a hacer que sus instalaciones, programas y servicios sean accesibles para que los disfruten los visitantes de todas las capacidades. Para obtener más información sobre cómo obtener su pase vitalicio militar interagencial gratuito, visite <https://store.usgs.gov/MilitaryPass>.

Sopa de letras

Descifre estas palabras que aparecen en esta edición de **Veteranos Su Salud Cuenta**.

RCNCEÁ ED CLOON _____

CIDDUAS ED CMRGEENIA _____

TAHELH CATH _____

PUQARES SAACIONNLE _____

LA RAIE RBLIE _____

AVITDDCA CAFÍSI _____

SPCCIORONYEE _____

PÓRENECVIN EDL CSDUIIO _____

Batido de bayas y remolacha

INGREDIENTES

- 1 remolacha mediana, cortada en trozos de 1/2 pulgada de grosor (aproximadamente 1 taza). Opción: Compre remolachas cocidas en la sección de productos comestibles.
- 1 y 1/2 tazas de leche baja en grasa (1 %) (u otra leche vegetal sin azúcar)
- 2 tazas de fresas congeladas
- 1 cucharada de endulzante (p. ej., miel, agave, azúcar)
- Pizca de sal

INSTRUCCIONES

- Coloque una cesta para cocinar al vapor dentro de una cacerola grande o una olla de caldo, y agregue suficiente agua para llenar el área debajo del vaporizador. Hierva el agua a fuego alto, luego reduzca el fuego a medio-alto para mantener un hervor rápido (justo por debajo del punto de ebullición).
- Agregue las rodajas de remolacha y cubra la olla con una tapa. Cocine hasta que las remolachas estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
- Retire la canasta vaporera de la olla y déjela enfriar durante 5 minutos. Quitela la parte exterior de la remolacha con un cuchillo.
- Vierta la leche en una licuadora. Agregue las bayas, el endulzante, la sal y la remolacha al vapor. Licue unos 2 a 3 minutos o hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.



Información nutricional:

(2 raciones). Por porción:
175 calorías, 2 g de grasa total,
1 g de grasa saturada, 35 g de
carbohidratos, 4 g de fibra, 7 g
de proteína y 190 mg de sodio.

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. 150
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



VISN 8 Office of Communication
 13000 Bruce B. Downs Blvd.
 Tampa, FL 33612

You don't have to go through a crisis alone.

Dial 988 then Press 1 to reach the Veterans Crisis Line day or night.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov

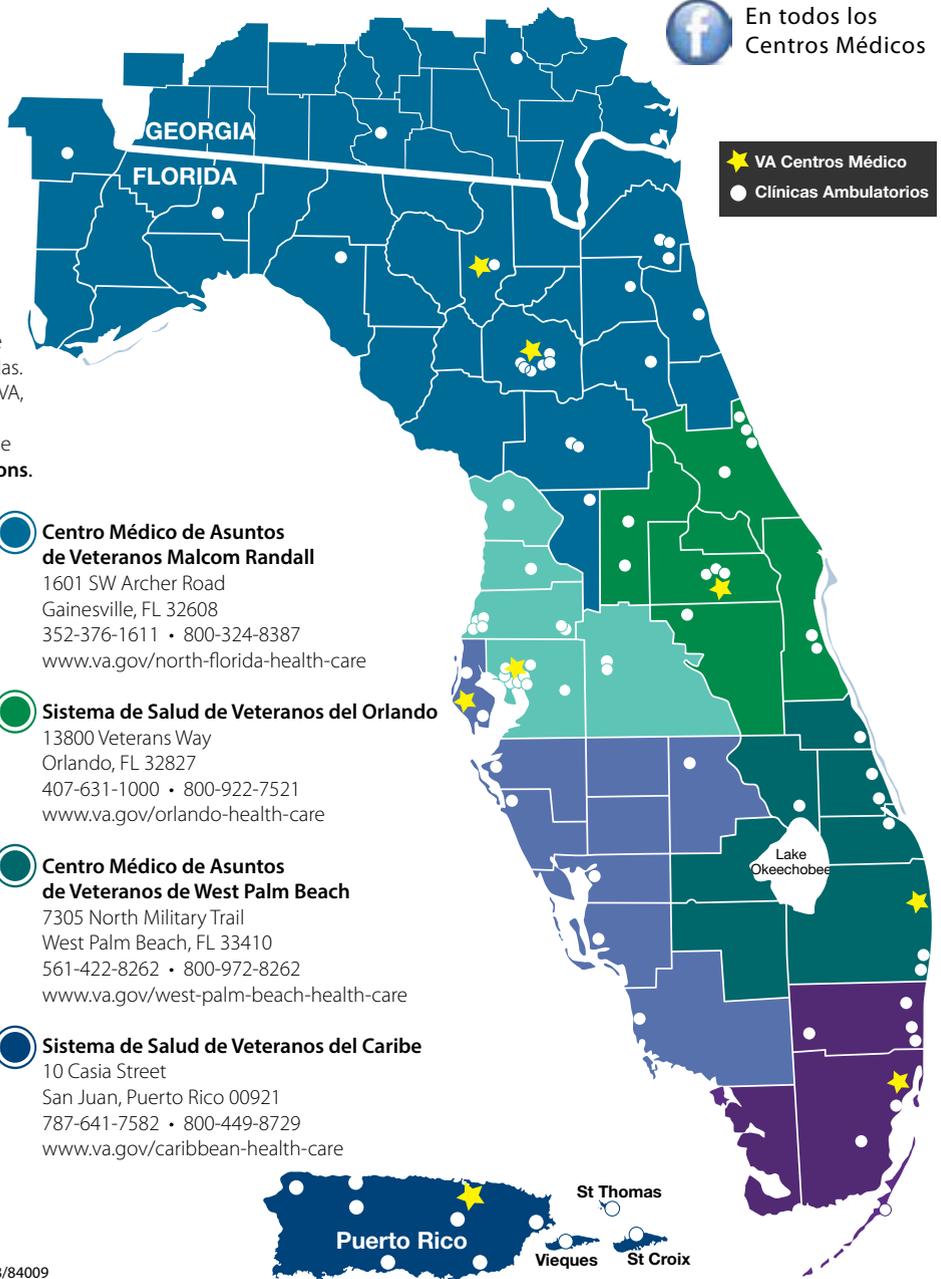


The Right Care, Right Now
1-877-741-3400
 24/7/365 Virtual Urgent Care

NOTA: Este mapa muestra solo las ubicaciones de los centros médicos y las áreas de servicio asociadas. Para encontrar un centro de atención médica del VA, una clínica ambulatoria o una clínica ambulatoria comunitaria cerca de usted, utilice el localizador de instalaciones del VA en: www.va.gov/find-locations.



En todos los Centros Médicos



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

Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall
 1601 SW Archer Road
 Gainesville, FL 32608
 352-376-1611 • 800-324-8387
www.va.gov/north-florida-health-care

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.va.gov/bay-pines-health-care

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

Hospital de Veteranos James A. Haley
 13000 Bruce B. Downs Blvd.
 Tampa, FL 33612
 813-972-2000 • 888-716-7787
www.va.gov/tampa-health-care

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.va.gov/west-palm-beach-health-care

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City
 619 South Marion Avenue
 Lake City, FL 32025
 386-755-3016 • 800-308-8387
www.va.gov/north-florida-health-care

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