

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

VETERANOS Su Salud PRIMAVERA 2022 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.



Revolucionando Asuntos de Veteranos a través de la Tecnología Inmersiva

Nueva prueba de detección de exposición a tóxicos

“El programa MOVE! me salvó la vida”



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



Con la primavera ya aquí, podemos disfrutar de más horas de luz y del estímulo mental que supone una mayor iluminación natural. En esta edición, seguimos arrojando luz sobre la nueva prueba de detección de exposición a tóxicos de Asuntos de Veteranos para los Veteranos como parte de la Ley PACT. Estas pruebas, que sólo duran 10 minutos, se pueden realizar en cualquier hospital o clínica de VISN 8 y lo pueden poner en contacto con apoyo y recursos continuos. Más información en la página 3.

Ahora se ofrecen experiencias de realidad virtual a los Veteranos como parte de los programas de terapia artística creativa de Asuntos de Veteranos. Esta tecnología inmersiva proporciona una herramienta más en el tratamiento de diversos problemas de salud física y emocional. Obtenga más información en las páginas cuatro y cinco sobre las muchas formas en que esta tecnología innovadora está haciendo avanzar y mejorando los servicios y programas de atención de salud de Asuntos de Veteranos.

Todos disfrutamos de una historia inspiradora de un compañero Veterano. Lea en la página seis cómo un Veterano da crédito al programa MOVE! de Asuntos de Veteranos, Programa de Control de Peso, por salvarle la vida. Si está buscando recetas saludables para apoyar su objetivo de peso saludable, consulte la receta en la página siete. Mientras está allí, también puede ejercitar sus músculos del cerebro con una sopa de letras.

¡Cúidese y manténgase seguro!

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

Aplicación VA destacada - MOVE! Coach

MOVE!® Coach es una aplicación de control de peso para Veteranos y otras personas que quieren perder peso. Este programa de 16 semanas guía a los participantes para que logren perder peso y controlarlo a través de la educación y el uso de herramientas de forma fácil y cómoda. Los participantes pueden dar seguimiento y recibir información sobre sus progresos en relación con sus objetivos de peso, dieta y ejercicio.

La aplicación se puede descargar y utilizar de manera gratuita en Apple App Store y Google Play. Para obtener más información, mobile.va.gov/app/move-coach.



Nueva prueba diagnóstica de exposición a tóxicos

Si usted recibe servicios de salud en el Hospital de Veteranos, ahora se puede realizar una prueba de detección de exposición a tóxicos en cualquier hospital o clínica del VISN 8. Si no está registrado pero cumple con los requisitos, se puede realizar la prueba de detección después de registrarse para recibir atención de salud. Durante su evaluación, se le preguntará si cree que estuvo expuesto a sustancias tóxicas durante su servicio militar. Si su respuesta es afirmativa, puede que se le ponga en contacto con servicios de apoyo y recursos, incluyendo una revisión por parte de su médico de atención primaria.



Datos básicos sobre la prueba de detección

- Es rápida. La prueba de detección dura entre 5 y 10 minutos y se puede realizar durante una cita habitual con el médico.
- Documenta diversas exposiciones. Esto incluye fosas de quema a cielo abierto y peligros en el aire, exposiciones relacionadas con la Guerra del Golfo, Agente Naranja, exposición al agua contaminada de Camp Lejeune, radiación y otros.
- Ayuda a respaldar su plan de cuidados a largo plazo. Esto permite su atención continua que garantiza un diagnóstico y tratamiento tempranos de cualquier problema de salud futuro relacionado con su(s) exposición(es) tóxica(s).
- Recibirá información adicional sobre beneficios, exámenes de registro y recursos clínicos para resolver cualquier duda que tenga.
- Puede preguntar por la prueba de detección en su próxima cita médica en el hospital de Veteranos. Si desea que se le realice la prueba de detección antes, póngase en contacto con su hospital de Veteranos.
- Se le realizará una prueba de detección al menos una vez cada 5 años. Aunque usted hoy no tenga preocupaciones, puede que las tengas en el futuro.
- Si decide no someterse a la prueba de detección, tiene la opción de rechazarla hasta el año siguiente.

Tenga en cuenta estas cosas:

- No diagnóstica. La prueba de detección identifica y documenta las exposiciones potenciales. Si es necesario, le ayudará a ponerse en contacto con su equipo de asistencia de salud. También usted siempre se puede poner en contacto con su equipo local del hospital de Veteranos a través de Secure Message o llamando al 1-800-MyVA411 y pulsando 8.
- No forma parte del proceso de reclamación de beneficios para Veteranos. Para presentar un reclamo, visite www.va.gov/disability/how-to-file-claim.
- Ser examinado es independiente de inscribirse en un registro de salud ambiental del hospital de Veteranos. Recibirá información sobre la participación en el registro después de su evaluación.



Para obtener más información sobre las pruebas de detección de exposición a tóxicos y la Ley PACT, visite www.va.gov/pact. Para más información y para solicitar los beneficios de asistencia de salud del hospital de Veteranos, visite www.va.gov/health-care/how-to-apply.

Revolucionando VA a través de la Tecnología Inmersiva

Por Melanie L. Thomas, MBA,
Oficial de Asuntos Públicos,
Sistema de Salud de Asuntos
de Veteranos en Orlando



Los empleados del Sistema de Salud del hospital de Veteranos en Orlando trabajan con Veteranos para ofrecerles diversas experiencias de realidad virtual, como meditación, jardinería, musicoterapia, escultura, atención plena, etc., para ayudarles a aliviar el estrés y a superar problemas de salud mental y pérdida de memoria.

El terapeuta recreativo Michael Weaver explica que la realidad virtual ayuda a los pacientes a participar en el tratamiento. También proporciona a los Veteranos una vía de apoyo y expresión emocional. “La realidad virtual ofrece a los Veteranos la posibilidad de experimentar una tecnología inmersiva que les ayuda a tratar su dolor, les permite llevar a cabo la rehabilitación y participar en su atención de salud de forma eficaz”, afirmó.

El hospital de Veteranos en Orlando, uno de los 56 hospitales de Veteranos del país que utilizan la realidad virtual, ha incorporado su uso a su programa de terapia artística creativa. “Los Veteranos disfrutan con el arte, la danza, el teatro y la música”, afirma Kim Bielicki, especialista en innovación. “Las oportunidades individualizadas y personalizadas para los Veteranos son infinitas con esta modalidad. Nos entusiasma la posibilidad de influir positivamente en la vida de los Veteranos”.

Según el terapeuta recreativo Roger Tabatt, la pandemia de COVID-19 desempeñó un papel importante a la hora de limitar las oportunidades de los Veteranos de socializar con sus compañeros. “Antes de COVID, podíamos llevar a los Veteranos a excursiones como pesca, barbacoas y actos sociales en la comunidad, pero todo se paralizó”, dijo. “Con la realidad virtual, podemos trabajar el aburrimiento, el dolor, la gestión de la ansiedad y muchos otros problemas de comportamiento”.



Según Bielicki, los Veteranos no son los únicos que se benefician de la realidad virtual. “La realidad virtual también se está utilizando para apoyar el bienestar de los empleados y mitigar el agotamiento”, afirma. “En general, a nuestros empleados les encanta la ventaja de poder descansar, manejar su estrés y recargar baterías”.

Hasta la fecha, se han desplegado 27 equipos de realidad virtual para uso de Veteranos y empleados en Orlando, con planes de ampliar el programa en el futuro. “Esto es sólo la punta del iceberg”, afirma Bielicki. “Actualmente estamos trabajando para poner a prueba una nueva educación para nuestro proceso de alta y estamos trabajando con nuestro centro de simulación para ayudar a enseñar al personal nuevas destrezas”.



Las investigaciones respaldan la eficacia de las intervenciones de terapia artística creativa en muchos ámbitos, como la facilitación del movimiento y la rehabilitación física en general. Las terapias aumentan aún más el compromiso de los pacientes con el tratamiento, proporcionan apoyo emocional a los Veteranos y sus familias, y crean una vía de expresión emocional.

Las aplicaciones de realidad virtual ofrecen los últimos avances a los Veteranos al tiempo que mejoran el compromiso, la adherencia y la autogestión. Dado que la tecnología es una parte tan íntima de la vida de muchos Veteranos, la realidad virtual puede aportar más capacidades a programas ya eficaces como la terapia artística creativa que se ofrece en el hospital de Veteranos en Orlando y en instalaciones de todo el país.

Para saber más sobre las terapias artísticas creativas a su disposición, hable con su equipo de atención primaria. Para más información sobre el Sistema de Salud de Veteranos en Orlando, visite www.va.gov/orlando-health-care.

El programa MOVE! me salvó la vida

Por George Velez, DHA,
MBA, CFAAMA, FACHE,
Director, Sistema de Salud
de Veteranos de Ozarks

(Nota: El Sr. Vélez ocupó
anteriormente el cargo de Director
Adjunto del Sistema de Salud de
Asuntos de Veteranos en el Caribe,
San Juan (Puerto Rico).

“No hay mejor
momento
para empezar
que hoy.”

A veces, la parte más
difícil del viaje para lograr
cualquier objetivo es
mantenerse motivado.
MOVE! el programa de
control de peso del hospital
de Veteranos me ayudó a
alcanzar mis objetivos de
bienestar y estilo de vida y a
mantenerme motivado.

Después de retirarme de
la Fuerza Aérea de los
EE.UU., aumenté de peso
constantemente a lo largo
de los años hasta el punto
de pesar más de 275 libras.
Este factor de obesidad
estaba afectando todo
mi cuerpo y requería de
amplias intervenciones
médicas y medicamentos
con receta. Siempre me
sentí cansado y temeroso
del deterioro de mi salud a
medida que envejecía.



Me uní al Programa MOVE! en
enero de 2022. Este programa
utiliza un enfoque de equipo.
Mi equipo de atención
primaria y mis nutricionistas
me apoyaron en mi viaje y
me ayudaron a enfocarme en
mis objetivos de bienestar y
estilo de vida.

En la actualidad, participo
activamente en el Programa
MOVE!, aprendiendo de
nuevos hábitos alimentarios
saludables y hacer ejercicio
de forma rutinaria. En sólo un
año, perdí casi 60 libras. Y lo
que es más importante, he
recuperado la salud y estoy
libre de medicamentos. Creo
que este programa me ha
salvado la vida.



Para mis compañeros
Veteranos, si se encuentran
en una situación similar
con su peso, no hay mejor
momento para comenzar
que hoy. ¡Pregunte a su
médico de atención primaria
por el Programa MOVE! y
tome el control de su salud.

Por último, quiero dar las
gracias a mi equipo PACT y
mis nutricionistas Rosemarie
Acevedo y Mayra Román en
San Juan por todo su apoyo.
Han marcado para siempre
una diferencia positiva en
mi vida.

¡Para saber más sobre el
Programa MOVE!, visite
www.move.va.gov.



¡Vea el vídeo!

¡Vea el vídeo “MOVE! A Weight Management
Program That’s So Much More” en
visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp.

Word Search

Encuentre estas palabras en las historias de esta edición de **Veteranos Su Salud Cuenta**. Recuerde mirar también hacia arriba, hacia abajo y al revés. ¡Que se divierta!

CREATIVO	I	V	A	C	C	P	O	L	N	T	N
EXPOSICIÓN	N	I	C	R	E	A	T	I	V	O	O
OBJETIVOS	M	R	A	F	H	L	O	L	R	X	I
INMERSIVO	E	T	E	V	E	U	M	Y	E	I	C
MOTIVADO	R	U	I	F	K	M	O	A	P	C	I
MUÉVETE	S	A	O	B	J	E	T	I	V	O	S
PACT	I	L	P	A	C	T	I	P	R	S	O
EQUIPO	V	S	I	T	W	B	V	A	C	F	P
TERAPIA	O	H	U	K	N	P	A	R	S	U	X
TÓXICOS	W	A	Q	Y	L	A	D	E	F	K	E
VIRTUAL	L	E	E	G	N	R	O	T	V	B	A

Col agridulce

INGREDIENTES

- 4 tazas de col roja rebanada en rodajas finas (aproximadamente 1/2 cabeza de col mediana)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar morena envasado (u otro endulzante)
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1/4 cucharada de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal



INSTRUCCIONES

- Calentar una sartén grande a fuego medio. Añadir la mantequilla y el aceite. Calentar hasta que la mantequilla esté derretida y el aceite brillante.
- Añadir la col y revuelva para cubrirla. Cocer durante 5 minutos, revolver a menudo.
- Añadir el azúcar, el vinagre, la pimienta negra y la sal. Revolver para mezclar. Llevar a ebullición a fuego medio-alto, luego reducir el fuego para mantener un hervor lento.
- Cocer hasta que la col esté blanda y tierna, unos 25-30 minutos, revolviendo a menudo. Sírvalos tibios.

Información nutricional:

(4 raciones). Por porción: 90 calorías, 6 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 8 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética, 1 g de proteína y 80 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. 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



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



Historia de Asuntos de Veteranos en 100 objetos

Visite esta exposición virtual para explorar la historia de Asuntos de Veteranos.

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.

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 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

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 en Lake City

619 South Marion Avenue
 Lake City, FL 32025
 386-755-3016 • 800-308-8387
www.va.gov/north-florida-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

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

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

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



En todos los Centros Médicos

