

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

VERANO 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.



Ley PACT para Mujeres Veteranas:
Usted pertenece a VA

Comprender el PTSD

Manejo del estrés con
VA Whole Health



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 nueva Ley PACT está ampliando los beneficios de atención médica de VA para los Veteranos expuestos a pozos de combustión y otras sustancias tóxicas. Este es un "llamado" a todas las Mujeres Veteranas para que aprovechen esta expansión de beneficios. Obtenga más información en la página tres, incluido cómo presentar una solicitud o volver a presentar una solicitud si su reclamo fue denegado anteriormente.

El trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es una condición de salud mental que muchos Veteranos han experimentado. Si le preocupa que usted o un ser querido todavía esté luchando después de experimentar un evento traumático, asegúrese de leer las páginas cuatro y cinco. Conozca los signos y síntomas del PTSD. Lea sobre opciones de tratamiento efectivas, cómo pueden ayudar los miembros de la familia y muchos otros recursos de VA.

¿Está buscando formas efectivas de manejar el estrés? En la página seis, conozca los muchos servicios, programas y clases de salud integral de VA que pueden ayudarlo a mantener sus niveles de estrés bajo control.

Refréscese este verano con un batido saludable hecho con ingredientes simples. Pruebe la receta en la página siete. Y ejercite su cerebro con la sopa de letras.

¡Cúidese y manténgase a salvo!

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

Aplicación VA destacada – Entrenador de PTSD



La aplicación PTSD Coach fue diseñada para Veteranos que experimentan síntomas de PTSD. No es necesario que esté en tratamiento por trastorno de estrés postraumático para usar esta aplicación, pero no es un reemplazo de la terapia. Las características de la aplicación incluyen:

- Información fiable y tratamientos que funcionan
- Herramientas para la detección y el seguimiento de los síntomas
- Herramientas de manejo del estrés fáciles de usar
- Vínculos directos para soporte y ayuda

Si no tiene un teléfono inteligente pero tiene una computadora con acceso a Internet, pruebe PTSD Coach Online. La versión en línea incluye herramientas y videos adicionales para resolver problemas y establecer y comprender sus objetivos. Visite **www.mobile.va.gov/app/ptsd-coach** para obtener más información.

Ley PACT para Mujeres Veteranas: Usted pertenece a VA

La Ley PACT es una nueva ley que amplía la atención médica y los beneficios de VA para los Veteranos expuestos a pozos de combustión y otras sustancias tóxicas. Mujeres veteranas, sabemos que ustedes también estuvieron allí. VA está aquí para usted.

La ley amplía y extiende la elegibilidad para la atención médica de VA para Veteranos con exposiciones tóxicas y para Veteranos de la era de Vietnam, la era de la Guerra del Golfo y la era posterior al 11 de septiembre.



¿Qué condiciones nuevas o presuntas creó la Ley PACT?

- Veteranos de la Guerra del Golfo y posteriores al 11 de septiembre: Estos incluyen cualquier tipo de los siguientes cánceres: cerebral, glioblastoma, respiratorio (relacionado con la respiración), gastrointestinal, de cabeza, linfoma, de cuello, pancreático y reproductivo, incluidos los de cuello uterino, ovárico, uterino, de mama, vaginal y vulvar.
- Veteranos de Vietnam y otros Veteranos expuestos a herbicidas tóxicos: Estos incluyen dos condiciones presuntivas del Agente Naranja: Presión arterial alta (hipertensión) y gammopatía monoclonal de significado indeterminado (MGUS, por sus siglas en inglés).

¿Cómo pueden solicitar los Veteranos los beneficios de atención médica de VA?

- Solicite en línea en www.VA.gov/health-care/apply/application/introduction.

- Llame a nuestra línea directa gratuita al 877-222-8387, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del Este).

- Envíe por correo una Solicitud de Beneficios de Salud completada y firmada (www.va.gov/vaforms/medical/pdf/VA_Form_10-10EZ.pdf) a:

Health Eligibility Center
2957 Clairmont Rd.
Ste 200
Atlanta, GA 30329

- Lleve un formulario VA 10-10EZ completo y firmado a su centro médico o clínica más cercana.

¿Cómo pueden los Veteranos presentar un reclamo?

Los Veteranos deben completar el formulario VA 21-526EZ (www.va.gov/find-forms/about-form-21-526ez) para solicitar los beneficios y presentar cualquier prueba de respaldo. Obtenga más información sobre cómo presentar un reclamo en www.VA.gov/disability/how-to-file-claim/when-to-file.

Si a los Veteranos se les negó previamente un reclamo, ¿qué pueden hacer?

VA se comunicará con los Veteranos cuando se establezca o cambie una presunción de conexión de servicio. Sin embargo, se motiva a los Veteranos a los que previamente se les negó un reclamo relacionado con la exposición tóxica a presentar un reclamo complementario. Una vez que se recibe un reclamo complementario, VA revisará el reclamo según la nueva ley PACT.

Para obtener más información sobre la Ley PACT, visite www.VA.gov/PACT.



Comprender el trastorno de estrés postraumático

Es normal tener reacciones de estrés después de pasar o ver un evento traumático o que amenaza la vida. Estas reacciones pueden incluir problemas para dormir, sentirse nervioso o tener recuerdos perturbadores. Pero, si han pasado más de unos pocos meses y todavía tiene pensamientos y sentimientos molestos que interrumpen su vida diaria, es posible que tenga un trastorno de estrés postraumático (PTSD).



Factores de riesgo y causas

Cualquiera puede desarrollar PTSD, pero algunos factores aumentan el riesgo de PTSD. Estos incluyen tener un evento traumático muy intenso o de largo plazo o lesionarse durante ese evento. Los sobrevivientes de desastres naturales o violencia masiva son ejemplos. Los Veteranos tienen más probabilidades de desarrollar PTSD que los civiles, especialmente si fueron desplegados en una zona de guerra. Otra causa del PTSD es el trauma sexual militar (MST). Este es cualquier tipo de acoso sexual o agresión sexual que ocurre mientras cualquier persona está en el ejército durante tiempos de paz, entrenamiento o guerra.

Signos y síntomas

Por lo general, comienzan poco después del evento traumático, pero también pueden aparecer meses o años después. Los síntomas pueden no ser los mismos para todos:

- Revive el evento. Esto incluye tener pesadillas, escenas retrospectivas o revivir el evento traumático cuando algo lo provoca, como las noticias o fuegos artificiales.
- Evita los recordatorios del evento. Por ejemplo, puede evitar conducir si su convoy militar fue bombardeado. O puede mantenerse ocupado, para no tener que pensar o hablar sobre el evento.
- Tiene más pensamientos y sentimientos negativos. Puede sentirse insensible y perder interés en las cosas que solía disfrutar. O puede sentir culpa o vergüenza por no hacer más para ayudar a prevenir el evento traumático.
- Se siente nervioso o irritable. Siempre está al acecho del peligro. También puede enojarse e irritarse repentinamente o tener problemas para dormir o concentrarse. También puede ocurrir que actúe de manera poco saludable, como conducir de forma agresiva o abusar de las drogas o el alcohol.



Hacer tratamiento da resultado

Mejorar puede significar deshacerse de los síntomas por completo. O puede significar vivir con menos síntomas o síntomas menos intensos:

- Psicoterapias centradas en el trauma (asesoramiento o terapias de conversación): Estos son los tipos de tratamiento más efectivos. Lo ayudan a cambiar su forma de pensar sobre el trauma, para que los recuerdos ya no le molesten. La desensibilización y el procesamiento del movimiento ocular (EMDR, por sus siglas en inglés) a veces se usa durante la terapia de conversación. Esta técnica utiliza diferentes sonidos o movimientos de las manos para ayudar a su cerebro a trabajar con recuerdos traumáticos.
- Medicamentos: A veces, se usan medicamentos, a menudo en combinación con terapia de conversación.



Conéctese a su cuidado

Todos los centros médicos de VA ofrecen programas de tratamiento de PTSD. Muchos también ofrecen programas específicamente para mujeres veteranas. Los centros de Veteranos ofrecen servicios de asesoramiento y más. También puede pedirle a su proveedor que le recomiende un terapeuta, consejero u otro proveedor de salud mental. Para obtener más información, visite www.ptsd.va.gov/gethelp/find_therapist.asp.

Los Veteranos pueden recibir atención de VA para MST incluso si no son elegibles para otra atención de VA. Los servicios relacionados con trauma sexual militar están disponibles en todos los centros médicos de VA y en muchas clínicas ambulatorias basadas en la comunidad de VA. Comuníquese con el coordinador de trauma sexual militar en su centro de atención médica de VA más cercano para obtener más información.



Recursos para Veteranos y sus familias

- Si usted o un ser querido está en crisis o necesita asistencia inmediata, llame al 988, envíe un mensaje de texto al 838255 o visite www.veteranscrisisline.net para comunicarse con personal calificado y atento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Aplicación de familiar de PTSD Coach: Además de la aplicación PTSD Coach (consulte la página dos), esta aplicación es útil para los familiares de las personas que viven con PTSD.
- Aplicación de entrenador de atención plena: Los ejercicios de atención plena para ayudar a sobrellevar las emociones difíciles y el dolor
- Más allá de la aplicación MST: Herramientas especializadas para sobrevivientes de trauma sexual militar para ayudarlos a enfrentar los desafíos, controlar los síntomas y realizar un seguimiento del progreso de la recuperación
- Programa de apoyo para cuidadores de VA (www.caregiver.va.gov): Visite en línea o llame sin cargo al 1-855-260-3274.
- Capacitación en línea de VA (www.veterantraining.va.gov): Los cursos incluyen habilidades para resolver problemas, manejo de la ira y problemas para dormir.
- Centros de Veteranos (www.vetcenter.va.gov): Servicios de asesoramiento, incluso para trauma sexual militar. Llame al 1-877-927-8387 para hablar con un compañero veterano de combate.
- AboutFace (www.PTSD.va.gov/apps/AboutFace): Conceptos básicos sobre el PTSD, opciones de tratamiento eficaces e historias de Veteranos y sus familias sobre cómo vivir con el PTSD

Para obtener más información y recursos sobre el PTSD, visite www.PTSD.va.gov.

Cómo pueden ayudar los seres queridos

Cuando alguien tiene PTSD, puede cambiar la vida familiar. Hay muchas cosas que los seres queridos pueden hacer para ayudar:

- Aprenda todo lo que pueda sobre el PTSD para saber por lo que está pasando su ser querido. Esto le ayudará a usted y a su familia a sobrellevar mejor la situación.
- Ofrézcase para ir al médico y a las visitas de terapia. Participe en terapia familiar cuando se le recomiende.
- Compartan actividades físicas. El ejercicio ayuda a despejar la mente y mejora el estado de ánimo.
- Planifique actividades en familia. Haga cosas que le gusten a su familia.
- Fomente el contacto con familiares y amigos. Tener un sistema de apoyo ayudará a su ser querido a sobrellevar el estrés.
- Dele espacio a su ser querido, cuando sea necesario. Pueden retraerse y no querer estar cerca de personas en ciertos momentos.

Manejo del estrés con VA Whole Health

VA Whole Health es un enfoque de atención médica que se trabaja la persona en su totalidad. Esto incluye su salud física, mental, emocional y espiritual. Es un enfoque centrado en los Veteranos que enfatiza el autocuidado. Empodera a las personas para que asuman un papel activo en su propia salud y bienestar.



¡Vea el video!

Vea el video, "Controle el estrés con VA Whole Health" en visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp.



Cómo duele el estrés

Una parte importante de la salud en general es la capacidad de manejar el estrés. La Organización Mundial de la Salud define el estrés como cualquier tipo de cambio interno o externo que causa tensión física, emocional o psicológica.

En momentos de estrés, nuestro cerebro libera hormonas, como adrenalina y cortisol. Estas hormonas nos ayudan a concentrarnos, reaccionar y evitar situaciones peligrosas. Si bien el estrés es natural y puede ser bueno para nosotros, demasiado estrés durante un largo período de tiempo puede dañar nuestra salud mental, emocional y física.

Whole Health ayuda

Whole Health es una forma en que VA ayuda a los Veteranos a desarrollar habilidades para manejar el estrés, reducir sus efectos secundarios negativos y mejorar el bienestar general. Los servicios y las clases de Whole Health están disponibles en todos los centros de atención médica de VA en VISN 8. Estos incluyen acupuntura, meditación, atención plena, imágenes guiadas, nutrición, yoga, tai chi y biorretroalimentación.

La biorretroalimentación es una terapia que utiliza las señales de su cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la tensión muscular para lograr cambios saludables. Esto puede mejorar los problemas de salud causados o empeorados por el estrés.



Aprender más

Los Veteranos interesados en el Programa Whole Health también pueden consultar la aplicación Live Whole Health. La aplicación ofrece muchos recursos útiles, como sugerencias de actividades, técnicas de meditación y relajación, y entrenamiento virtual. Para obtener más información sobre esta aplicación, visite:

www.mobile.va.gov/app/live-whole-health.



Los Veteranos también pueden visitar el blog #LiveWholeHealth de VA para actividades a pedido en www.news.va.gov/category/health/livewholehealth.

Para comenzar con Whole Health, hable con su proveedor de atención primaria.

Sopa de letras

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

MENRRETRBIOCIÓOALITAN _____

NCCÁER _____

AMORECL _____

SREDOCUER _____

ITAMCIÓNED _____

YLE ACPT _____

SDTP _____

TRÉESS _____

IATERAP ED COIÓNVSACNER _____

EUREMJS ASERAETVN _____

Batido de Avena con Fresa y Plátano

INGREDIENTES

- 1/4 taza de avena tradicional (arrollada) sin cocer
- 2 cucharaditas de semillas de chía o semillas de lino molidas (opcional)
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1/4 taza de yogur griego sin grasa (natural o de cualquier sabor)
- 1/2 taza de fresas, sin las hojas de la corona
- 1 plátano maduro pequeño (o 1/2 grande)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

- Agregue la avena y las semillas de chía o las semillas de lino molidas (si las usa) a la jarra de una licuadora. Triture a velocidad alta hasta que la textura parezca harina.
- Agregue la leche y use una cuchara o una espátula de goma para combinarla con la mezcla de avena.
- Agregue el yogur, las fresas, el plátano y la vainilla. Mezcle hasta que quede suave y completamente combinado, alrededor de 2-3 minutos.
- Transfiera a un frasco de conservas de 2 tazas o a un recipiente de almacenamiento con una tapa que cierre bien. Cubra y refrigere durante la noche (o al menos 4 horas) para ablandar la avena y las semillas de chía o las semillas de lino molidas.
- Agitar bien y dividir en dos vasos para servir. Servir frío.



Información nutricional:

(2 raciones): Por porción: 170 calorías, 3 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 26 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietética, 11 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. 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



Estar preparado

La temporada de huracanes es del 1 de junio al 30 de noviembre. Visite www.visn8.va.gov/emergency_preparedness.asp para obtener consejos y recursos.

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

