

¡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

INVIERNO 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.



Vive saludable con diabetes:
Encuentra el el balance

Control de la
hipertensión

Planificación y preparación
del jardín de primavera



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

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

Responsable de información visual, West Palm Beach VA Healthcare System

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



Muchos Veteranos padecen enfermedades crónicas, como hipertensión y diabetes tipo 2. Aunque llevar una vida sana con cualquiera de estas condiciones puede suponer un reto, tu equipo de atención de salud de VA está aquí para ayudarte con opciones de tratamiento y recursos. Juntos elaborarán un plan de tratamiento y fijarán objetivos que se ajusten a tus necesidades. En las páginas tres a cinco encontrarás información sobre los cambios que puedes hacer para vivir

saludablemente y ganarle la batalla a la hipertensión o la diabetes. Además, infórmate de dónde puedes informarte si reúnes los requisitos para recibir una incapacidad relacionada con el servicio con alguna de estas condiciones.

La jardinería puede formar parte de un estilo de vida saludable que ayude a controlar la hipertensión o la diabetes, además de ser un pasatiempo agradable y gratificante. Con la primavera a la vuelta de la esquina, consulta los consejos para preparar tu jardín de primavera en la página seis.

¿Buscas un dulce bajo en carbohidratos? En la página siete, prueba la receta y también entrena tu cerebro con la sopa de letras.

¡Cuidate y mantente seguro!

David B. Isaacks, FACHE
Network Director, VISN 8

Aplicación móvil destacada del mes de VA: Plan de seguridad

La aplicación móvil gratuita “VA Safety Plan” está dirigida a cualquier persona que haya tenido pensamientos suicidas. La aplicación te ayuda a identificar estrategias personales para enfrentarlas y encontrar fuentes de apoyo. Esto da tiempo a que los pensamientos suicidas disminuyan y sean más manejables. Con “Safety Plan” puedes:

- Crear un plan de acción personalizado paso a paso para mantenerte seguro durante una crisis.
- Hacer una lista de tus razones personales para vivir (y añadir recordatorios en foto y vídeo).

- Probar distintas estrategias de manejo cuando sientas que vas hacia una crisis.
- Acceder a recursos de apoyo en caso de crisis, como la Línea de Crisis para Veteranos.
- Controlar tu estado de ánimo y otros síntomas de salud mental.
- Fijarte objetivos y seguir tus progresos.



Para obtener más información y descargar esta aplicación, visita mobile.va.gov/app/safety-plan.

Control de la hipertensión

¿Eres uno de los millones de estadounidenses que padecen de hipertensión? La buena noticia es que cuando se toman decisiones saludables para su corazón, solo o con medicamentos, se puede controlar esta enfermedad crónica. Colabora con tu equipo de salud para elaborar un plan de tratamiento y fijar un objetivo de tensión arterial. A continuación, trabaja en los siguientes objetivos para alcanzar tu meta.

Conoce tus números

Mídete la tensión arterial con la frecuencia que te indique el médico. Puedes tomarte la tensión en casa o en la farmacia. El conocer tus números te alerta de los cambios en tus cifras o de si los cambios saludables que realizas están funcionando.

Sigue una dieta sana

Limita la sal a menos de 2,300 mg al día y aprende a leer las etiquetas de los alimentos. Come mucha verdura y fruta. Incluye cereales no molidos, como arroz integral y cereales con cáscara. Elige productos lácteos bajos en grasa junto con carnes magras, pescado o pollo, y granos y lentejas. Pregunta por el plan de alimentación DASH, que ha demostrado reducir la tensión arterial.



Mueve el cuerpo

Busca actividades físicas que te gusten. Intenta realizar al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico la mayoría de los días. Por ejemplo, caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar, trabajar en el patio, tomar clases de gimnasia, bailar o trabajar en el jardín. Mantenerse activo, junto con una dieta sana, también puede ayudar a perder peso. El sobrepeso sobreesfuerza el corazón y eleva la tensión arterial. Perder tan sólo 10 libras puede ayudarte a alcanzar tu objetivo de tensión arterial.

Maneja el estrés

Encuentra formas de relajarte y desconectar cada día, como pasatiempos, ejercicios de respiración y pasar tiempo en la naturaleza. Visita a tus amigos y familiares. Hazte voluntario para ayudar a los demás. Habla de tus problemas con personas de confianza.

Limita el consumo de alcohol y deja de fumar

Pregunta a tu proveedor sobre las muchas herramientas y recursos de VA disponibles para ayudarte a dejar de beber o para ayudarte a limitar o evitar el alcohol.

Toma medicamentos

A veces, los hábitos saludables para su corazón no bastan para controlar la hipertensión. Tu médico también puede recetarte medicamentos.

Cuándo pedir ayuda urgente

Obtén atención médica inmediata si las lecturas de la presión arterial son iguales o superiores a 180/120 o si tienes síntomas de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.



¿Sabías que la hipertensión es una condición relacionada a la exposición al Agente Naranja y puedes tener derecho a la discapacidad relacionada con el servicio? Escanea este código QR para obtener más información.



¡Vea el vídeo!

Mira el video "Control de la hipertensión: un día a la vez" en visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp.

Vive sano con diabetes

Encuentra el equilibrio

Vivir con diabetes es una travesía. Se trata de controlar esta condición crónica encontrando el equilibrio adecuado para cada persona. Aunque no siempre es fácil llevar una vida sana con diabetes, merece la pena, para que puedas vivir tu vida al máximo.



Por qué es importante vivir de manera saludable

La diabetes se produce cuando el organismo no puede transformar correctamente los alimentos en energía. La diabetes no tiene cura, pero hay muchas cosas que puedes hacer para mantenerla controlada. El autocuidado diario de la diabetes te ayuda a sentirte bien manteniendo los niveles de glucemia (glucosa) dentro de unos rangos saludables y previniendo o retrasando otros problemas de salud. Tu equipo de atención de salud de VA está aquí para ayudarte a crear un plan de control de la diabetes y para proporcionarte apoyo y orientación a lo largo del camino.

Come sano

El objetivo es comer alimentos sanos en las cantidades adecuadas y a las horas adecuadas para que el nivel de azúcar se mantenga dentro de lo normal. Tu dietista o educador en diabetes de VA te ayudará a crear un plan de alimentación saludable que se ajuste a tus necesidades.

- Elige carbohidratos saludables que se encuentran en verduras, cereales no molidos, frijoles, frutas y productos lácteos bajos en grasa o alternativas lácteas.
- Evita o limita los alimentos azucarados como caramelos, dulces y bebidas azucaradas que elevan mucho el azúcar en la sangre. Si decides consumir estos alimentos, aprende a planificarlos.

Mantente activo

Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. Mover el cuerpo utiliza la azúcar como energía para ayudar a mantener los niveles de azúcar en un rango saludable.

- Elige actividades que te gusten y combínalas, como caminar, nadar, montar en bicicleta, bailar, jugar al pickleball, trabajar en el jardín, etc. Invita a un amigo.
- Fíjate objetivos realistas y empieza poco a poco. Puedes añadir más actividad a medida que te fortalezcas.
- Evita permanecer sentado durante largos periodos de tiempo.



Escanea este código QR para acceder a la Biblioteca de Salud de los Veteranos y obtener más información sobre cómo llevar una vida sana con diabetes.



Toma medicamentos

Puedes tomar medicamentos recetados para ayudar a controlar la diabetes. Estos pueden incluir:

- Inyecciones de insulina u otros medicamentos inyectables para transportar la azúcar de la sangre a las células del cuerpo.
- Medicamentos orales para ayudar al cuerpo a utilizar la insulina de forma más eficaz.
- Otros medicamentos para ayudar a controlar la tensión arterial o los niveles de colesterol en sangre. Esto ayudará a prevenir o retrasar complicaciones, como enfermedades cardíacas y del riñón.

Controla la azúcar en tu sangre

Colabora con tu equipo de salud para establecer objetivos personales de control de azúcar

- Comprueba tu nivel de azúcar con la frecuencia recomendada para lograr el mejor control de la azúcar en sangre.
- Tus resultados te ayudarán a saber si es necesario modificar tu plan de alimentación, actividades físicas o medicamentos para la diabetes.
- Si estás resfriado o tienes gripe, es posible que tengas que medirte la azúcar más a menudo o comprobar la presencia de cetonas en la orina. La presencia de cetonas en la orina es una señal de que el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto.

Previene o retrasa las complicaciones

- Hazte revisiones periódicas con tu médico. Comprobarán tu A1C (identifica el control de la azúcar en los últimos 2-3 meses), peso, tensión arterial, salud cardíaca y renal, y colesterol en sangre. Pregunta también cómo controlar la azúcar cuando estés enfermo.
- Mantente al día de las revisiones oculares y de los pies, los cuidados dentales, las vacunas y los reconocimientos médicos.
- Deja de fumar si consumes algún tipo de tabaco.

El estrés de la diabetes es real

Controlar la diabetes puede ser difícil y a veces abrumador. Encuentra formas sanas de enfrentar la situación.

- Presta atención a tus sentimientos. Habla con tu equipo de salud para que te ayude a resolver los problemas relacionados con la diabetes.
- Comparte tus preocupaciones con personas de confianza y deja que te ayuden.
- Acuérdate de ir a tu ritmo mientras trabajas en tus objetivos. Asegúrate de celebrar siempre tus progresos.
- Dedica tiempo a hacer cosas que realmente te gusten.



Regla del 15

Aprende a identificar los síntomas de un bajón de azúcar (hipoglucemia), como temblores, sensación de humedad, etc. Si tienes síntomas, comprueba tu nivel de azúcar si puedes. Si está por debajo del objetivo que tú y tu equipo de salud han fijado, ingiere 15 gramos de alimentos que contengan azúcar. Ejemplos: 1/2 vaso de zumo de frutas o de gaseosa normal, 3 cucharaditas de azúcar o unas pastillas de glucosa. Espera 15 minutos y prueba de nuevo. Si sigue siendo baja, come otros 15 gramos hasta que el nivel de glucemia supere el objetivo. Si la persona se desmaya o no puede tragar, busca atención médica de emergencia.



¿Sabías que la diabetes tipo 2 es una condición relacionada a la exposición al Agente Naranja y puedes tener derecho a la discapacidad relacionada con el servicio? Escanea el código QR para obtener más información.

Planificación y preparación del jardín de primavera

La jardinería es un pasatiempo agradable y gratificante que puede beneficiar a tu salud física y mental. Los estudios demuestran que también puede ayudar a quienes pasan del servicio activo a la vida civil.

Con la primavera a la vuelta de la esquina, ahora es un buen momento para preparar el jardín. Por suerte, no hace falta tener un patio enorme. Si tienes buena tierra y un recipiente, puedes cultivar casi cualquier cosa. Las camas elevadas, las macetas e incluso las jardineras pueden proporcionar espacio suficiente para cultivar un huerto y facilitar el deshierbe y el cuidado. Tanto si eres nuevo en jardinería como si ya eres un profesional, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a preparar tu jardín.



Haz un plan

Piensa qué hortalizas quieres plantar y cuáles son los mejores lugares de tu casa para cultivarlas. Elige lugares que reciban entre 8 y 10 horas de sol al día y que estén cerca de una fuente de agua. Si plantaste un huerto el año pasado, rota las hortalizas para no agotar el suelo. Añadir flores autóctonas alrededor de tu jardín puede embellecer aún más el espacio y atraer polinizadores, como abejas, mariposas y polillas.

Prepara el suelo

Compra un kit en tu centro de jardinería local para comprobar los niveles de pH de tu suelo. Lo ideal es un pH de aproximadamente 6.5. Aplica cal, azufre y abono según los resultados de los análisis del suelo y las necesidades de tus hortalizas. Si tienes una pila de composta con recortes de jardín y restos de verduras de cocina, manténlo húmedo. Mézclalo con una pala regularmente para crear un suelo rico en materia nutritiva. Incorpora el material compostado al suelo del jardín. Si utilizas camas elevadas o macetas, utiliza una mezcla de tierra para macetas y tierra de jardín.



Cuándo plantar

Busca la zona de cultivo de tu región en planthardiness.ars.usda.gov para saber cuál es el mejor momento para plantar. Puedes plantar las semillas directamente en la tierra. También puedes plantarlas en el interior y trasplantarlas al exterior para acortar el periodo vegetativo. Otra opción es comprar plantas jóvenes de hortalizas para plantar. Tu programa de extensión local, normalmente asociado a una universidad estatal, puede ayudarte. Proporcionan tablas de plantación e información sobre el espacio, los nutrientes necesarios y mucho más.

Conéctate

Hay programas y clases de jardinería en todos los estados, incluidos programas para Veteranos. Pide a tu equipo de salud que te recomiende grupos locales donde puedas aprender y crecer.

Sopa de letras

Encuentra estas palabras entre las historias de este número de **Veteranos Su Salud Cuenta**. Recuerda buscar hacia arriba, hacia abajo y hacia atrás. ¡Que te diviertas!

HIPERTENSIÓN	H	A	D	H	G	L	K	K	H	E	M
BAILAR	I	L	P	R	O	A	T	T	I	Y	O
DIABETES	P	U	M	J	L	S	E	J	P	R	N
JARDÍN	O	O	S	A	R	U	D	R	E	V	I
GLUCOSA	G	B	V	R	X	E	R	Y	R	A	T
OBJETIVOS	L	J	A	D	C	L	A	R	T	N	O
HIPOGLUCEMIA	U	E	F	I	N	O	L	S	E	V	R
MONITOREAR	C	T	A	N	H	L	I	Q	N	Y	E
SAL	E	I	B	D	H	M	A	W	S	Z	A
SUELO	M	V	S	E	T	E	B	A	I	D	R
VERDURAS	I	O	A	G	J	N	Q	L	O	T	Y
	A	S	O	C	U	L	G	S	N	F	E

Galletas de plátano y avena

INGREDIENTES

- 1 taza de plátanos maduros machacados
- 1 taza de avena rápida
- 1/2 yogur natural desnatado
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de semillas de girasol sin sal
- 1/2 de cucharadita de canela



PREPARACIÓN

1. Triturar los plátanos en un envase mediano.
2. Añadir el yogur, el agua y mezclar. Añadir la avena rápida (no instantánea) y mezclar bien.
3. Añadir las pasas, las semillas de girasol y la canela. Mezclar bien. La masa debe ser espesa y fácil de servir con una cuchara.
4. Rociar ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol. Colocar una cucharada de masa sobre la lámina y presionarla para formar un disco plano. Repetir con el resto de la masa.
5. Hornear a 350-375 °F durante 20 minutos.

Información nutricional: (25 porciones). Por ración (1 galleta): 48 calorías, 2 g de grasas totales, 0 g de grasas saturadas, 8 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 1 g de proteínas y 4 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.

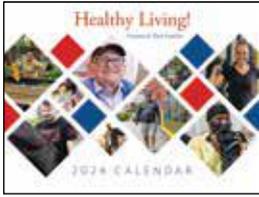
Por teléfono:

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



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

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



¡Ya están aquí los calendarios 2024!
 Busca el tuyo durante tu próxima visita, o visita www.visn8.va.gov/news/publications.asp para descargarlo en inglés o español.

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
 13805 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

