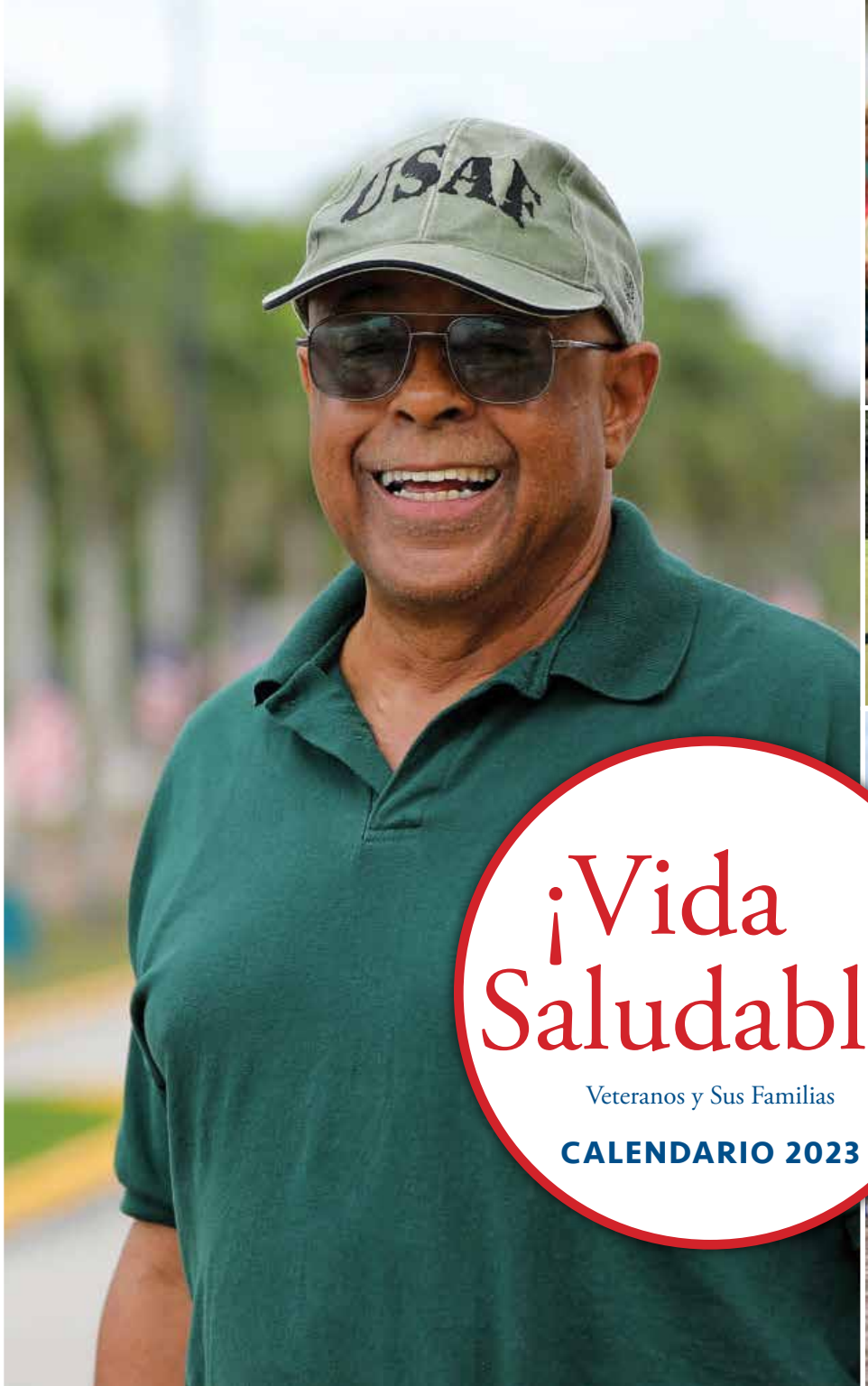


¡Vida Saludable!

Veteranos y Sus Familias

CALENDARIO 2023

Live Whole Health.

Su salud integral

Salud integral (Whole Health o WH) incluye el cuidado de su salud física, mental, emocional y espiritual. Las mejoras en un área de su salud pueden ayudar a otras. Las actividades de cuidado personal ayudan a desarrollar la resiliencia, como dormir bien y mantenerse conectado con los demás.

La conciencia plena lo ayuda a enfocarse en usted, para concentrarse en lo que más importa. Estas actividades en conjunto, lo ayudan a disfrutar la vida de manera más plena y a manejar mejor las dificultades de la vida.

Visite **va.gov/wholehealth**.

Healthy Living

Mensajes de vida saludable

Viva una vida más saludable y reduzca el riesgo de problemas de salud graves:

- **Participe en su cuidado médico.** Tome un papel activo con su equipo de atención médica.
- **Coma de manera prudente.** Coma una variedad de alimentos saludables y limite los alimentos procesados.
- **Realice actividad física.** Mueva su cuerpo con frecuencia y pase menos tiempo sentado.
- **Esfuércese para alcanzar un peso saludable.** Alcance y mantenga un peso saludable.
- **Limite el consumo de alcohol.** Si bebe, hágalo con moderación y evite beber en exceso.
- **Hágase lo exámenes de detección y reciba las vacunas como se recomienda.** Sepa lo que se recomienda para usted y manténgase al día con las vacunas y los exámenes.
- **Controle el estrés.** Busque diversas formas de relajarse y de reducir el estrés.
- **Cuídese.** Protéjase de caídas, situaciones violentos, lesiones autoinfligidas e infecciones de transmisión sexual.
- **Abandone el tabaco.** Deje de consumir tabaco en cualquier presentación. ¡Nunca es demasiado tarde para hacerlo!
- **Duerma Bien.** De importancia al buen dormir. Busque ayuda si tiene problemas para dormir.

Visite **prevention.va.gov/Healthy_Living**.

Trabajo en conjunto

El programa salud integral del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) tiene un enfoque basado en el cuidado personal, y trabaja en conjunto con los mensajes de vida saludable para ayudarlo a vivir su vida al máximo. Ambos ofrecen muchas opciones presenciales y virtuales para ofrecerle programas de cuidado personal, terapias y tratamientos médicos de alta calidad. Todas las opciones están diseñadas para satisfacer sus necesidades concretas, valores y lo que más le importa. Discuta con su equipo de atención médica cuáles son las opciones que funcionan mejor para usted.

Centro de atención clínica

El centro de atención clínica (CCC, por sus siglas en inglés) de VISN 8, o VA Health Connect, está disponible para todos los Veteranos en cualquier momento, de día o de noche. Los Veteranos o cuidadores pueden llamar para pedir ayuda con cualquier preocupación médica que no sea de emergencia.

Usted puede hablar con un proveedor de atención médica desde cualquier lugar por teléfono, por video a través de la aplicación VA Video Connect o por chat a través de la aplicación VA Health Chat.

VA Health Connect
The Right Care, Right Now
1-877-741-3400

Su calendario para salud

1. **Reflexione sobre cada tema de salud.** ¿Cómo se relaciona la información con lo que más le importa?
2. **Consulte las aplicaciones móviles y los recursos del VA que se mencionan.** Estas herramientas lo pueden ayudar a aprender más y analizar cómo vivir una vida más plena.
3. **Escanee los códigos QR con su dispositivo inteligente para obtener más información.** Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo y apunte al código QR. Toque el enlace que aparece en su pantalla para ver el contenido. Si el enlace no aparece, es posible que deba descargar una aplicación para códigos QR gratuita.
4. **Cada mes, identifique un objetivo SMART**. Para cada objetivo en particular, concéntrese en lo que lo "motiva" a cambiar. Elija uno de los ejemplos de objetivos SMART mensuales si es adecuado para usted, o puede crear el suyo.
5. **Mantenga un registro de sus números, y datos de salud.** Escriba los minutos de ejercicio realizados, su presión arterial, sus horas de sueño, etc. O haga un seguimiento en My Health*e*Vet, en **myhealth.va.gov**.
6. **Pruebe una receta nueva.** Prepare alguna de las recetas saludables que se encuentran al final de este calendario.

Establezca objetivos SMART

Trabajar para alcanzar objetivos SMART crea un camino confiable hacia una vida más saludable. Cuando establezca un objetivo SMART, tómese el tiempo para reflexionar sobre por qué es importante para usted. Trate de crear objetivos que se ajusten a su propósito de vida y valores personales. Sea específico sobre lo que quiere lograr, cómo lo logrará y cuándo completará su objetivo. Escanee este código QR para obtener más información sobre cómo establecer objetivos SMART.

El poder de la mente

Lo que sucede en su mente es importante para su salud y bienestar. Los pensamientos y sentimientos afectan las decisiones cotidianas, así como las condiciones físicas, la calidad del sueño y la presión arterial. Las prácticas de ajuste de mente y cuerpo pueden mejorar y mantener una buena salud. Estas técnicas le permiten reducir las emociones y pensamientos negativos, relajar el cuerpo y reducir el estrés.

Los ejemplos de algunas prácticas de ajuste de mente y cuerpo incluyen la meditación consciente, los ejercicios de respiración y la relajación muscular progresiva. Para obtener más información, descargue la aplicación Mindfulness Coach visitando **mobile.va.gov/app/mindfulness-coach.**

Reflexionar y Restablecer

El comienzo de un año nuevo puede ser un buen momento para reflexionar sobre su salud y sentirse más realizado. Las preguntas clave que debe hacerse son:

- ¿Qué es lo que más me importa en la vida?
- ¿Por qué mi salud es importante para mí?

Conocer los motivos por los cuales su salud es importante lo ayuda a tomar las mejores decisiones para usted. Esto le permite concentrarse en lo que más le importa.

Identifique y restablezca sus prioridades este año. Complete un inventario de salud personal (PHI, por sus siglas en inglés) y un plan de salud personal (PHP, por sus siglas en inglés) en **va.gov/wholehealth**. Estas herramientas identifican áreas en las que debe trabajar, como el dormir o sus relaciones personales. A partir de ahí, puede establecer algunas metas SMART para mantenerse en el camino correcto. Su equipo de atención médica del VA puede ayudarlo con esto. También pueden recomendarle opciones cara a cara y virtuales de clases, programas y otros recursos para ayudarle a alcanzar sus objetivos.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Descargaré la aplicación Mindfulness Coach esta semana y probaré una de las técnicas de ajuste de mente y cuerpo.
- Le pediré a mi equipo de atención médica que me ayude a completar una PHI en un plazo de dos semanas.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Enero 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My Health*e*Vet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para realizar un ejercicio guiado de relajación muscular progresiva.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Día de Año Nuevo 1	Día de Año Nuevo (Observado) **Clínica Ambulatoria Cerrada** 2	3	4	5	6	lbs. 7
8	9	10	11	12	13	lbs. 14
15	Día de Martin Luther King Jr. **Clínica Ambulatoria Cerrada** 16	17	18	19	20	lbs. 21
22	23	24	25	26	27	lbs. 28
29	30	31				

ESTAR EN FORMA

Salga a caminar en un dia fresco para estimular su energía.

MANEJAR EL ESTRÉS

Haga cinco respiraciones profundas si está atrapado en el tránsito o en la línea de "check out".

DICIEMBRE 2022

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2023

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Testimonio de éxito de MOVE!

Al principio, Silvio Di Gregorio, Veterano de Daytona Beach, Florida, la idea de vivir más saludable cuando comenzó el programa de control del peso MOVE! del VA, le pareció un poco aterradora. Silvio recibió apoyo y estrategias que complementaron sus esfuerzos y gracias a estos logró su meta de perder 50 libras.

Después de mantener su peso durante varios años, Silvio se unió a MOVE! por segunda vez. Aprendió que el exceso de peso provocaba complicaciones con el COVID-19. Esta vez, perdió 25 libras más, mejoró sus resultados de los análisis de laboratorio y redujo sus medicamentos. Silvio está comprometido a llevar un estilo de vida sano.

Escuche a su Corazón

Conocer las señales de un infarto cardíaco puede ayudarle a actuar rápido. Puede salvarle la vida o la vida de otra persona. Algunas señales de advertencia aparecen de manera repentina e intensa. Otras señales pueden comenzar lentamente con dolor e incomodidad leves:

- Dolor o presión en el pecho
- Dolor o presión en los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el abdomen
- Dificultad para respirar
- Tener sudor frío, náuseas o aturdimiento ligero
- Mareo o desmayo
- Palpitaciones del corazón

Si bien las mujeres también pueden tener todos los síntomas mencionados, a menudo sienten que tienen dolor fuerte de estómago y vómitos. No ignore estos síntomas.

Si cree que usted, o alguien más, tiene síntomas de un posible infarto cardíaco, llame al 911 de inmediato. Incluso si no está seguro, es importante revisar los síntomas. La acción rápida importa.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Le preguntaré a mi equipo de atención médica del VA sobre las opciones en línea del programa MOVE! en mi cita de la próxima semana.
- Revisaré las señales de advertencia de un infarto cardíaco con mi pareja hoy.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Febrero 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para ver más historias exitosas de veteranos con MOVE!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENERO 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**MARZO 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		1	2	3	lbs. 4
5	6	7	8	9	10	lbs. 11
12	13	14	15	16	17	lbs. 18
19	Día del Presidente 20 **Clínica Ambulatoria Cerrada**	21	22	23	24	lbs. 25
26	27	28			**ESTAR EN FORMA** Busque un compañero para caminar con regularidad y como apoyo para mantenerse motivado.	**COMA DE MANERA PRUDENTE** Incluya nueces en su ensalada, sopa o sándwich. Estas son saludables para su corazón.

Saludable y reconfortante

A veces anhelamos ciertas comidas para ayudarnos a sentirnos mejor. Para obtener consejos sobre su comida reconfortante preferida, hable con su dietista de PACT. Estos son algunos consejos para hacer que los alimentos reconfortantes comunes sean más saludables:

- Elija sopas a base de caldo, como fideos con pollo bajos en sodio.
- Agregue más vegetales a los platos de pasta y use productos de tomate enlatados bajos en sodio.
- Elija más frijoles o lentejas y menos carne en chili, sopa, guisos y estofados.
- Ordene pizza vegetariana en lugar de pizza con productos derivados de la carne.
- Mezcle coliflor cocida con el puré de papas.
- Agregue frutas o bayas en rodajas a un tazón de helado.

Del Jardín a la Mesa

Comer más productos frescos de el huerto es una excelente manera de disfrutar más vegetales. Nada supera el sabor de las hortalizas frescas, ya sea que cultive las suyas o apoye a los agricultores locales. Aportan muchos nutrientes vitales bajos en calorías para una buena salud y un peso óptimo.

Cultivar sus propias hortalizas también es una buena manera de relajarse mientras se conecta con la naturaleza. Incluso puede ahorrar algo de dinero en su factura del supermercado.

Estos son algunos recursos que le ayudan a aprender más sobre el cultivo de productos y formas de apoyar a los agricultores locales:

- Mercados de agricultores
- Jardines de la comunidad
- Programa "Veterans to Farmers" (programa de capacitación agrícola para Veteranos): **veteranstofarmers.org**
- Coalición de Veteranos agricultores: **farmvetco.org**
- Entrega a domicilio de productos frescos con programas agrícolas apoyados por la comunidad local.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- En mi próxima cita con mi dietista de PACT, le preguntaré cómo hacer que mi comida reconfortante preferida sea más saludable.
- Este fin de semana, agregaré una lata de frijoles rojos bajos en sodio a mi chili casero.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Marzo 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My Health*e*Vet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para acceder a una amplia variedad de recetas saludables, incluido un enlace a las clases virtuales de cocina saludable del VA.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FEBRERO 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	**ABRIL 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	**COMA DE MANERA PRUDENTE** Elija una hamburguesa de pavo o frijoles negros para consumir menos calorías y menos grasas saturadas.	1	2	3	lbs. 4
5	6	7	8	9	10	lbs. 11
Comienza el horario de verano (Adelantar los relojes una hora.) 12	13	14	15	16	17	lbs. 18
19	20	21	22	23	24	lbs. 25
26	27	28	29	30	31	**MANEJAR EL ESTRÉS** Evite hacer otras cosas mientras come, así comerá de manera más consciente.

Acupuntura para el campo de batalla

La acupuntura es una práctica antigua china de insertar agujas finas en partes del cuerpo. La acupuntura para el campo de batalla (BFA, por sus siglas en inglés) se usa en el ejército y el VA para tratar el dolor crónico. Se colocan agujas diminutas en ciertos puntos de la oreja. Los pacientes reportan que alivia el dolor al estimular partes del sistema nervioso central del cuerpo.

Para muchos veteranos, la BFA a menudo brinda alivio inmediato del dolor a corto plazo. Pregúntele a su proveedor del VA si la terapia de BFA puede ser adecuada para usted.

Revise su Salud Mental

Tanto la salud física como la mental son esenciales para su bienestar general. Para mejorar su salud mental, pruebe estas herramientas en línea:

- **Herramientas de detección en línea:** Si cree que puede tener síntomas de una enfermedad mental, puede completar una breve evaluación en línea con respuesta instantánea. Estas evaluaciones son confidenciales y anónimas. Visite **myhealth.va.gov/mhv-portal-web/screening-tools**.
- **Revisión de salud mental del VA:** Esta aplicación puede ayudarlo a mantenerse al día con su salud mental sin necesidad de reunirse en persona. Usted completa las evaluaciones asignadas por el proveedor desde la comodidad de su hogar. También recibirá comentarios e información de seguimiento de su proveedor sobre sus resultados. Visite **mobile.va.gov/app/mh-checkup-veterans**.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Completaré en línea la evaluación sobre depresión al final de esta semana.
- En un plazo de dos días, programaré una consulta con mi proveedor del VA para analizar mis opciones para la BFA.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Abril 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre la acupuntura para el campo de batalla.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MARZO 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**MAYO 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**MANEJAR EL ESTRÉS** Visite **maketheconnection.net** para ver cómo otros Veteranos han enfrentado las dificultades.	**SALUD Y BIENESTAR** Explore los servicios de atención médica para Veteranos de la comunidad LGBTQ+ en **patientcare.va.gov/lgbt**			lbs. 1
2	3	4	5	6	7	lbs. 8
9	10	11	12	13	14	lbs. 15
16	17	18	19	20	21	lbs. 22
23 30	24	25	26	27	28	lbs. 29

Deportes adaptados

Los programas de deportes adaptados del VA para Veteranos y miembros del servicio ofrecen a las personas con discapacidades opciones de salud y sanación. El objetivo es optimizar la independencia, la participación en la comunidad, el bienestar y la calidad de vida. Los Veteranos en estos programas reportaron menos estrés, menos medicamentos para el dolor y la depresión.

Muchos programas de deportes adaptados están disponibles a través de VISN 8. Estos incluyen baloncesto en silla de ruedas, carrera, remo, voleibol de playa, softbol y más. Las organizaciones comunitarias también ofrecen deportes adaptados. Pregunte en su servicio de medicina física y rehabilitación por los National Veterans Golden Age Games o por la clínica de deportes de invierno.

Mascotas para la Salud

Tener y cuidar una mascota puede enriquecer nuestras vidas. Puede que le gusten los perros, gatos, caballos u otros animales. El compartir con mascotas. Nos ayuda a vivir de manera más saludable y, a ser mas feliz.

- **Más actividad física y presión arterial más baja:** Las mascotas como los perros y los caballos al pueden ayudarlo a hacer más ejercicio al aire libre. Estudios muestran que las personas que pasean perros tienen más probabilidades de realizar la cantidad recomendada de actividad física. Jugar con su gato también puede significar actividad física.
- **Menos síntomas de soledad, estrés y depresión:** Las mascotas pueden traer una sensación de calma. Hacen que sea más fácil socializar, en particular con otros dueños de mascotas. Además, brindan una manera de mantener una rutina diaria con paseos, horarios de alimentación, juegos y momentos de contacto físico.
- **Disminución de los síntomas del trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés):** Actualmente, el VA está estudiando los efectos positivos que tienen los perros en el manejo de los síntomas del PTSD.

S (Specific)

M (Measurable)

A (Action-oriented)

R (Realistic & Relevant)

T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Llevaré a mi perro al parque a dar un paseo de 30 minutos al menos tres días a la semana.
- En la cita de la próxima semana, le preguntaré a mi equipo de atención médica del VA acerca de los programas de deportes adaptados.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Mayo 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre cómo los perros pueden ayudar a controlar los síntomas del PTSD.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ABRIL 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3	4	5	lbs. 6
7	8	9	10	11	12	lbs. 13
14	15	16	17	18	19	lbs. 20
21	22	23	24	25	26	lbs. 27
28	Día de los caídos **Clínica Ambulatoria Cerrada** 29	30	31			

ESTAR EN FORMA

¿No tiene un perro? Piense en adoptar una mascota para sus paseos.

MANEJAR EL ESTRÉS

Si está en una discusión acalorada, tómese un descanso para calmarse.

JUNIO 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Terapias alternativas del sueño

Algunas terapias de ajuste de mente y cuerpo pueden ayudarlo a relajarse y dormir mejor:

- **Meditación:** Practique cualquier tipo de actividad de conciencia plena.
- **Ejercicios de respiración profunda:** Explore #LiveWholeHealth para acceder a ejercicios de respiración gratis del VA.
- **Aromaterapia:** Pruebe diferentes aceites esenciales, como lavanda, o almohadas que contengan hierbas secas.
- **Musicoterapia y terapia de sonido:** Escuche sonidos y música que sean calmantes y relajantes.
- **Relajación muscular progresiva:** contraiga un grupo de músculos a la vez.
- **Yoga:** Haga una práctica de yoga suave por la noche que incluya posturas y estiramientos relajantes.

Su Camino hacia un Mejor Sueño (Path to Better Sleep)

¿Tiene de siete a nueve horas de sueño de calidad la mayoría de los días? Si no es así, puede ser más difícil controlar las emociones y los comportamientos. Hacer frente a las dificultades también puede ser más difícil. Esto podría hacer que se sienta más irritable, triste, ansioso y aumentar el riesgo de depresión.

La falta de sueño de calidad también está relacionada con muchas enfermedades y condiciones crónicas. Si tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, el programa Path to Better Sleep® del VA puede ayudarlo.

Este es un programa en línea gratis y se basa en la terapia cognitiva conductual para el insomnio. Esta terapia es el tratamiento más eficaz para el insomnio.

Cuando participe en el programa Path to Better Sleep®, aprenderá cómo establecer un horario de sueño, mejorar los hábitos de sueño y cómo reducir los pensamientos inútiles que interrumpen el sueño. Explore sus soluciones para dormir en **veterantraining.va.gov** o descargue la aplicación Insomnia Coach en **mobile.va.gov/app/insomnia-coach**.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Exploraré las herramientas para dormir y elegiré una para el final de la próxima semana.
- Me inscribiré en el programa Path to Better Sleep® en el plazo de una semana.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Junio 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para ver videos sobre una variedad de prácticas de atención plena para ayudarlo a dormir mejor.

MAYO 2023

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULIO 2023

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			SALUD Y BIENESTAR Trate de exponerse un poco a la luz solar durante el día para dormir mejor por la noche.	1	2	lbs. 3
4	5	6	7	8	9	lbs. 10
11	12	13	14	15	16	lbs. 17
18	Diecinueve de Junio 19 **Clínica Ambulatoria Cerrada**	20	21	22	23	lbs. 24
25	26	27	28	29	30	**COMA DE MANERA PRUDENTE** Prepare un plato de fruta fresca para merendar durante el día.

Controlar los niveles de azúcar en la sangre

Si tiene diabetes, mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales es un factor clave para mantenerse sano y prevenir problemas de salud. Hable con su proveedor sobre cuál debería ser sus niveles de azúcar en la sangre. Los niveles de azúcar en la sangre se pueden controlar con cuatro acciones clave:

- Coma de manera saludable y limite los alimentos que contienen carbohidratos.
- Realice actividad física.
- Tome sus medicamentos según lo prescrito.
- Aprenda a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Según sus números, es posible que deba hacer algunos cambios en su dieta, actividad física o medicamentos.

Consejos para su Consulta

Hacer preguntas y asegurarse de que entiende las respuestas son formas clave de aprovechar al máximo su consulta. Muchos de nosotros tenemos problemas para recordar lo que queremos preguntar durante una consulta con un proveedor de atención médica. También puede ser difícil recordar todas las cosas que se discutieron.

Antes de su visita, asegúrese de escribir sus preguntas. Durante su visita, pídale a su proveedor que use un lenguaje sencillo para ayudarle a comprender mejor y tomar notas.

Si es necesario, lleve a alguien con usted para que le ayude a recordar.

Una herramienta útil es la aplicación gratis "Question Builder" de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (escanee el código QR arriba de la cuadrícula del calendario de julio). Use esta aplicación para crear y organizar sus preguntas para tenerlas a mano durante su consulta. También puede tomar fotografías de los frascos de medicamentos o problemas, como una erupción en la piel. Esta aplicación está disponible para teléfonos, Tablets y computadoras portátiles en dispositivos iOS y Android.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Durante mi visita la semana próxima, hablaré con mi proveedor sobre las recomendaciones para mis niveles de azucar en la sangre.
- Revisaré y actualizaré mi lista de medicamentos para el final de esta semana.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Julio 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre la aplicación gratis QuestionBuilder.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
JUNIO 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	**AGOSTO 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		**COMA DE MANERA PRUDENTE** Incluya vegetales como brócoli, calabacín y coliflor a los platos de pasta para reducir los carbohidratos.	**MANEJAR EL ESTRÉS** Practique la gratitud nombrando tres cosas buenas que suceden cada día.		lbs. 1
2	3	Día de la Independencia 4 **Clínica Ambulatoria Cerrada**	5	6	7	lbs. 8
9	10	11	12	13	14	lbs. 15
16	17	18	19	20	21	lbs. 22
23 30	24 31	25	26	27	28	lbs. 29

Escuche bien

Existe un buen motivo por el que tenemos dos oídos y una sola boca. A menudo es más importante escuchar que hablar para mejorar la comunicación. Ser un buen oyente ayudará a fortalecer y mantener relaciones positivas con su pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo. Estos son algunos consejos para ayudarlo a comprender mejor su punto de vista:

- Deles toda su atención. Asegúrese de silenciar o apagar su teléfono celular.
- Haga preguntas, pero no interrumpa cuando estén hablando.
- Repita sus palabras para demostrar que las entiende.
- Evite el lenguaje corporal que pueda mostrar desaprobación, como cruzarse de brazos.

Prevención de las ITS

La cantidad de Veteranos que tienen una infección de transmisión sexual (ITS) está aumentando. Algunos ejemplos de ITS son la gonorrea, la clamidia, la sífilis, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el virus del papiloma humano (VPH).

Las infecciones se pueden transmitir sin saberlo, porque a menudo no hay síntomas. Casi cualquier actividad sexual puede propagar una ITS. Usar condones o barreras de látex y tener solo una pareja sexual puede ayudar a prevenir la propagación.
Hay medicamentos disponibles para tratar o controlar la mayoría de los tipos de ITS. Hay vacunas disponibles para el VPH y la hepatitis A y B. El medicamento diario de prevención de preexposición (PrEP) al VIH tiene una eficacia del 99 % para prevenir la infección por el VIH y reducir el riesgo de otras ITS.

Si cree que tiene una ITS o está en riesgo tener una, hable con su proveedor de PACT. También pueden preguntarle sobre su historial sexual para determinar su riesgo. Le recomendarán otras formas de prevenir y tratar las ITS.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Le preguntaré a mi proveedor sobre cómo reducir el riesgo de ITS durante mi visita anual.
- En mi próxima conversación escucharé detalladamente.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Agosto 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para descargar la aplicación Couples Coach para ayudar a mejorar la comunicación con su pareja.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
JULIO 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**SEPTIEMBRE 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3	4	lbs. 5
6	7	8	9	10	11	lbs. 12
13	14	15	16	17	18	lbs. 19
20	21	22	23	24	25	lbs. 26
27	28	29	30	31	**ESTAR EN FORMA** Cuando no pueda estar al aire libre pruebe las clases de ejercicios en linea, deportes de interiores y caminar en centros comerciales.	**SALUD Y BIENESTAR** Preste atención a hábitos simples, como cepillarse los dientes, para practicar estar más presente.

Pasatiempos para la salud

Además de ser divertidos, muchos pasatiempos tienen la ventaja de fomentar su bienestar. Pueden ayudarlo a mantenerse físicamente activo, aliviar el estrés, emplear su cerebro, expresar su creatividad y fortalecer sus relaciones. Los pasatiempos también pueden generar autoconfianza al aprender algo nuevo o resolver problemas. Ejemplos de pasatiempos saludables:

- Cultivar plantas
- Ofrecerse como voluntario en su comunidad
- Unirse a un club de lectura o club de baile
- Jugar juegos al aire libre como pickleball o golf
- Tomar clases en línea
- Jugar ajedrez
- Aprender a tejer o hacer crochet
- Escribir en un diario
- Iniciar una práctica de atención plena

Hable sobre Ello

Si conoce a un Veterano que enfrenta dificultades, no tiene que ser un experto para hablar con él. El simple hecho de mostrar interés y preocupación puede ayudar:

- Haga comentarios alentadores y positivos.
- Deje que la otra persona decida cuánto compartir con usted.
- Mantenga la calma y no juzgue.
- Escuche más y hable menos.
- Está bien preguntar si está pensando en quitarse la vida. Esta pregunta no aumentará su riesgo de suicidio.

En caso de que no se hable del tema, aprenda a detectar las señales de advertencia de una crisis:

- Desesperanza
- Aislarse de seres queridos y amigos
- Ansiedad, insomnio o cambios drásticos de humor
- Rabia o ira
- Comportamientos de riesgo, como aumentar el consumo de alcohol

Veterans Crisis Line
DIAL 988 then PRESS 1

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Guardaré del número el 988, ext. 1, como la línea de crisis para Veteranos en mis contactos telefónicos hoy.
- Me uniré a mi club local de pickleball hoy y me comprometeré a jugar dos veces por semana.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Septiembre 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para escuchar a los veteranos sobre sus motivos para llamar a la línea de crisis para Veteranos.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AGOSTO 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**OCTUBRE 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**SALUD Y BIENESTAR** Busque nuevos pasatiempos que lo ayuden a mantener su cerebro activo.	**MANEJAR EL ESTRÉS** Si siente solo, llame a un amigo para conversar o invitarlo a tomar un café.		1	lbs. 2
3	Día del Trabajo **Clínica Ambulatoria Cerrada** 4	5	6	7	8	lbs. 9
10	11	12	13	14	15	lbs. 16
17	18	19	20	21	22	lbs. 23
24	25	26	27	28	29	lbs. 30

Examen de detección del cáncer de mama

Muchas mujeres que tienen cáncer de mama no presentan síntomas. Por eso es tan importante la detección del cáncer de mama. La mamografía es la mejor manera de detectar el cáncer de mama en forma temprana, cuando es más fácil de tratar.

La recomendación para mamografías puede ser diferente, según sus factores de riesgo. Para las mujeres de riesgo promedio, el VA recomienda la siguiente frecuencia para la prueba de detección de 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 proveedor.

¿Está al Día?

¿Se ha perdido algunos exámenes de detección e inmunizaciones (vacunas) clave en los últimos años? Estos servicios preventivos ayudan a prevenir o reducir el riesgo de muchos problemas de salud graves. Los exámenes de detección también pueden identificar la enfermedad de manera temprana, cuando a menudo es más fácil de tratar.

Se recomiendan algunos exámenes de detección para todos los adultos:

- Hipertensión arterial
- Depresión
- Infección por VIH

Otros exámenes de detección dependen de su edad, sexo y factores de riesgo para la salud:

- Cáncer (colon, mama, etc.)
- Diabetes
- ITS

También es posible que tenga pendientes o atrasadas las vacunas recomendadas. Debe vacunarse contra la gripe todos los años y vacunarse contra el tétanos cada 10 años. Además, asegúrese de mantenerse al día con las vacunas recomendadas contra el COVID-19 y las vacunas de refuerzo.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Mañana haré una cita para mi realizar mi mamografía.
- Haré una cita con mi proveedor del VA para hablar sobre las vacunas y las pruebas que pueda necesitar en las próximas dos semanas.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Octubre 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para conocer los servicios de atención médica del VA para mujeres de todas las edades.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	lbs. 7
8	9 Día de la Raza **Clínica Ambulatoria Cerrada** Día de los Pueblos Indígenas	10	11	12	13	lbs. 14
15	16	17	18	19	20	lbs. 21
22	23	24	25	26	27	lbs. 28
29	30	31				

SALUD Y BIENESTAR

Pregúntele a su proveedor sobre los diferentes tipos de exámenes de detección del cáncer de colon.

ESTAR EN FORMA

Trate de hacer 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, y entrenamiento de pesas dos veces a la semana.

SEPTIEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

El agua es bienestar

El agua hace más que saciar la sed y llenar la piscina. Junto con el ejercicio, el agua también:

- regula la temperatura corporal;
- elimina las sustancias tóxicas del cuerpo;
- protege órganos, tejidos y la médula ósea;
- promueve una piel sana;
- lubrica y protege las articulaciones;
- alivia los dolores de cabeza;
- ayuda con el control de peso.

Beba, al menos, entre 6 y 8 vasos de agua al día. Es posible que necesite más cuando hace ejercicio o cuando hace calor y humedad afuera. Para obtener más sabor, agregue bayas, rodajas de limón o un chorrito de jugo 100 % natural al agua sola o con gas.

Tipos de Dolores de Cabeza

Los dolores de cabeza son uno de los problemas de salud más frecuentes. Los síntomas varían según el tipo:

- **Tensión:** Dolor de cabeza, de leve a moderado, en ambos lados.
- **En brotes:** Dolor intenso y punzante, que ocurre con frecuencia.
- **Migraña:** Dolor punzante, de moderado a intenso. Puede tener sensibilidad a la luz, el ruido o los olores; náuseas y vómitos; y puede ver luces intermitentes.

Los desencadenantes comunes del dolor de cabeza son el estrés, el alcohol, ciertos alimentos, el uso excesivo de algunos medicamentos y no beber suficiente agua. Para ayudar a prevenir o controlar los dolores de cabeza, lleve un diario para identificar que los activa. Su proveedor de atención médica también puede recomendarle medicamentos.

Si un dolor de cabeza es un síntoma de una enfermedad, como hipertensión arterial, un tumor o un traumatismo craneal, el tratamiento se centrará en esa enfermedad.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Haré una consulta con mi proveedor para hablar sobre los síntomas de mi dolor de cabeza para el final de la semana.
- Beberé un vaso de agua con cada comida, a partir de mañana.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Noviembre 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener más información sobre los dolores de cabeza y lo que puede hacer para aliviar el dolor.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
OCTUBRE 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**DICIEMBRE 2023** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		1	2	3	lbs. 4
5 Termina el Cambio de Hora (Atrase los relojes una hora.)	6	7	8	9	10 Día de los Veteranos (Observado) **Clínica Ambulatoria Cerrada**	lbs. 11 Día de los Veteranos
12	13	14	15	16	17	lbs. 18
19	20	21	22	23 Día de Acción de Gracias **Clínica Ambulatoria Cerrada**	24	lbs. 25
26	27	28	29	30	**SALUD Y BIENESTAR** Si tiene dolor de cabeza después de una lesión en la cabeza o fiebre, busque atención médica de inmediato.	**COMA DE MANERA PRUDENTE** Lleve consigo una botella de agua reutilizable para no optar por el refresco.

Conéctese con la comida

Cuando comparte comida con otros, esto ofrece una forma de conectarse. Comer juntos puede ayudar a mejorar las relaciones con seres queridos, amigos, compañeros de trabajo y vecinos.

Considere ofrecer comida o compartir comida con otros:

- Invite a un amigo a una comida o reúnanse para tomar un café.
- Haga un plato especial para alguien a quien aprecia. Haga algo que sepa que les guste.
- Empaquete los ingredientes y la preparación para un regalo que la persona realmente disfrute, como panqueques especiales o chocolate caliente festivo.
- Ofrézcase como voluntario en una despensa de alimentos o en la cocina de un refugio.

Relaciones que Nutren

Tener relaciones afectuosas que le apoyen en su vida puede mejorar su salud en general. Estas conexiones con la familia, los amigos y la comunidad traen alegría y sentido. También ofrecen apoyo emocional y consuelo cuando atraviesa momentos difíciles.

La calidad de sus relaciones con otras personas es más importante que la cantidad de relaciones que tiene. Tener algunas personas en su vida con las que esté cerca y en las que pueda confiar es la clave.

Estas son algunas maneras de construir y mantener relaciones más fuertes y positivas:

- **Saque tiempo.** Pasen tiempo de calidad juntos. Exploren cosas nuevas juntos.
- **Mantenga el optimismo.** Encuentre formas de tener pensamientos y emociones más positivos.
- **Apoye su crecimiento personal.** Haga que se sientan bien al respecto.
- **Escuche.** No tiene que estar de acuerdo con alguien para escuchar su punto de vista.

S (Specific)
M (Measurable)
A (Action-oriented)
R (Realistic & Relevant)
T (Time-based)

Establezca un meta "SMART"

Mi plan:
¡Estableceré un objetivo que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de atención médica, fijaré una fecha y la cumpliré.

Ejemplos:

- Prepararé una comida casera para compartir con un amigo o compañero de trabajo durante el próximo mes.
- Invitaré a mi amigo a dar un paseo al menos una vez a la semana.

MI META "SMART":

¿Qué motiva mi meta?
¿Por qué quiero hacer este cambio?

Diciembre 2023

ESCRIBA los minutos de ejercicio, su presión sanguínea y su nivel de azúcar en la sangre o compártalos en My HealtheVet en **myhealth.va.gov**

Con su dispositivo inteligente, escanee este código QR para obtener recetas de postres saludables para compartir y disfrutar en esta temporada de fiestas.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
NOVIEMBRE 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	**ENERO 2024** D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		**MANEJAR EL ESTRÉS** Aparte algo de tiempo para usted, para descansar y relajarse, durante la temporada de fiestas.	**ESTAR EN FORMA** Organice una reunión con amigos que incluya la actividad, como un paseo por un parque para ver las luces navideñas.	1	lbs. 2
3	4	5	6	7	8	lbs. 9
10	11	12	13	14	15	lbs. 16
17	18	19	20	21	22	lbs. 23
24 31	Navidad **Clínica Ambulatoria Cerrada** 25	26	27	28	29	lbs. 30

Tinnitus: Lo que puede hacer

El tinnitus es un silbido, un timbre, un zumbido u otros sonidos que puede escuchar y que vienen del interior de su cabeza. Para muchos Veteranos, esta condición se produce cuando se ha expuesto a ruidos fuertes durante el servicio activo, o por lesiones en la cabeza. Muchas personas tienen problemas de audición junto con tinnitus. También puede estar asociado a condiciones de salud mental como depresión, ansiedad y PTSD.

El tinnitus no tiene cura, pero hay formas de controlarlo. Por ejemplo, el ejercicio regular y un sueño de calidad pueden ayudar.

El programa Manejo del Tinnitus Progresivo (PTM, por sus siglas en inglés) de VA le enseña lo siguiente:

- Cómo usar sonidos relajantes, interesantes y de fondo para sentirse mejor
- Cómo reducir y cambiar los pensamientos negativos
- Ejercicios de relajación
- El uso de dispositivos auditivos y cómo proteger su audición

Para obtener más información sobre el PTM y cómo controlar el tinnitus, hable con su equipo de atención médica del VA.

My healthevet
www.myhealth.va.gov

Inicio de sesión de MyHealtheVet-Proceso nuevo para mayor seguridad

El VA se compromete a mantener su información personal segura cuando utiliza los sitios web y las aplicaciones del VA. Es por eso que el VA está mejorando la seguridad de su información y registros de salud en el VA. Los usuarios de My HealtheVet ahora acceden a sus cuentas a través de la página de inicio de sesión del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos.

Desde el botón de inicio de sesión en la página de inicio de My Healthe*e*Vet, accederá a la página nueva de inicio de sesión del VA. Esta página tendrá un aspecto diferente y pasos diferentes para iniciar sesión en su cuenta My Healthe*e*Vet.

Beneficios del proceso nuevo al iniciar su sesión

- Accede a un inicio de sesión unificado del VA con los sitios web **VA.gov** y My VA Health
- Confirma su información de contacto
- Verifica su identidad en línea
- Agrega una capa adicional de protección con autenticación de múltiples factores

Obtener más información

Para obtener más información sobre el proceso nuevo de inicio de sesión, visite **myhealth.va.gov/one-place-sign-in**. O bien, puede escanear este código QR con su dispositivo inteligente.

Exámenes de detección

Los siguientes exámenes de detección recomendados se aplican a personas que están bajo un riesgo promedio. Siempre debe hablar con su equipo de atención médica del VA, para ver qué exámenes de detección necesita en función de sus antecedentes médicos y de su riesgo personal de salud.

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 los exámenes de detección de la hepatitis B y C, PTSD, cáncer de pulmón, trauma sexual militar y diabetes. Para ver la lista completa de recomendaciones, visite **prevention.va.gov**.

Conozca sus números

< es menor que > es mayor que

Presión Sanguínea (mm Hg)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Presión arterial normal	< 120/80		
Presión arterial alta	> 140/90		

Comente su objetivo propuesto a su proveedor del VA.
La prehipertensión o hipertensión arterial está entre los rangos de tensión arterial normal y alta.

Colesterol sanguíneo (mg/dL)*	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Colesterol total	< 200		
Colesterol LDL (malo)	< 100		
Colesterol HDL (bueno)	> 40 Men		
	> 50 Women		
Triglicéridos	< 150		

Pregunte a su proveedor del VA sobre el uso de objetivos propuestos. El profesional puede recetar un tratamiento que incluya medicamentos (como una estatina) en virtud de su edad, afecciones y riesgo de enfermedad cardiovascular a 10 años.
Los niveles de colesterol LDL entre 100 y 129 son aceptables en aquellas personas que no tengan problemas de salud.

Indice de Masa Corporal (BMI)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
	Encuentre su índice de masa corporal (IMC) en cdc.gov/healthyweight		
Debajo del peso adecuado	Below 18.5		
Peso normal	18.5-24.9		
Sobrepeso	25.0-29.9		
Obeso	30.0+		

Tamaño de Cintura (inches)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Óptimo para hombres	< 40		
Óptimo para mujeres	< 35		

Azucar en la Sangre (mg/dL) (fasting)	Rangos	Mi Meta	Mantener Registros
Glucosa en sangre normal	80-100		
Prediabetes (para diagnosticar)	100-125		
Diabetes (para diagnosticar)	126+		
A1C (para diagnosticar prediabetes)	5.7-6.4		
A1C (para diagnosticar diabetes)	6.5+		

Bocaditos sin hornear

Ingredientes

1 taza de copos de avena tradicionales

1/2 taza de harina de almendras o nueces o semillas finamente molidas

2 cucharaditas de canela molida

1 cucharadita de jengibre molido

1/8 de cucharadita de nuez moscada molida y de clavo molido

1-1/2 tazas de dátiles envasados, sin semilla picados en trozos grandes

2 cucharadas de miel

2 cucharaditas de extracto de vainilla

Preparación

Agregue la avena, la harina de almendras (o nueces o semillas finamente molidas), la canela, el jengibre, la nuez moscada y los clavos de olor a un procesador de alimentos. Procese hasta que la mezcla tenga una textura fina como la harina. Agregue los demás ingredientes. Procese hasta que la mezcla se incorpore. Use una cuchara pequeña o "scoop" (aproximadamente una cucharada) para dividir la mezcla en porciones, luego forme bolitas. Sirva de inmediato o refrigere antes de servir. Puede conservarlo en un recipiente sellado durante 2 semanas en el refrigerador o durante 1 año en el congelador.

Rinde para 10 porciones (2 bolitas por porción). Por porción: 130 calorías, 2 g de grasas totales, 0 g de grasas saturadas, 0 mg de sodio, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra y 2 g de proteínas.

Vegetales asados

Ingredientes

4 tazas (alrededor de 1 libra) de vegetales frescos, cortados en trozos pequeños (un tipo o una combinación de coliflor, zanahorias, brócoli, batata, coles de Bruselas, pimientos y cebollas)

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de ajo picado (aproximadamente 3 dientes)

1/4 de cucharadita de sal, y otro 1/4 de pimienta negra molida

1/4 taza de queso parmesano rallado o desmenuzado (opcional)

1 cucharada de perejil fresco picado (opcional)

Preparación

Precaliente el horno a 450 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel para hornear. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcle para sazonar los vegetales. Extienda la mezcla sobre la bandeja para hornear preparada en una sola capa. Hornee hasta que estén tiernos, entre 20 y 25 minutos, revolviendo a entre 10-12 minutos del tiempo de hornear para que se doren de manera más uniforme. Opcional: Cubra los vegetales cocidos con queso parmesano y perejil, luego mezcle en la sartén. Servir mientras está tibio.

Rinde para 4 porciones. Por porción: 90 calorías, 5 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 220 mg de sodio, 9 g de carbohidratos, 4 g de fibra y 5 g de proteínas.

Frittata de espinacas y pimientos rojos

Ingredientes

1 cucharadita de aceite

1/2 pimiento rojo, cortado en cubos pequeños

1/2 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubos pequeños

1 paquete (10 onzas) de espinacas picadas descongeladas

8 huevos

1/4 de taza de leche sin grasa (descremada)

1-1/2 cucharadita de condimento italiano

1/2 taza de queso cheddar fuerte rallado

Preparación

Precaliente el horno a 375 °F. Caliente una sartén grande apta para horno a medio fuego. Añada aceite al sartén. Agregue el pimiento y la cebolla. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden, durante 4 a 5 minutos aproximadamente. Agregue las espinacas y retire la sartén del fuego. En un tazón grande, mezcle los huevos, la leche descremada y el condimento italiano. Agregue la mezcla de huevo a la sartén con las verduras. Ponga en el horno durante 20 a 25 minutos aproximadamente. Agregue queso por encima y deje reposar hasta que se derrita.

Rinde para 4 porciones. Por porción: 225 calorías, 15 g de grasas totales, 6 g de grasas saturadas, 275 mg de sodio, 6 g de carbohidratos, 2 g de fibra y 18 g de proteínas.

Servicios y Recursos de VA: Cuando Los Necesite

Beneficios para Veteranos
1-800-827-1000
va.gov
vets.gov
choose.va.gov
ebenefits.va.gov/ebenefits

Beneficios de atención médica
1-877-222-VETS (8387)
va.gov/health-care

Acceso y Calidad en la Atención Médica del VA
www.accesstocare.va.gov

Entierros y Funerales
1-800-827-1000
va.gov/burials-memorials

Centro para Veteranos de Minorías
va.gov/centerforminorityveterans

Atención Comunitaria (Ley MISSION)
1-800-MyVA411 (800-698-2411)
va.gov/communitycare

Equipos para Sordos (TDD)
Marque 711

Educación y Capacitación
1-888-442-4551
va.gov/education

Atención Médica de Emergencia
va.gov/communitycare/programs/veterans/emergency_care.asp

Servicios para Personas sin Hogar
1-877-424-3838
va.gov/homeless

Programa de Salud para Personas LGBTQ+
patientcare.va.gov/LGBT

Salud Mental
mentalhealth.va.gov

Exposiciones Militares
(Agente naranja, enfermedades de la Guerra del Golfo, etc.)
publichealth.va.gov

Línea de información My VA 411
1-800-MyVA411 (800-698-2411)

Centro Nacional para la Seguridad del Paciente
patientsafety.va.gov

Centro Nacional para Trastornos por Estrés Postraumático (PTSD)
Llame a su VA o marque 988 y luego presione 1
ptsd.va.gov

SmokeFreeVET
1-855-QuitVET (855-784-8838)
veterans.smokefree.gov

Beneficios para Sobrevivientes
va.gov/survivors

Coordinador de Veteranos Viajeros
va.gov/health-care/about-va-health-benefits/where-you-go-for-care

Programa de Apoyo de Cuidadores del VA
1-855-260-3274
caregiver.va.gov

Localizador de Centros de VA y Atención Urgente del VA
va.gov/find-locations

Centro Nacional de Administración de Salud para Veteranos (VHA) para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades
prevention.va.gov

Protección Contra el Virus
publichealth.va.gov

Whole Health (Salud Integral)
va.gov/wholehealth

Centro de Atención Telefónica para Mujeres Veteranas
1-855-829-6636
womenshealth.va.gov

youtube.com/VeteransHealthAdmin
youtube.com/DeptVetAffairs

Salud Móvil

Aplicaciones móviles de VA - **mobile.va.gov**

Video Connect
Health Chat
Live Whole Health
Ask a Pharmacist
Pain Coach
COVID Coach
PTSD Coach
Mental Health Checkup
Stay Quit Coach
Insomnia Coach

VA Health Connect
The Right Care, Right Now
1-877-741-3400

Veterans Crisis Line
DIAL 988 then PRESS 1
OR text to 838255 • veteranscrisisline.net

Veterans Health Library
Your source for health information
veteranshealthlibrary.va.gov

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

visn8.va.gov

En todos los Centros Médicos

VA Health Connect
The Right Care, Right Now
1-877-741-3400

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.**

Bruce W. Carter VA Medical Center
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 • 888-276-1785
www.va.gov/miami-health-care

C.W. Bill Young VA Medical Center
10000 Bay Pines Blvd.
Bay Pines, FL 33744
727-398-6661 • 888-820-0230
www.va.gov/bay-pines-health-care

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

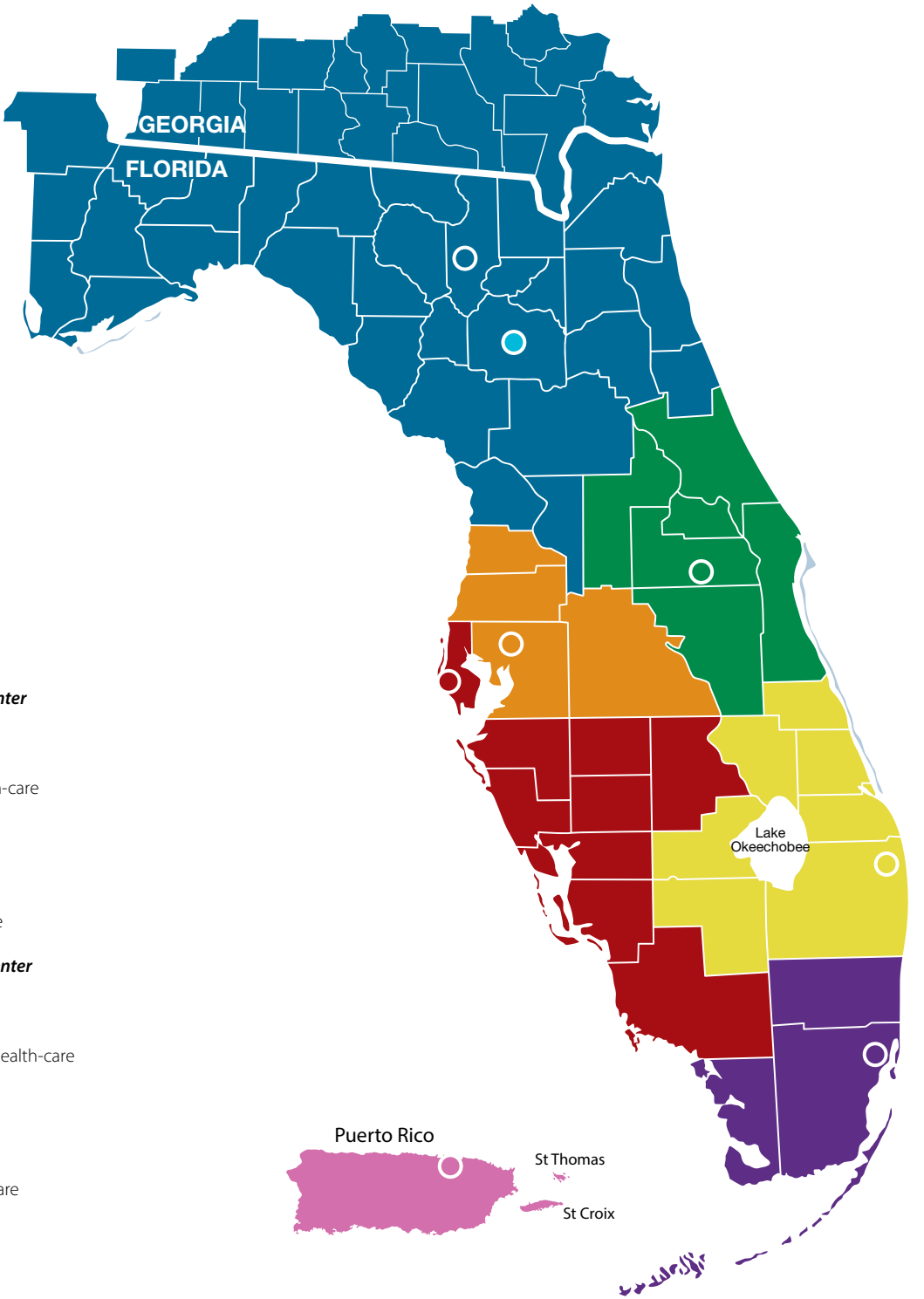
Lake City VA Medical Center
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 • 800-308-8387
www.va.gov/north-florida-health-care

Malcom Randall VA Medical Center
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 • 800-324-8387
www.va.gov/north-florida-health-care

Orlando VA Healthcare System
13800 Veterans Way
Orlando, FL 32827
407-631-1000 • 800-922-7521
www.va.gov/orlando-health-care

West Palm Beach VA Medical Center
7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-422-8262 • 800-972-8262
www.va.gov/west-palm-beach-health-care

Caribbean Healthcare System
10 Casia Street
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 • 800-449-8729
www.va.gov/caribbean-health-care



GPO U.S. GOVERNMENT PUBLISHING OFFICE 2022/623-061/84002