

¡Lleve este ejemplar a su casa!

INVIERNO 2016/17 | WWW.VISN8.VA.GOV



Veteranos SU SALUD CUENTA

REVISTA GALARDONADA de Bienestar, para Veteranos de Guerra en Florida, Georgia del Sur y el Caribe



ADENTRO:
*Hepatitis C:
Lo que Usted
Tiene que
Saber*

A NUESTROS LECTORES

¡Un Nuevo Año está por llegar! Con él, surgen nuevas oportunidades de tomar buenas elecciones de atención médica.



Una manera de hacer eso es usando las aplicaciones móviles de VA. Conózcalas en mobile.va.gov. ¡Encuentre excelentes recursos para manejar su atención médica VA, hacer un seguimiento de la medicación, controlar su peso, dejar de fumar y más! Lea más sobre esto en la página 3 y a la derecha.

La Hepatitis C es un virus peligroso que afecta a miles de personas, especialmente a los Veteranos de Vietnam. Lea más en las páginas 4 y 5 para ver si usted está en riesgo. Además, entérese de nuevos tratamientos para Veteranos.

¡La temporada de las fiestas siempre es una época de alegría! Sin embargo, podemos olvidarnos fácilmente de observar cuánta comida estamos consumiendo. En la página 6, Simone S. Canty, una nutricionista diplomada en Orlando VA Medical Center, brinda sugerencias para disfrutar de las fiestas sin sobrepasarnos en la cantidad de comida.

¡Cuídese!

Miguel LaPuz, M.D., MPA
Network Director, VISN 8

Obtenga Respuestas en “Ask a Pharmacist”



“Ask a Pharmacist” (Pregúntele a un farmacéutico) es una nueva aplicación móvil en la Tienda de Aplicaciones VA. Le brinda a los Veteranos un fácil acceso a fuentes confiables VA para obtener información sobre medicamentos y farmacias VA.

“Ask a Pharmacist” ayuda a los Veteranos a responder las preguntas básicas de medicamentos y farmacias, como “¿dónde se sitúa mi farmacia VA más cercana?” o “¿cómo puedo identificar a primera vista mis pastillas?”. Los Veteranos también pueden acceder a la aplicación en cualquier dispositivo móvil facilitando así la obtención de respuestas de forma rápida.

La aplicación se conecta directamente con ciertos recursos, incluso My HealthVet, el registro médico personal

de VA para Veteranos con cuentas My HealthVet Premium o Avanzada. Todo Veterano que reciba atención médica VA es elegible para la cuenta My HealthVet Avanzada que le permite inscribirse para renovar las recetas en línea. Además de las renovaciones de recetas, los Veteranos con una cuenta Premium también pueden usar Secure Messaging (Mensajería segura) para hablar con sus equipos de atención VA. Visite My HealthVet en www.myhealth.va.gov para informarse de cómo obtener o actualizar una cuenta “My HealthVet.”

Se puede acceder a más información y materiales en la tienda de aplicaciones VA en mobile.va.gov/app/ask-a-pharmacist. Para saber más sobre las aplicaciones móviles VA disponibles, visite mobile.va.gov/appstore o lea el artículo en la página 3.

Directora Editorial
Susan Wentzell

Consejo Editorial
Mary Kay Hollingsworth
Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Susan Wentzell
Subgerente de Comunicaciones de VISN 8

Michelle Winslow
Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP) de VISN 8, y Copresidente del Comité de Cuidados Preventivos de VISN 8

Diana Akins
Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines (VAHCS)
Coordinadora y Copresidenta del Sistema de Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Charlene Molloy
Gerente de Programa, ARNP, HPDP, Norte de Florida/Sur de Georgia
Sistema de Salud de Veteranos (NF/SGVHS)

Heather Frebe
Directora de Asuntos Públicos, VAMC
Orlando

Maureen Cortese
Gerente de Programa HPDP,
Centro Médico VA de Orlando

Edwin Avilés-Alvarado
Coordinador de Educación Salud de Veteranos
Sistema de Salud de Veteranos del Caribe de VA

David P. Folds, III
Gerente de Programa HPDP,
James A. Hospital de veteranos Haley

Ed Drohan
Directora de Asuntos Públicos,
James A. Haley Veterans' Hospita

Aplicaciones Móviles de VA

Ayude a los Veteranos a Controlar su Salud

¿Sabía usted? VA ha lanzado una cantidad de aplicaciones móviles para ayudar a los Veteranos a vivir vidas más saludables. Estas aplicaciones permitirán a los Veteranos recibir información médica y estar en contacto con su equipo de atención VA desde el lugar en que se encuentren en cualquier momento.

Descargue estas aplicaciones desde la Tienda de Aplicaciones VA: mobile.va.gov/appstore.

¿Nuevo en dispositivos móviles y en el uso de aplicaciones? También existe material de capacitación específico de aplicaciones en mobile.va.gov/training/veterans.



Aplicaciones Destacadas:



VA "Launchpad" para Veteranos

mobile.va.gov/app/va-launchpad-care-teams

Si usted es un Veterano o un Proveedor VA, el gestor de tareas "VA Launchpad" alberga aplicaciones diseñadas para ayudarlo a conectarse con el Registro Médico Electrónico (EHR, por sus siglas en inglés) de VA. Al ingresar una vez a VA Launchpad, usted puede acceder a numerosas aplicaciones VA sin iniciar sesión individualmente en cada una.



Aplicación "Veteran Appointment Request"

mobile.va.gov/app/veteran-appointment-request

La aplicación "Veteran Appointment Request (VAR)" le permite solicitar citas de salud mental y de atención primaria en los centros VA donde usted ya recibe atención. Además, puede programar y cancelar las citas primarias seleccionadas a través de la aplicación.



"Stay Quit Coach"

mobile.va.gov/app/stay-quit-coach

La aplicación "Stay Quit Coach" fue diseñada para ayudar a los Veteranos con Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) a dejar de fumar. Obtenga herramientas para controlar el deseo, mensajes recordatorios y enlaces de soporte.



Aplicación "MOVE!® Coach"

mobile.va.gov/app/move-coach

"MOVE!® Coach" es una aplicación de control del peso que suministra educación, herramientas y orientación diseñada para ayudarlo a cumplir con sus metas de peso y salud. Usted puede controlar, hacer un seguimiento y recibir comentarios respecto de su progreso. Sirve para motivarlo a superar con éxito los desafíos y cumplir con sus objetivos.



"Mindfulness Coach"

mobile.va.gov/app/mindfulness-coach

"Mindfulness Coach" fue diseñada para ayudar a los Veteranos, miembros de servicio y a otros a aprender cómo practicar la concientización. Esto significa prestar atención, a propósito, a todo lo que esté sucediendo en el presente sin dar una opinión sobre eso.



Ask a Pharmacist

mobile.va.gov/app/ask-a-pharmacist

Si es un Veterano, la aplicación "Ask a Pharmacist" le permite acceder fácilmente a información sobre farmacias y medicamentos VA, con la comodidad de saber si la información es válida y de fuentes confiables. Lea más sobre esta aplicación en la página 2.

Aplicaciones que Llegarán Pronto: "My Goals; Secure Messaging; RX Refill; Mission Health; Pain Coach"

Nuevos Tratamientos para la Hepatitis C Ofrecen Esperanza

Altas tasas de curación con menos efectos colaterales y tiempo de tratamiento más corto

Por Ed Drohan

¿Qué es la Hepatitis C?

La hepatitis C es una enfermedad viral. Las personas en riesgo con frecuencia han recibido productos sanguíneos, tienen tatuajes o “piercings” hechos en casa o han utilizado drogas intravenosas (IV). Además, es posible que hayan mantenido relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas. La hepatitis C produce cirrosis, la enfermedad del hígado en la etapa final y cáncer de hígado. La mayoría de las personas no tienen ningún síntoma ni muestran ningún signo de infección inmediato, por lo que es posible que no se detecte en décadas. Los Veteranos de Vietnam y aquellas personas que nacieron entre 1945 y 1965 tienen un alto riesgo de padecer esta enfermedad.



Nuevos regímenes de tratamiento para pacientes con Hepatitis C crónica tienen un índice de éxito muy alto: entre el 95 y el 99 por ciento se cura de la enfermedad. El tratamiento del virus de transmisión sanguínea es de doce semanas, más bajo que hace un año, y con un riesgo menor. Un análisis de sangre puede detectar la enfermedad.

¿Cómo sabe que tiene Hepatitis C?

Los análisis de sangre pueden determinar una infección de Hepatitis C. También pueden detectar la cepa o genoma específicos del virus. Es necesario saber esto para que los médicos puedan determinar qué tratamiento utilizar. Jaela Dahl, farmacéutica de enfermedades infecciosas VA, dice que un gran problema es conseguir que las personas ingresen para realizar el tratamiento.

“Si tiene Hepatitis C, usted no siente necesariamente como si tuviera Hepatitis C”, dijo Dahl. “Realmente no tiene síntomas y no tendrá síntomas hasta que avance la enfermedad. Por lo tanto, puede vivir veinte, treinta años y no saberlo”.

Nuevos tratamientos tienen mayor tasa de curación

Se han desarrollado nuevos medicamentos que apuntan a las cepas específicas del virus. Estos medicamentos son más eficaces con menos efectos colaterales que los tratamientos anteriores.

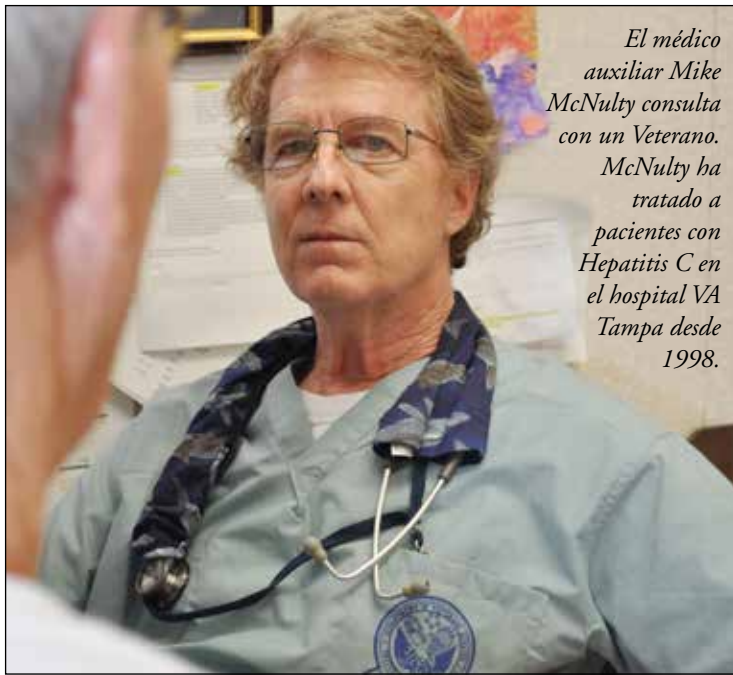
Los tratamientos anteriores, a menudo tenían graves efectos adversos que eran difíciles de manejar para los pacientes. Además, los tratamientos previos solo tenían alrededor de un 40 a un 50 por ciento de índice de curación, dice Mike McNulty, un médico auxiliar en GI Clinic de VA Tampa. Los tratamientos nuevos tienen un 95 a un 99 por ciento de índice de cura con poco a ningún efecto adverso. Los pacientes solo tienen que tomar una o dos pastillas por día durante doce semanas, en lugar de recibir inyecciones semanales durante un año.

Los nuevos tratamientos pueden ser caros. La revista Journal of the American Medical Association estima el costo entre \$25,000 y \$68,000 para doce semanas de tratamiento por paciente. El Congreso ha aprobado la financiación para el tratamiento de la Hepatitis C. El VA está intentando conseguir que cada paciente que haya tenido resultado positivo de Hepatitis C sea evaluado nuevamente para recibir tratamiento.

Sométase ahora a una prueba

Los hospitales VA incentivan a cada paciente a someterse a una prueba de Hepatitis C. Es posible que no tenga ningún síntoma hasta que la enfermedad esté muy avanzada. Si obtiene un resultado positivo para la Hepatitis C, solicite tratamiento de inmediato. Los Veteranos con dudas sobre la evaluación o prueba de Hepatitis C deben comunicarse con su Equipo de Cuidado Alineado con el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés).





El médico auxiliar Mike McNulty consulta con un Veterano. McNulty ha tratado a pacientes con Hepatitis C en el hospital VA Tampa desde 1998.

¿Debería someterme a una prueba?

Si responde de forma afirmativa a cualquiera de las siguientes preguntas, hable con su proveedor de atención médica acerca de ser evaluado para detectar la Hepatitis C:

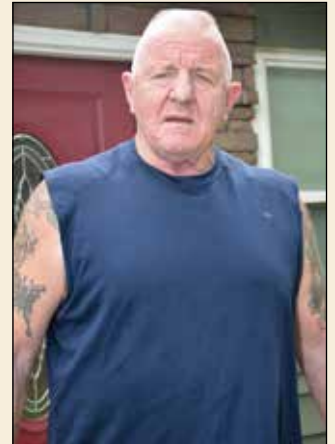
- Todavía no ha sido evaluado y desea serlo.
- Nació entre 1945 y 1965.
- Alguna vez ha utilizado una aguja para inyectarse drogas, aún cuando haya sido una vez y hace mucho tiempo.
- Tuvo una transfusión sanguínea o trasplante de órgano antes de 1992.
- Es un trabajador del área de atención médica que tuvo exposición sanguínea a membranas mucosas o a piel no intacta o a una herida de aguja.
- Estuvo bajo tratamiento a largo plazo de diálisis renal.
- Proviene de una madre que tuvo Hepatitis C en aquel entonces.
- Es un Veterano de la era de Vietnam.
- Entró en contacto con sangre positiva de la Hepatitis C con la piel no intacta o con las membranas mucosas.
- Tiene tatuajes o piercings en el cuerpo en entornos no regulados.
- Alguna vez ha inhalado drogas o compartido equipo.
- Tiene enfermedad del hígado o una prueba de función anormal del hígado.
- Tiene un antecedente de alcoholismo.
- Tiene hemofilia y ha recibido factor coagulante antes de 1987.
- Ha tenido una pareja sexual con Hepatitis C ahora o en el pasado.
- Ha tenido diez o más parejas sexuales durante su vida.
- Tiene infección por VIH.

Necesita análisis de sangre para averiguar si tiene Hepatitis C. En caso de que se le diagnostique la enfermedad, usted puede obtener la atención médica y el apoyo que necesita. Además, tiene que aprender cómo evitar contagiar el virus a los demás.

Veterano Agradecido por la Cura

Por Ed Drohan

Ahora, gracias a un nuevo medicamento, Paul Munroe ha estado exento del virus de la Hepatitis C durante más de un año.



Paul Munroe, Veterano del Cuerpo de Marines de los EE. UU.

El Veterano del Cuerpo de Marines de 68 años fue tratado con Harvoni, uno de los medicamentos más nuevos para tratar la Hepatitis C. Está contento porque solo tenía que tomar una pastilla por día durante doce semanas.

Munroe no tiene idea de cómo y cuándo se infectó con el virus que puede producir cirrosis, enfermedad hepática en etapa final y cáncer de hígado si no se trata. Sin embargo, por ser un Veterano nacido entre 1945 y 1965, pertenece al grupo de mayor riesgo de la enfermedad. Munroe comenzó el tratamiento poco después de ser diagnosticado, pero fue difícil encontrar el régimen correcto al principio.

Dos intentos anteriores para combatir el virus habían sido un fracaso. Ellos incluyeron diferentes medicamentos y regímenes mucho menos eficaces y diferentes que, a veces, comprendían inyecciones dolorosas. Los nuevos tratamientos tienen un índice de curación de aproximadamente el 95 por ciento y pocos efectos colaterales.

Cuando se le dijo de Harvoni, Munroe estaba preparado para probarlo. Dijo que es lo mejor que ha hecho.

“Esto me salvó la vida”, dijo Munroe.

Cómo Hacer Elecciones más Saludables en las Fiestas



Por Simone S. Canty,
Nutricionista Diplomada
Orlando VA Medical Center

Las fiestas son mi época favorita del año. Hay algo en la música, la reunión de la familia y los amigos, la amabilidad de los desconocidos, las decoraciones y el bullicio de los compradores que es simplemente encantador.

Incluso como nutricionista, he luchado contra la balanza durante las fiestas. Como la mayoría de las personas, he aumentado de peso durante estos momentos de felicidad. Con frecuencia, tengo la noción de prometerme a mí misma en el Año Nuevo de quitar ese excedente de peso.

Lo que he aprendido y la ciencia nos ha contado es que si hacemos pequeños cambios durante las fiestas, no aumentaremos tanto de peso como pensamos.

Un clásico estudio publicado en la revista "New England Journal of Medicine"¹ indicó que los estadounidenses aumentan, en promedio, alrededor de una libra durante las fiestas en invierno. Esto es contrario a la creencia popular de que frecuentemente aumentamos cinco libras o más.

No, no significa que podemos comer solo verduras o ensaladas. Disfrute las fiestas e incorpore pequeños cambios.

A continuación aparecen cinco sugerencias de ChooseMyPlate.gov para ayudarlo a controlar su peso durante las fiestas.



1. Elija proteínas magras

Pavo, carne asada, jamón fresco, frijoles y algunos tipos de pescado como bacalao o platija son opciones de proteínas magras. Recorte la grasa antes de cocinar las carnes. Evite las salsas y caldos. Pueden ser altos en grasa saturada y sodio.



4. Hornee más saludable

Utilice recetas con compota de manzana sin azúcar o puré de plátanos maduros en lugar de manteca. Intente reducir por la mitad la cantidad de azúcar indicada en las recetas. Utilice especias para agregar sabor, como canela, pimienta inglesa o nuez moscada en vez de sal.



2. Disfrute de todos los grupos alimentarios

Prepare galletas integrales con humus como un aperitivo. Agregue nueces sin sal y frijoles negros a una ensalada de hojas verdes. Incluya frutas frescas en la mesa de postre. Utilice leche descremada en lugar de una crema espesa en sus guisados.



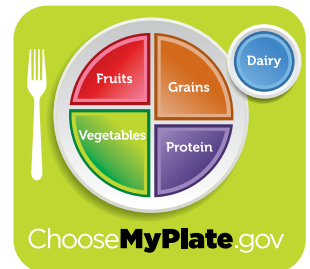
5. Realice ejercicios como parte de la diversión

Haga que sean parte activa de la tradición de sus fiestas. Diviértase caminando y bailando con la familia y los amigos después de una comida. Los investigadores han comprobado que aquellas personas que hacen actividad física regular aumentaron menos de peso en las fiestas.



3. Brinde por una buena salud

Apague la sed con opciones de bajas calorías. Beba agua con limón o rodajas de lima. Ofrezca agua de Seltz con un toque de jugo de frutas natural.



Otros consejos y recursos útiles se pueden encontrar en www.ChooseMyPlate.gov.

¹Yanovski JA, Yanovski SZ, Sovik KN, Nguyen TT, O'Neil PM, Sebring NG. Un estudio prospectivo de aumento de peso en vacaciones. *N Engl J Med.* 2000;342(23):861-867.



FREE Wi-Fi

Wi-Fi para Visitas Llega a un Hospital VA Cercano a Usted

Todos los centros médicos pertenecientes a VA Sunshine Healthcare Network en Florida y Puerto Rico ofrecerán pronto internet inalámbrico gratuito o "Wi-Fi". Todos los Veteranos y las visitas podrán acceder a este servicio en las principales áreas de hospitales, incluso en las salas de hospitalización.

Similar a lo que se utiliza en el sector comercial, la red Wi-Fi en los hospitales VISN 8 será de alta velocidad y segura. Sin embargo, cuídese de no transmitir datos confidenciales, como información médica, números de seguro social e información de tarjeta de crédito.

Programa en Vivo por Wi-Fi

Orlando VA Medical Center y James A. Haley Veterans' Hospital en Tampa ya están funcionando con sus redes inalámbricas en ciertas áreas. West Palm Beach VA ha tenido Wi-Fi gratuito para visitas en varias áreas selectas, como su biblioteca, desde hace tiempo. Este se ampliará en todo el hospital principal.

Los hospitales VA en Bay Pines en St. Petersburg, Fla y en San Juan, PR, deberían tener sus redes gratuitas de Wi-Fi en buen estado para fines de 2016. Los centros médicos de Gainesville, Fla. y Lake City, Fla., deberían estar en línea para fines de marzo de 2017. Seguirán los centros Miami VA a principios de primavera y West Palm Beach VA en verano de 2017.

Cómo Conectarse

Para acceder al servicio gratuito de Wi-Fi en cualquier centro médico VISN 8, siga estas simples instrucciones:

- En su dispositivo inalámbrico, examine las redes inalámbricas disponibles. Seleccione la siguiente red inalámbrica (apodada SSID): **SSID: Public_Wifi_VISN8**
- Una vez conectado, debe iniciarse automáticamente una página de autenticación. Si esto no se produce, abra cualquier navegador y vaya a cualquier sitio web.
- Lea la "Política de Uso Aceptable" y haga clic en Aceptar. Será redirigido a www.va.gov. Una vez que vea esa página, tiene la libertad de utilizar el servicio gratuito de Wi-Fi.



¡Receta DESTACADA!

Terrina de Batatas con Especias

Ingredientes

- Lata de 12 onzas de leche evaporada (2%)
- 4 batatas medianas
- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela (o nuez moscada, si desea)

Instrucciones

Precaliente el horno a 400° F. Corte las batatas en pedazos y coloque en agua hirviendo. Cocine de 15 a 20 minutos y escurra.

Quite la cáscara de las batatas y haga puré con batidora manual o un tenedor. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta obtener una pasta cremosa. Vierta la mezcla en un molde para hornear de 8 x 8. Hornee hasta que la terrina esté firme en el centro, aproximadamente 40 minutos. Retire del horno y deje en reposo durante 5 minutos. Corte en diez cuadrados. Sirva caliente.

Información Nutricional: 10 porciones. Por porción: 123 calorías; 0.7 g de grasa total; 6 mg de colesterol; 25 g de hidratos de carbono; 4 g de fibra dietética; 75 mg de sodio y 2 g de proteína.

Receta cortesía de What's Cooking? USDA Mixing Bowl. Para encontrar más recetas saludables, visite www.whatscooking.fns.usda.gov.



CORRECCIÓN

de Fall Magazine 2016

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar

Todo Veterano que recibe atención médica a través de VA es elegible para usar la línea de ayuda para dejar de fumar Quit VET.

Llame al 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838) para hablar con un asesor para dejar de fumar de lunes a viernes.



Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century

VISN 8 Office of Communication
140 Fountain Parkway, Ste 600
St. Petersburg, FL 33716



www.VeteransCrisisLine.net

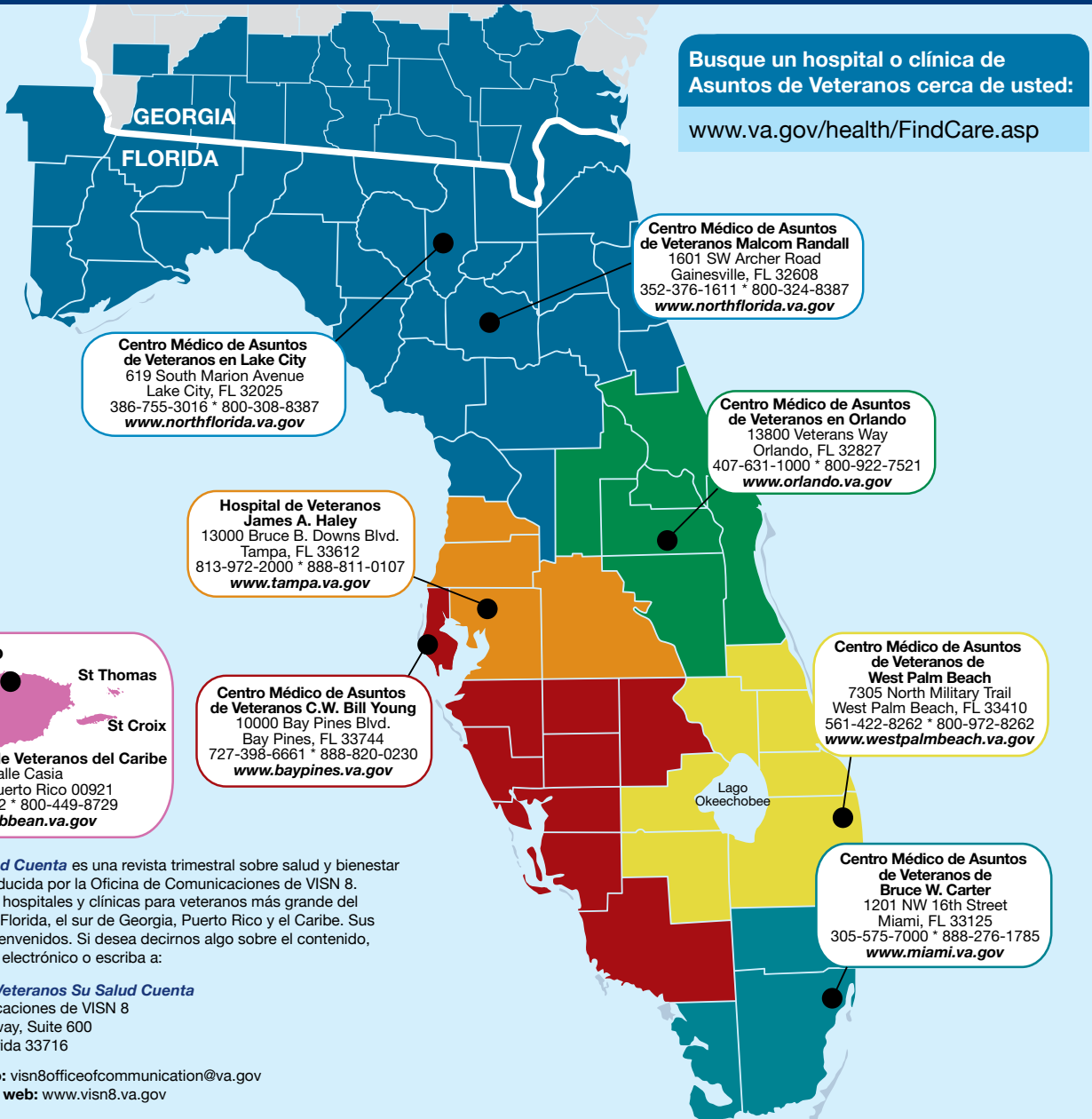
*Ayuda Confidencial para
Veteranos y sus Familias*

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



en todos los
centros médicos



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 de hospitales y clínicas para veteranos más grande del país, y funciona en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico o escriba a:

Directora Editorial *Veteranos Su Salud Cuenta*
Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

correo electrónico: visn8officeofcommunication@va.gov
Visite VISN 8 en la web: www.visn8.va.gov