¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

VERANO 2022

*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.*

Cómo prepararse para las citas virtuales

Caminar por el bienestar

Competencia creativa

Escanee este código QR para ver la versión digital de esta revista.

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

DIRECTOR EDITORIAL
Jason W. Dangel

CONSEJO EDITORIAL
Mary Kay Rutan
Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Jason W. Dangel
Subgerente de la Oficina de Comunicación y Relaciones Públicas 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

Melanie Thomas
Oficial de Asuntos Públicos, Sistema de Salud para Veteranos del Norte de Florida/Georgia del Sur

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

Zoe Stagg
Especialista en Asuntos Públicos, Centro Hospitalario y Clínicas de Veteranos James A. Haley

Lee Newball
Coordinador de Educación salud de Veteranos, Sistema de Atención Médica de Orlando VA

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

EN LA PORTADA: Un veterano recibe atención virtual en Miami de un proveedor de VA externo que utiliza VA Video Connect.

A nuestros lectores

A través de un video en vivo, "Video Connect" de VA ofrece a los veteranos y sus cuidadores una forma conveniente de tener citas virtuales con proveedores de VA. Para muchos veteranos, esto significa que no es necesario salir de su hogar para ir a una cita, ni deben aguardar en una sala de espera. En las páginas cuatro y cinco, aprenda cómo puede aprovechar al máximo "Video Connect" de VA, incluidos consejos útiles sobre cómo prepararse para las citas virtuales.

Jugar juegos recreativos con una competencia amistosa puede ayudar a impulsar la recuperación del paciente. Lea sobre el primer torneo de verano realizado en la unidad de politrauma del Hospital de Veteranos James A. Haley en la página 3.

Si está buscando otra forma de ser más activo, considere agregar más caminatas a su día. En la página seis, descubra qué beneficios de caminar son adecuados para sus objetivos de salud y bienestar.

Finalmente, en la página siete, pruebe la receta con esta fruta favorita del verano y diviértase con la sopa de letras.

¡Cuídese y manténgase protegido!

Edward J. Cutolo, Jr., MD
Director interino de la red, VISN 8

Aplicación destacada: "VA Health Chat"

Puede recibir atención de VA sin visitar un centro ni tener que hacer una llamada telefónica. La aplicación "VA Health Chat" brinda acceso fácil en línea para chatear por texto o video con el personal de VA. Elija chatear cuando tenga una necesidad o pregunta de atención médica, desee programar una cita, y más.

Dentro de VISN 8, "VA Health Chat" está disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Este servicio es operado por el Centro de contacto clínico VISN 8. Los veteranos también pueden llamar al 1-877-741-3400 para recibir atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Puede descargar "VA Health Chat" hoy visitando las tiendas Google Play y Apple App. Obtenga más información en **www.mobile.va.gov/app/va-health-chat**.

Competencia creativa

Traer diversión de verano a la Unidad de politrauma de VA Tampa

Por Zoe Stagg, especialista en asuntos públicos, Hospital de Veteranos James A. Haley

Si bien el verano generalmente calienta el clima, ¿qué es lo que está de moda para los pacientes en la unidad de politrauma del Hospital de Veteranos James A. Haley? La competencia.

El veterano de la Marina de EE. UU. Larry Sclaght lanza al blanco en el torneo de "Cornhole."

Los favoritos de la temporada, como los torneos "Cornhole" y la práctica de tiro "NERF," son parte de los planes para pacientes hospitalizados durante el fin de semana. Con la pausa del fin de semana en otras terapias, algunos pacientes estaban inquietos y aburridos. El personal de enfermería de politrauma trabajó en estrecha colaboración con fisioterapia y terapia recreativa para recopilar equipos y mejores prácticas, y crearon el primer torneo de verano. Fue un éxito tan grande, que los pacientes quisieron más.

Si bien parece diversión y juegos, la actividad tiene grandes beneficios. "Le da a los pacientes la oportunidad de conectarse y trabajar juntos para lograr un objetivo común", dice Patrick McCarthy, enfermero de politraumas. "También motiva a los pacientes a trabajar en sus fortalezas y debilidades con un desafío que encuentran interesante. La motivación es una de las claves para la recuperación de un paciente, y hemos descubierto que divertirse y competir es una forma natural de fomentarla".

El veterano de la Marina de EE. UU. Larry Sclaght y la coronel del ejército de EE. UU. Susanna Steggles, del equipo ganador del torneo de "Cornhole," muestran con orgullo sus medallas.

Una de las competidoras, la coronel del ejército de los EE. UU. Susanna Steggles, demostró habilidades innatas y llevó a su equipo al primer lugar la primera vez que jugó "Cornhole." "Es sospechosamente buena", se ríe McCarthy. La actividad también fue un éxito para la campeona. Steggles se entusiasmó: "¡teníamos algo divertido que hacer!". Le gusta mantenerse en movimiento durante su recuperación, y la variedad de actividades recreativas de fin de semana hace que sea divertido. "Mi compañero de equipo y yo trabajamos juntos", dice; por el trabajo, pudieron usar sus medallas toda la semana.

McCarthy realmente disfruta viendo cómo se desarrolla la camaradería. "Ver a los pacientes animándose unos a otros es lo mejor. Cuando alguien gana una medalla, sonríe todo el día y muestra sus medallas donde quiera que vaya. Los pacientes hablan de eso toda la semana".

¿Qué es lo siguiente? Hay muchas ideas, incluida una sala de escape y un torneo de hockey en silla de ruedas. ¿Está Steggles lista para la próxima búsqueda del tesoro? Ella sonríe. "¡Creo que sí!"

Cómo prepararse para las citas virtuales

Aprovechar al máximo el uso de "VA Video Connect"

A través de video en vivo, "VA Video Connect" (VVC) ofrece a los veteranos y sus cuidadores una forma conveniente de reunirse con los proveedores de atención médica de VA. Estas citas virtuales seguras pueden realizarse desde cualquier lugar, utilizando cualquier computadora, tableta o dispositivo móvil que tenga conexión a Internet. Con VVC, no es necesario que los veteranos salgan de su casa para conducir a un centro médico o clínica de VA ni deban esperar en la sala de espera.

El uso de VVC para citas virtuales ofrece muchas de las mismas interacciones que se producen durante las citas en persona. Por ejemplo, puede aprender o demostrar cómo controla su nivel de glucemia o su presión arterial. Si se está recuperando de una lesión, puede mostrar su rango de movimiento o nivel de dolor. O puede conectarse con otros veteranos durante una consulta de video grupal dirigida por un terapeuta de VA.

Prepararse

Una vez que haya programado una cita de VVC con un proveedor de VA, siga estos pasos para configurar y prepararse para su cita de video:

1. Visite la página de conexión de VVC.

Vaya a **mobile.va.gov/app/va-video-connect**. Tómese un tiempo para revisar los muchos recursos útiles sobre el uso de VVC. Estos incluyen demostraciones en video y consejos para solucionar problemas que puede encontrar cuando usa VVC. También encontrará guías de usuario y respuestas a las preguntas más frecuentes.

2. Elija su dispositivo.

Para computadoras personales, dispositivos móviles Android y Windows: no se necesita descargar la aplicación. "VA Video Connect" se abrirá automáticamente cuando seleccione el enlace que recibió en un correo electrónico después de programar su cita.

Para dispositivos móviles de Apple: descargue la aplicación gratuita "VA Video Connect" de Apple App Store.

3. Pruebe su dispositivo.

En la página de "VVC Connect," seleccione el enlace "Visit the VA Video Connect test site" (Visite el sitio de prueba de "VA Video Connect") para probar su micrófono, bocinas y cámara. Si desea practicar el uso de la aplicación VVC antes de su cita, solicite a su equipo de atención de VA que programe una sesión de práctica.

Para realizar la prueba en su dispositivo móvil, envíe un mensaje de texto con la palabra "V" al 83293 o al 323-621-3589. Se pueden aplicar tarifas de mensajes de texto estándar.

4. Únase a su cita.

Diez minutos antes de su cita, vaya al correo electrónico que recibió después de programar su cita. Seleccione el enlace de la cita para unirse a su cita virtual.

Si inicia sesión en su cita antes que su proveedor, quédese en la sala de espera virtual hasta que llegue.

La terapeuta de danza/movimiento Brittni Cleland realiza una sesión de terapia virtual con el soldado del ejército Bradley Moore. Cleland dirigió la sesión desde el Hospital de Veteranos James A. Haley en Tampa, mientras que Moore participó desde su casa en Georgia.

Ayuda VVC

Cuando necesite ayuda con VVC, llame a la mesa de ayuda de "Office of Connected Care," las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número gratuito es 866-651-3180. Pueden ayudarlo con lo siguiente:

- Primeros pasos con VVC
- Realización de llamadas de prueba
- Solución de problemas técnicos que puedan surgir
- Prueba de su dispositivo antes de su cita virtual

También puede ver un video instructivo paso a paso en **youtu.be/HqhVlt4az-Q**.

Consejos rápidos

- Los familiares y cuidadores pueden unirse a su visita virtual desde otros lugares. Pregúntele a su proveedor de VA o al servicio de asistencia técnica de VVC cómo hacerlo.
- Evite los cargos de datos. Los veteranos que son clientes de AT&T, Verizon, T-Mobile/Sprint y SafeLink by Tracfone pueden evitar los cargos de datos cuando usan VVC. Pueden aplicarse algunas limitaciones específicas. Visite **mobile.va.gov/celular-data-program** para obtener más detalles.
- Actualice regularmente su aplicación VVC. Para obtener la mejor experiencia de video durante su próxima cita virtual, descargue la última versión de la aplicación en **mobile.va.gov/app/va-video-connect**.

Antes de su visita

- Encuentre un espacio privado bien iluminado. Apague la música y los televisores; esto puede dificultar la audición.
- Limpie la lente de la cámara en su dispositivo. Use auriculares si es posible.
- Coloque su dispositivo en algo fijo y cerca del nivel de los ojos cuando esté sentado. Sostener el dispositivo en la mano puede causar movimiento, lo que puede desenfocar la imagen de video.
- Siéntese cerca de su enrutador Wi-Fi (o ventana, si usa una conexión celular).
- Verifique que su batería esté lo suficientemente cargada si usa un dispositivo inalámbrico o cárguela la noche anterior.
- Prepare una lista de preguntas que desea hacerle a su proveedor. Revise su lista de medicamentos para asegurarse de que esté actualizada.

¿Es VVC adecuado para usted?

Hable con su equipo de atención médica sobre el uso de VA Video Connect, especialmente si vive lejos de sus instalaciones de VA o no tiene tiempo para asistir regularmente a las citas en persona.

¡Vea el video!

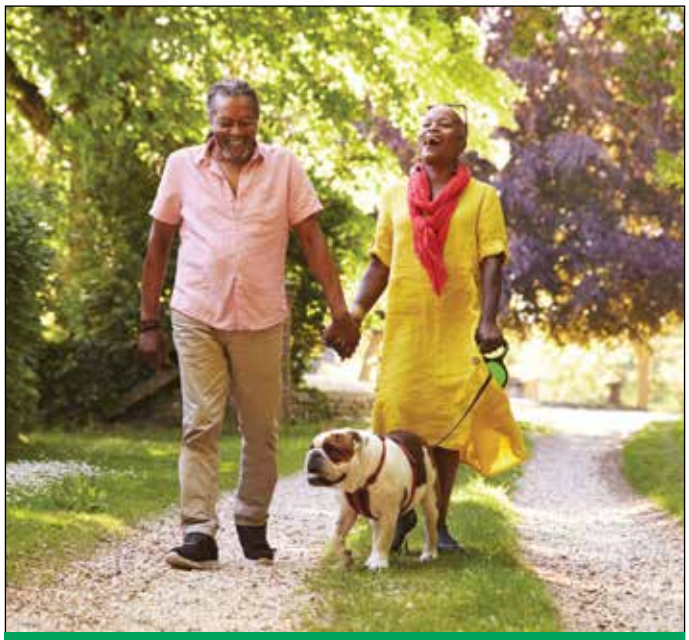
Vea el video, "Cómo prepararse para las citas virtuales" en **visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp**.

Caminata por el bienestar

Live Whole Health.
va.gov/wholehealth

Caminar es una excelente manera de estar más activo.

Caminar es una actividad aeróbica. Hace funcionar el corazón y los pulmones. Estos transportan oxígeno a los músculos para que usted pueda mover el cuerpo. Los beneficios de caminar son casi infinitos: para su salud y bienestar físico, mental y emocional. Para las personas que se desplazan en silla de ruedas, ir a pasear en la silla de ruedas puede proporcionar muchos de los mismos beneficios.



Beneficios de caminar

- Reduce el riesgo y ayuda a controlar la hipertensión, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y más
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable al quemar calorías
- Fortalece los huesos y los músculos para mejorar el equilibrio y ayudar a prevenir caídas
- Mejora la calidad del sueño al equilibrar el ciclo de sueño y vigilia del cuerpo
- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo al producir sustancias químicas cerebrales de "sentirse bien"
- Reduce el riesgo y los síntomas de depresión y ansiedad
- Mejora la salud del cerebro y reduce el riesgo de enfermedad de Alzheimer
- Ofrece formas de conectarse con amigos y familiares y disfrutar del aire libre

Piense en la seguridad

- Use zapatos resistentes con buen soporte.
- Cuando sea posible, camine con otros y lleve consigo un teléfono y una identificación. Hágale saber a alguien su ruta a pie. Si está oscuro, use un chaleco reflectante y esté atento a su entorno.
- Camine siempre de frente al tráfico que se aproxima. Cuando sea posible, quédese en la acera o en el sendero.
- Encuentre tiendas o centros comerciales locales para caminar si prefiere hacerlo en interiores.
- Hable con su proveedor si tiene inquietudes sobre una afección de salud y las mejores maneras de comenzar con su rutina de caminatas.

No importa cuál sea su edad o cuán rápido o lejos camine, su cuerpo y mente se lo agradecerán cuando agregue más caminatas a su día.

Búsqueda de palabras

Busque estas palabras en las historias de esta edición de **Veteranos Su Salud Cuenta**. Recuerde también mirar hacia arriba, hacia abajo y hacia atrás. ¡Buena suerte!

AERÓBICO
CAMINAR
CONECTAR
DISPOSITIVO
FORTALECER
MOTIVA
POLITRAUMA
SEGURIDAD
SEGURO
VIDEO
VIRTUAL
VVC

C	M	M	R	A	T	C	E	N	O	C
F	O	R	T	A	L	E	C	E	R	B
E	T	G	K	O	P	V	N	D	A	P
D	I	S	P	O	S	I	T	I	V	O
K	V	E	R	R	K	N	A	B	O	L
L	A	G	D	P	A	P	K	C	R	I
A	F	U	Q	V	L	S	W	Y	U	T
U	K	R	S	V	D	T	X	B	G	R
T	G	I	O	C	I	B	O	R	E	A
R	J	D	L	B	E	F	M	V	S	U
I	C	A	M	I	N	A	R	Y	A	M
V	I	D	E	O	C	H	L	O	T	A

Ensalada de durazno, queso feta y nueces

INGREDIENTES

3 tazas de duraznos o nectarinas firmes cortadas en rodajas

1/4 taza de cebolla colorada cortadas en rodajas finas

6 tazas de rúcula fresca o espinacas

1/2 taza de queso feta reducido en grasa o queso azul en cubos

1/4 taza de nueces picadas gruesas

Aderezo para ensaladas

2 cucharadas de vinagre balsámico

1-1/2 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Coloque los ingredientes para el aderezo para ensaladas en un tazón pequeño y mezcle. O póngalos en un frasco pequeño con tapa y agite bien.
2. Agregue los ingredientes restantes a un tazón grande y mezcle con el aderezo para ensaladas. ¡Disfrute!

Información nutricional (elaborado con queso feta):
(4 porciones). Por porción: 221 calorías, 15 g de grasa total, 4 g de grasa saturada, 18 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietética, 6 g de proteína y 223 mg de sodio.

Suscripción gratuita a Veteranos Su Salud Cuenta

Para solicitar su copia gratuita de Veteran Health Matters y definir cómo desea recibir su suscripción, visite www.healthylife.com/SubscribeVHM.

También puede solicitar su suscripción gratuita utilizando los siguientes métodos: por correo de los EE. UU., correo electrónico o teléfono:

Por correo:

Complete su información (imprima a continuación) y coloque un sobre sellado con esta dirección:

American Institute for
Preventive Medicine
c/o VISN 8 – VHM
30445 Northwestern Hwy., Ste. 350
Farmington Hills, MI 48334

(Por favor en letra de imprenta)

Nombre | Inicial del segundo nombre

Apellido

Dirección

Ciudad

Estado | Código postal

Por correo electrónico:

VISN8VHM@healthylife.com
Asegúrese de incluir la información anterior.

Por teléfono:

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

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

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

¡La temporada de huracanes está aquí!
Descargue la guía de preparación para huracanes VISN 8: **www.visn8.va.gov/hurricane_tips.asp**

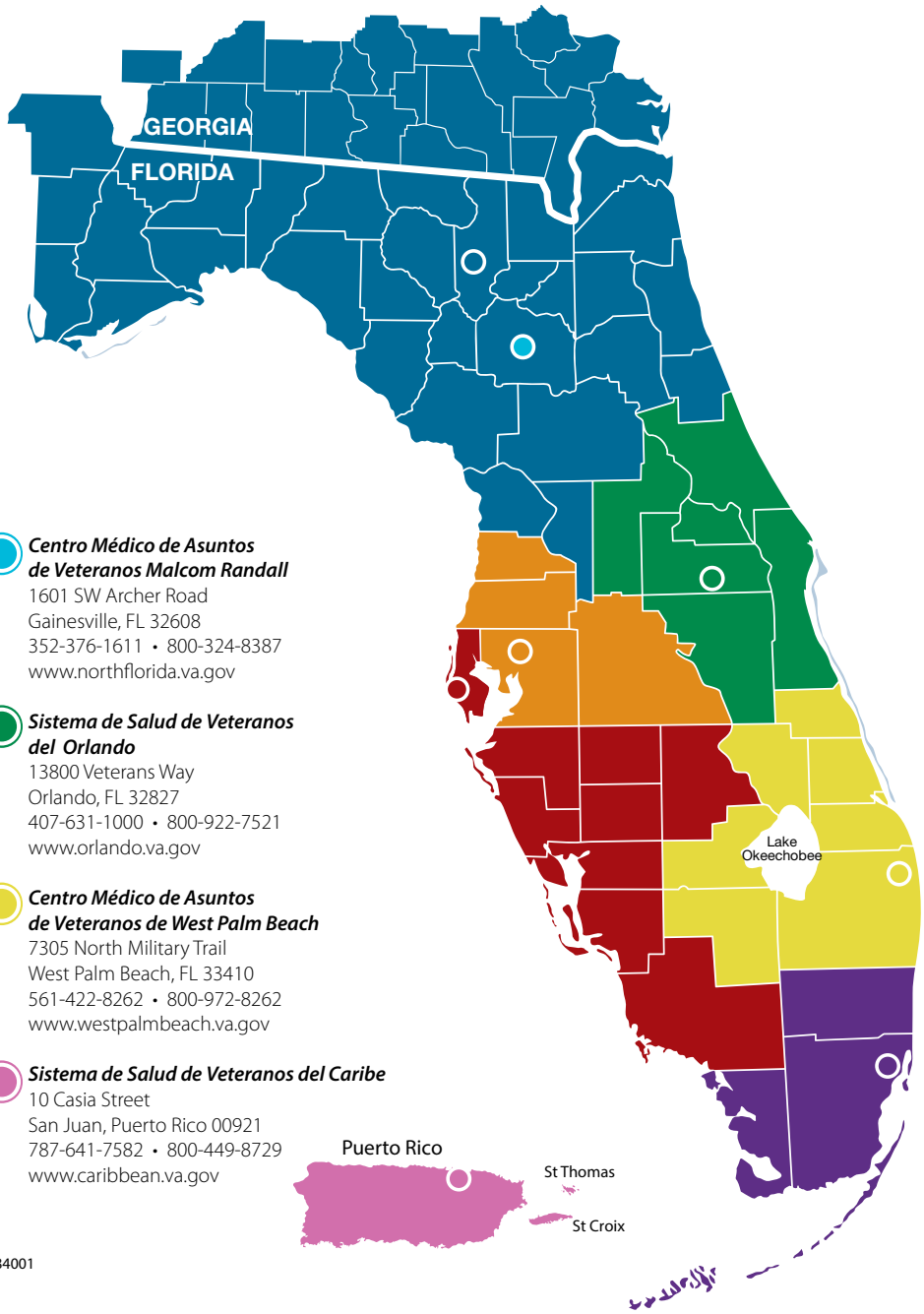
VA Sunshine Healthcare Network

www.visn8.va.gov

at all Medical Centers

VA Health Connect
The Right Care, Right Now
1-877-741-3400
Atención virtual de urgencias 24/7/365

Find a VA hospital or clinic near you:
www.va.gov/health/FindCare.asp



Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bruce W. Carter
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 • 888-276-1785
www.miami.va.gov

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.baypines.va.gov

Hospital de Veteranos James A. Haley
13000 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612
813-972-2000 • 888-811-0107
www.tampa.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 • 800-308-8387
www.northflorida.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 • 800-324-8387
www.northflorida.va.gov

Sistema de Salud de Veteranos del Orlando
13800 Veterans Way
Orlando, FL 32827
407-631-1000 • 800-922-7521
www.orlando.va.gov

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.westpalmbeach.va.gov

Sistema de Salud de Veteranos del Caribe
10 Casia Street
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 • 800-449-8729
www.caribbean.va.gov

GPO U.S. GOVERNMENT PUBLISHING OFFICE 2022/623-061/84001