¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

OTOÑO 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.*

LA PRIORIDAD DE LA CLÍNICA DE VA:
La Prevención de suicidios de Veteranos

Recursos de prevención del suicidio disponibles para ayudar

Grupos Educativos para Trabajar Mente y Cuerpo

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

VA | 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
Especialista en Asuntos Públicos, Sistema de Atención Médica de Orlando VA

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

A nuestros lectores

La principal prioridad de la clínica de VA es prevenir los suicidios de Veteranos. ¡Perder a un Veterano por suicidio es demasiado! En la página tres, la Dra. Carri-Ann Gibson, directora de salud mental de VISN 8, analiza esta crisis de salud pública. Lea sobre el trabajo que está haciendo VA para prevenir los suicidios de Veteranos y ayudar a los Veteranos y a sus seres queridos. Conozca la amplia gama de programas, terapias, herramientas y recursos de VA disponibles para ayudar, en las páginas cuatro y cinco. Todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención de suicidios de Veteranos.

Si se pregunta cómo incorporar más prácticas de mente y cuerpo a su vida, consulte la página seis. Lea sobre Grupos educativos de mente y cuerpo (MBSG). En estos grupos pequeños y de apoyo, los Veteranos aprenden técnicas de mente y cuerpo que ayudan a aliviar el estrés, revertir el daño del trauma y mejorar su capacidad de recuperación.

Una vez que haya leído estos artículos, practique un poco de ejercicio mental con la sopa de letras de la página siete. Y pruebe la receta de sopa saludable para el corazón, también en la página siete.

¡Cuídese y manténgase a salvo!

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

La línea de Crisis para Veteranos tiene un nuevo número

La Línea de Crisis para Veteranos (VCL) es un recurso gratuito, anónimo y confidencial disponible para Veteranos en crisis, así como para familiares y amigos preocupados. A partir del 16 de julio, VCL tiene un nuevo número. Marque 988 y luego presione 1 para conectarse con el apoyo de crisis 24/7. Este cambio le facilitará el acceso al apoyo que necesita en tiempos de crisis. Aún podrá llamar al 1-800-273-8255 y presionar 1 para comunicarse con el apoyo de crisis. Este antiguo número estará disponible indefinidamente. También puede comunicarse con VCL visitando **VeteransCrisisLine.net/Chat** o enviando un mensaje de texto al 838255.

LA PRIORIDAD DE LA CLÍNICA DE VA:

La Prevención de suicidios de Veteranos

La Dra. Carri-Ann Gibson, directora de Salud Mental de VISN 8

La prioridad de la clínica de VA es prevenir los suicidios de Veteranos. Recientemente, nos sentamos con la Dra. Carri-Ann Gibson, directora de Salud Mental de VISN 8, para hablar sobre esta crisis de salud pública y lo que VA está haciendo para ayudar a los Veteranos y a sus seres queridos.

P: ¿Puede presentarse brevemente y contarnos sobre sus responsabilidades?
R: Soy médico y comencé mi carrera en VA hace casi 20 años. Soy esposa de un Veterano del ejército y nieta de dos Veteranos de la Segunda Guerra Mundial que recibieron atención en VA. Proporciono apoyo y supervisión para nuestras instalaciones médicas. Esto incluye atención de salud mental para pacientes ambulatorios y hospitalizados junto con tratamiento residencial. Algunos de nuestros programas especializados son la atención del trastorno de estrés postraumático, la atención de los trastornos por uso de sustancias y la prevención del suicidio.

P: ¿Puede describir brevemente lo que VA está haciendo hoy para abordar este problema?
R: Nuestros equipos de prevención del suicidio brindan educación, atención al paciente y coordinan el seguimiento de nuestros Veteranos de mayor riesgo que llaman a la Línea de crisis para Veteranos o son dados de alta de los servicios residenciales y de hospitalización. Su trabajo con los equipos de nuestras instalaciones y los socios comunitarios incluye capacitación, divulgación y educación sobre seguridad con medios letales.

P: VA no puede pelear esta batalla sin ayuda. ¿Cómo pueden ayudar las organizaciones comunitarias y las personas?
R: Nuestros socios comunitarios crean y fortalecen las conexiones y el apoyo de los Veteranos, que son importantes para prevenir las muertes por suicidio. Identifican a los Veteranos que aún no están inscritos en la atención de VA y los refieren a servicios médicos y de salud mental. Juntos, ayudamos a nuestros Veteranos a construir una vida con sentido y propósito después de su servicio militar.

P: ¿Cuáles son algunos signos y síntomas de que los Veteranos están pensando en hacerse daño?
R: Algunos son problemas con el sueño, dolor, pérdidas personales o consumo de sustancias. Estos signos son diferentes para cada Veterano. La aplicación PTSD Coach de VA tiene un plan de seguridad para ayudar a los Veteranos a evitar una crisis.

P: Si un veterano está en crisis, ¿cuál es la forma más rápida de obtener ayuda?
R: Tenemos acceso el mismo día para atención de salud mental en nuestros hospitales y clínicas. También puede dirigirse a nuestros departamentos de emergencia o llamar al nuevo número de la Línea de crisis para Veteranos, marcando 988 y luego presionando 1.

P: ¿De qué se siente más orgullosa en VISN 8 en relación con los programas de prevención del suicidio?
R: Estoy muy orgullosa de nuestro personal. Son compasivos, están motivados y trabajan juntos de manera organizada, poniendo al Veterano y sus seres queridos como prioridad.

Para obtener más información y recursos sobre la prevención del suicidio, visite **mentalhealth.va.gov/suicide_prevention**.

Prevención del suicidio y recursos disponibles para ayudar

Perder a un Veterano por suicidio es demasiado.

Se necesitan muchos enfoques y recursos diferentes para la prevención del suicidio. Algunos enfoques están diseñados para apoyar a los Veteranos en crisis y a quienes se preocupan por ellos. Otros enfoques están orientados a llegar a toda la población de Veteranos. La prevención del suicidio también se trata de ayudar a los Veteranos con los desafíos y problemas que enfrentan mucho antes de que lleguen a una crisis suicida.

Este artículo destaca algunas de las muchas herramientas, tratamientos, recursos y programas basados en evidencia de VA diseñados para ayudar a prevenir el suicidio de Veteranos. También ayudan a fortalecer los factores de protección contra el suicidio para los Veteranos. Todos tenemos un papel que desempeñar para salvar vidas.

Veterans Crisis Line

DIAL 988 then PRESS 1

Si usted es un Veterano en crisis (o le preocupa tener una crisis), llame, envíe un mensaje de texto al 838255 o chatee en vivo en línea (**veteranscrisisline.net**) con la Línea de crisis para Veteranos. Se comunicará con personal de respuesta calificado y atento de VA las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. La llamada es gratuita y confidencial.

Si usted o el Veterano que le preocupa están en peligro, el socorrista lo ayudará a superar la crisis y lo conectará con los recursos que necesita. Si usted o el Veterano que le preocupa no corren un riesgo inminente de lesión o suicidio, el socorrista lo escuchará, le ofrecerá apoyo y lo ayudará a elaborar un plan para mantenerse a salvo.

Tratamiento basado en la evidencia científica

No importa lo que esté experimentando, VA ofrece una amplia gama de opciones de tratamiento que han demostrado su eficacia para la mayoría de las personas. Esto incluye servicios basados en terapia, que se encuentran entre los tratamientos más efectivos para los pensamientos y comportamientos relacionados con el suicidio. Un ejemplo es la terapia cognitivo conductual. Esta terapia ayuda a los Veteranos a desarrollar nuevos patrones de pensamiento para apoyar sentimientos positivos y formas positivas de afrontar la situación. Para la mayoría de las enfermedades de salud mental, una combinación de medicamentos y terapia ofrece la mejor oportunidad de recuperación, reducción de los síntomas y reducción del riesgo de suicidio. El tratamiento puede ocurrir en una variedad de entornos de atención: en persona, telesalud por video y teléfono, y opciones en línea.

Recursos de autoayuda

- Make The Connection (**maketheconnection.net**): Lea, escuche y vea a los Veteranos y sus familiares compartir historias de fortaleza, esperanza y recuperación de los problemas que enfrentaron. Aprenda sobre problemas de salud mental y explore las muchas formas en que puede mostrar su apoyo.
- Veteran Training (**veterantraining.va.gov**): Use herramientas, cursos y recursos gratuitos en línea para trabajar en soluciones para los desafíos diarios que enfrenta. Puede trabajar en habilidades de resolución de problemas, manejo de la ira, problemas de relación, dormir mejor, hacer frente a lesiones físicas y más.
- Aplicaciones móviles de VA (**mobile.va.gov**): Explore las aplicaciones gratuitas de VA que lo equipan y lo empoderan con herramientas y recursos para ayudarlo a controlar los síntomas, lidiar con el estrés, aprender y practicar la atención plena, fortalecer las habilidades de crianza, de relaciones, y más.
- No espere. Busque ayuda. (**VA.gov/REACH**): Encuentre recursos y apoyos de VA diseñados específicamente para los desafíos que usted (o el Veterano en su vida) enfrenta. Los desafíos pueden incluir problemas de salud, problemas de relaciones, luchas profesionales, sentimientos de aislamiento o depresión, vivir con una discapacidad y otros.

"S.A.V.E. Training"

Esta capacitación lo ayudará a actuar con atención y compasión si se encuentra con un Veterano que está pasando una crisis o experimenta pensamientos suicidas.

Signos de pensamientos suicidas. Se necesita una acción inmediata si el Veterano dice que quiere, o está planificando, lastimarse o suicidarse. Además, aprenda a reconocer las señales de advertencia de que un Veterano necesita apoyo para que el riesgo de suicidio no aumente:

- Desesperanza, sentir que no hay escapatoria
- Ansiedad, agitación, insomnio o cambios de humor
- Sentir que no hay razón para vivir
- Rabia o ira
- Hacer actividades riesgosas
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Alejarse de sus seres queridos

Pregúntele "¿Estás pensando en suicidarte?" Esta pregunta NO aumentará su riesgo de suicidio.

Valide su experiencia. Escuche y use comentarios de apoyo y aliento mientras hablan.

Estimule el tratamiento y obtenga ayuda rápidamente si es necesario. Si la persona tiene pensamientos suicidas, no la deje sola. Intente que busque ayuda inmediata o llame al 911.

"Coaching Into Care"

Este es un servicio gratuito que brinda recursos y referencias para familiares y amigos para alentar al Veterano en su vida a buscar tratamiento de salud mental si es necesario. Visite **mirecc.va.gov/coaching**.

Kit de herramientas de seguridad en las redes sociales

Este kit de herramientas identifica lo que puede hacer si ve a un Veterano en las redes sociales que expresa angustia emocional, sentimientos de crisis o pensamientos suicidas. Hay respuestas de muestra que puede usar para ayudar a mantenerlos seguros y alentarlos a conectarse con recursos donde pueden obtener ayuda. Escanee este código QR con su teléfono inteligente para obtener más información.

Almacenamiento seguro de armas de fuego

Practicar el almacenamiento doméstico seguro de armas de fuego puede disminuir el riesgo de suicidio y ayudar a reducir las lesiones por armas de fuego. Escanee este código QR con su teléfono inteligente para obtener más información.

Conéctese con la atención

- Comuníquese con el Coordinador de Prevención del Suicidio en su centro médico de VA para conectarse con asesoramiento y otros servicios de salud mental: **va.gov/find-locations**
- Encuentre servicios locales de salud mental y prevención del suicidio: **veteranscrisisline.net/find-resources/local-resources**

Grupos Educativos para Trabajar Mente y Cuerpo

Live Whole Health.
va.gov/wholehealth

En 2019, las instalaciones VISN 8 (hospitales y clínicas VA en Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU.) comenzaron a ofrecer Grupos educativos para trabajar Mente, Cuerpo, (MBSG) a los Veteranos. Estos pequeños grupos educativos y de apoyo se enfocan en enseñar a los Veteranos habilidades de autocuidado y otros componentes de su salud integral.

El modelo MBSG se basa en el entendimiento de que la mente y el cuerpo están conectados. Esto tiene el poder de mejorar su salud y bienestar. Estos grupos pueden ayudar a generar cambios positivos en el cuerpo y la mente. El uso de técnicas de mente y cuerpo puede ayudar a aliviar el estrés, revertir el daño del trauma y mejorar la resiliencia.

Como miembros del grupo, los Veteranos aprenden sobre meditación, biorretroalimentación, movimiento, nutrición y otras habilidades. Estos grupos también fomentan la comunicación en palabras, dibujos y diálogos escritos. Los participantes pueden conectarse con fuentes de sabiduría y fortaleza internas utilizando imágenes guiadas, genogramas y otras herramientas.

Qué esperar con MBSG

Los grupos son pequeños, de 8 a 10 personas. Se reúnen en un día y hora determinados durante 10 sesiones semanales. Cada sesión tiene una duración aproximada de dos horas. Este es un buen formato para aprender habilidades mente-cuerpo y para comenzar a ponerlas en práctica en su vida. También tiene el apoyo del grupo para superar cualquier dificultad que surja en el camino. Los grupos están dirigidos por facilitadores experimentados, a menudo entrenadores de Whole Health.

Compartir y conectarse con otros crea un entorno maravilloso de aprendizaje y crecimiento personal. Los participantes del Grupo educativo de Mente, y Cuerpo, han obtenido:

- más confianza en sí mismos;
- más autoconciencia;
- mejor capacidad para hacer frente al dolor, la fatiga u otros síntomas;
- mejor capacidad para reconocer y manejar situaciones estresantes;
- menos síntomas de ansiedad y depresión;
- mejor función del sistema inmunológico, el bienestar físico y mental.

Si tiene interés en unirse a un MBSG, comuníquese con el equipo o proveedor de Whole Health de su centro para inscribirse en un grupo próximo. Para obtener más información y recursos sobre VA Whole Health, visite **va.gov/WHOLEHEALTH**.

¡Vea el video!

Vea el video, "Improve Your Health & Well-Being with Mind, Body, Skills Groups" (Mejore su salud y bienestar con Grupos de Habilidades Mente, Cuerpo) en **visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp**.

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!

APOYO
"BIOFEEDBACK"
CONEXIÓN
CONFIDENCIAL
CRISIS
CUIDAR
HABILIDADES
PREVENCIÓN
PRIORIDAD
RESILIENCIA
RIESGO
SUICIDIO
TERAPIA

M	S	D	P	R	I	O	R	I	D	A	D
B	I	O	F	E	E	D	B	A	C	K	F
N	S	O	G	S	E	I	R	G	L	A	D
O	I	C	U	I	D	A	R	K	A	T	A
I	R	B	E	L	N	S	U	B	J	O	P
X	C	R	A	I	P	A	R	E	T	Y	D
E	A	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N
N	F	I	L	N	S	W	B	H	M	P	O
O	S	U	I	C	I	D	I	O	V	A	F
C	0	N	F	I	D	E	N	C	I	A	L
A	S	E	D	A	D	I	L	I	B	A	H

Sopa campestre de lentejas

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 4 tallos de apio picados
- 2 zanahorias medianas picadas
- 2-4 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cucharadita de orégano seco, tomillo seco y pimienta negra molida
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1 taza de lentejas marrones crudas
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada

PREPARACIÓN

1. Caliente una cacerola grande o una olla a fuego medio-alto. Agregue el aceite, luego agregue la cebolla, el apio, las zanahorias y el ajo. Cocine unos 8 minutos.
2. Agregue las especias y cocine por 1 minuto, luego agregue los ingredientes restantes. Lleve a ebullición a fuego alto, luego reduzca a fuego lento.
3. Cubra la olla con una tapa y cocine hasta que las lentejas estén tiernas, unos 20-30 minutos.

Información nutricional (elaborado con queso feta):
(4 porciones). Por porción: 120 calorías, 4 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 17 g de carbohidratos, 4 g de fibra alimentaria, 4 g de proteínas y 185 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

Veterans Crisis Line
DIAL 988 then PRESS 1

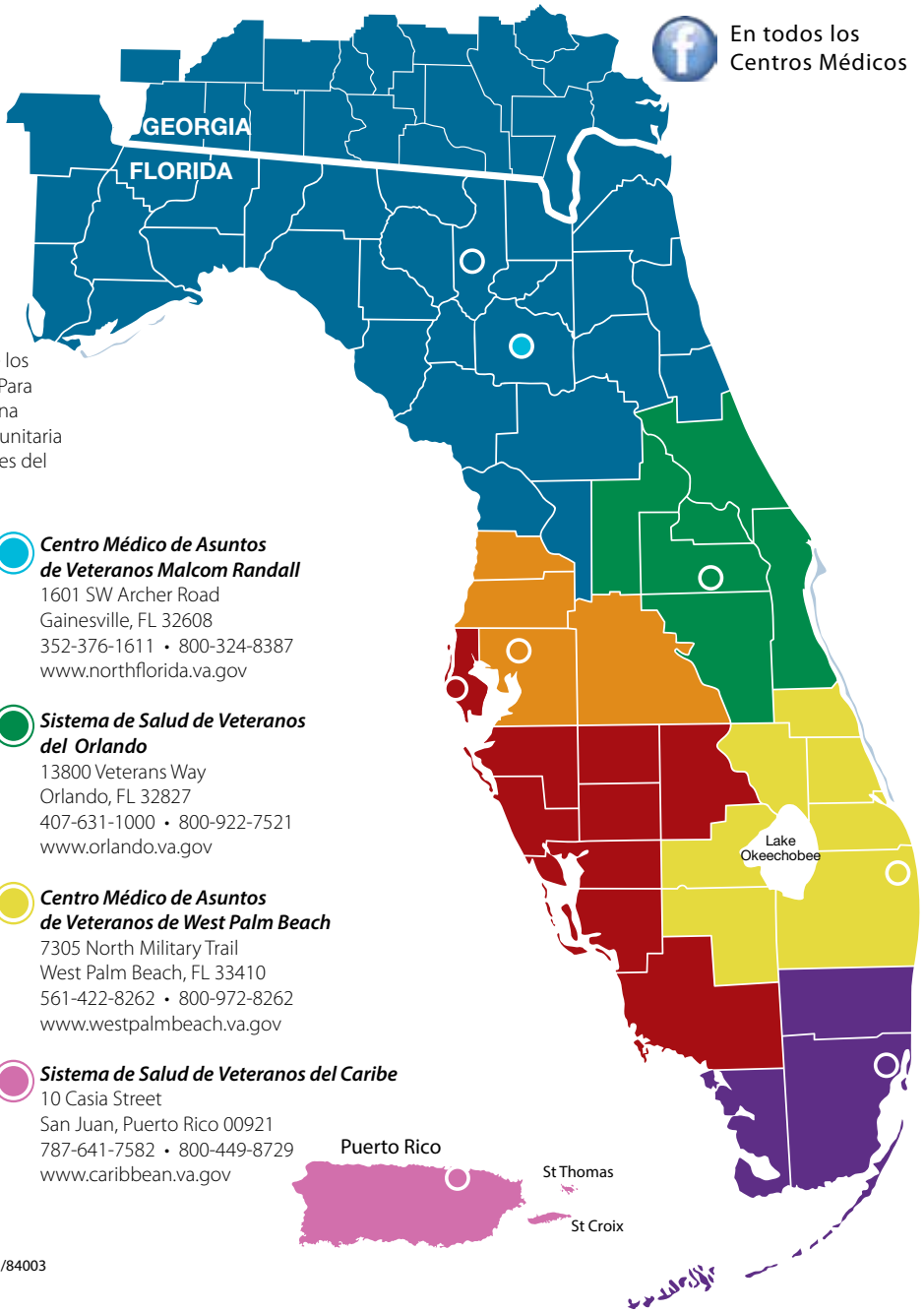
NUEVA Línea de crisis para veteranos
También puede chatear en línea en **VeteransCrisisLine.net/Chat** o enviar un mensaje de texto al 838255.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov

En todos los Centros Médicos

VA Health Connect
The Right Care, Right Now
1-877-741-3400
24/7/365 Virtual Urgent Care



NOTA: Este mapa muestra solo las ubicaciones de los centros médicos y las áreas de servicio asociadas. Para encontrar un centro de atención médica del VA, una clínica ambulatoria o una clínica ambulatoria comunitaria cerca de usted, utilice el localizador de instalaciones del VA en: **www.va.gov/find-locations**.

Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bruce W. Carter
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 • 888-276-1785
www.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 2022/623-061/84003