¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

VETERANOS Su Salud CUENTA

INVIERNO 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 Nueva Ley PACT y su atención médica

Las vacunas son fundamentales

VA Health Chat para atención de urgencia virtual

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

Cindy Snook
Especialista en relaciones públicas, oficina de comunicación y relaciones con las partes interesadas 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

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

Primero, permítanme aprovechar esta oportunidad para decirles lo honrado que me siento de ser su nuevo director de red. Como un orgulloso Veterano de la infantería de Marina de los EE. UU., es un privilegio servir a los Veteranos en Florida, Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU.

La Ley PACT es una de las mayores expansiones de atención médica y beneficios de VA. Amplía y extiende la atención médica del VA para los Veteranos con exposiciones tóxicas y para los Veteranos de las eras de Vietnam, la Guerra del Golfo y posterior al 11 de septiembre. Lea en las páginas cuatro y cinco lo que significa la Ley PACT para los Veteranos y sus sobrevivientes en la obtención de la atención médica y los beneficios que merecen.

¿Está al día con sus vacunas recomendadas? ¿Sabía que se puede vacunar o recibir una dosis de refuerzo contra el COVID-19 al mismo tiempo que se vacuna contra la gripe? En la página tres, encontrará más información sobre estas y otras vacunas recomendadas. Y en la página seis, puede conocer una manera rápida y fácil de recibir atención de urgencia del Centro de contacto clínico de VISN 8.

Finalmente, prepárese para un poco de entrenamiento mental en la página siete. Y asegúrese de probar la receta del postre saludable que también encontrará allí.

¡Cuídese y manténgase seguro!

David B. Isaacks, FACHE
Director de red, VISN 8

Blog #LiveWholeHealth de VA

¿Sabía que VA mantiene una serie de blogs en curso que se enfoca en Salud Integral y las prácticas que puede implementar para mejorar su salud y bienestar en general? Con solo unos pocos clics del mouse o toques en su dispositivo móvil, puede aprender cómo vivir su salud integral con #LiveWholeHealth. Consulte el blog en **www.news.va.gov/category/health/livewholehealth**.

Live Whole Health.
va.gov/wholehealth

Las vacunas son fundamentales

¿Está usted al día?

Como adultos, mantenerse al día con las vacunas ("inyecciones" o "inmunizaciones") recomendadas ayuda a prevenir muchos tipos de enfermedades infecciosas. La protección de algunas vacunas infantiles puede desaparecer con el tiempo. Además, algunas vacunas son recomendadas para adultos según la edad, las condiciones de salud, el trabajo, el estilo de vida o los hábitos de viaje. Vacunarse es una de las formas más fáciles y seguras de proteger su salud.

Vacuna contra la gripe estacional

La mejor manera de reducir el riesgo de contraer la gripe estacional es vacunarse contra la gripe todos los años. La vacunación contra la gripe puede reducir las enfermedades relacionadas con la gripe y su gravedad, las visitas a los consultorios médicos y las hospitalizaciones por la gripe. Esto es especialmente importante para los veteranos con condiciones crónicas, en quienes puede incrementar la severidad de la gripe. Estas condiciones crónicas incluyen enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca y diabetes. Vacunarse contra la gripe también ayuda a proteger a su familia y su comunidad, Esto incluye a las personas que son más vulnerables a una enfermedad grave de gripe, como los bebés, los niños pequeños y aquellos con condiciones de salud crónicas.

Vacuna y refuerzo contra el COVID-19

Si aún no ha recibido su primera serie de vacunas contra el COVID-19, aún puede recibir la primera dosis de la vacuna contra el COVID-19. Estas vacunas son altamente eficaces para prevenir enfermedades graves por COVID-19. También es importante recibir una vacuna de refuerzo actualizada contra el COVID-19. Esta ayudará a protegerlo a usted y a su familia de las nuevas variantes del virus. Estas variantes se pueden propagar con mayor facilidad y afectarlo de manera más severa. Las vacunas contra el COVID-19 y las vacunas de refuerzo están disponibles sin costo para los Veteranos elegibles y sus familiares. Obtenga más información en **www.va.gov/health-care/covid-19-vaccine**.

Una visita, dos vacunas

Usted se puede vacunar contra el COVID-19 al mismo tiempo que se vacuna contra la gripe. Las vacunas contra la gripe y el COVID-19 y los refuerzos actualizados están disponibles sin costo alguno para los Veteranos elegibles. Para saber dónde se puede vacunar contra la gripe, visite **www.va.gov/find-locations**. Puede elegir un centro VA cercano, una farmacia de la red o un centro de atención de urgencia. Llame con anticipación para asegurarse de que su proveedor comunitario tenga vacunas y refuerzos contra el COVID-19 disponibles.

Otras vacunas clave

Es posible que le falten o esté atrasado con otras vacunas importantes. Pregúntele a su proveedor qué vacunas son adecuadas para usted. Estas incluyen vacunas para protegerse contra las siguientes enfermedades:

- Hepatitis A y B
- Virus del papiloma humano (VPH)
- Enfermedad neumocócica
- Herpes zóster
- Tétanos, difteria y tosferina
- Varicela

La Ley PACT y su atención medica

El 10 de agosto de 2022, se promulgó la ley Sargento de Primera Clase Heath Robinson Honrando Nuestra Promesa de Abordar la Ley Integral de Tóxicos, conocida como Ley PACT. La Ley PACT es una de las mayores expansiones de atención médica y beneficios en la historia de VA.

¿Cómo se beneficia usted de la Ley PACT?

La Ley PACT amplía la elegibilidad de la atención médica de VA para Veteranos con exposiciones tóxicas y para Veteranos de las eras de Vietnam, la Guerra del Golfo y posterior al 11 de septiembre. La Ley PACT:

- Agregó más de 20 nuevas condiciones aparentes para fosas de combustión y otras exposiciones tóxicas.
- Agregó más ubicaciones de exposición aparentes al Agente Naranja y la radiación.

¿Qué es la exposición tóxica?

El término "exposición tóxica" se refiere a un tipo de exposición ambiental militar. Entre los ejemplos se incluyen:

- **Sustancias químicas:** Herbicidas (Agente Naranja) usados durante la era de Vietnam, fosas de combustión, fuego de azufre en Irak, suministros de agua de Camp Lejeune, pesticidas usados durante la Guerra del Golfo y ciertos solventes industriales
- **Contaminantes en el aire:** Fosas de combustión, incendio de pozos de petróleo durante la Guerra del Golfo, incendio de azufre en Irak, incinerador de desechos de Atsugi (Japón), arena, polvo y partículas muy pequeñas y finas o gotas de líquido
- **Riesgos laborales:** Asbesto, solventes industriales, plomo, radiación, vibración, ruido, combustibles, bifenilo policlorado (PCB, por sus siglas en inglés) y pintura especial utilizada en vehículos militares
- **Radiación:** Armas nucleares, rayos X y uranio empobrecido
- **Agentes de guerra:** Armas químicas, Proyecto 112/Proyecto Peligro y Defensa a Bordo (SHAD, por sus siglas en inglés) y pruebas de herbicidas

¿Qué significa una condición aparente de exposición tóxica?

Las clasificaciones de discapacidad de VA exigen que su discapacidad esté relacionada con el servicio militar. Para algunas condiciones, es posible que deba probar la conexión con su servicio. Pero para otras condiciones, VA da por sentado que su servicio causó su condición. Estas se denominan "condiciones aparentes". Para ver una lista completa de las nuevas condiciones aparentes y las ubicaciones de los servicios de exposición aparente, visite **www.va.gov/PACT**.

Si aún no ha presentado un reclamo, conozca sus opciones para presentarlo en línea, en persona, por correo o con ayuda en **www.va.gov/disability/how-to-file-claim**. Si su reclamo por discapacidad fue denegado en el pasado y VA ahora considera que su condición es aparente, puede presentar un Reclamo complementario en **www.va.gov/decision-reviews/supplemental-claim**.

Correr la voz

La Ley PACT también amplía la elegibilidad de atención médica de VA para muchos más Veteranos. Usted puede ayudar a correr la voz sobre la elegibilidad ampliada para la inscripción en la atención médica de VA para sus amigos Veteranos que no se han inscrito anteriormente. Estos son los detalles clave que necesita saber para ayudar a otros Veteranos a obtener la atención que se ganaron y se merecen:

Veteranos de la era de Vietnam: Los Veteranos que sirvieron en los siguientes lugares y períodos son elegibles para solicitar la inscripción ahora mismo:

- República de Vietnam entre el 9 de enero de 1962 y el 7 de mayo de 1975
- Tailandia en cualquier base estadounidense o real tailandesa entre el 9 de enero de 1962 y el 30 de junio de 1976
- Laos entre el 1 de diciembre de 1965 y el 30 de septiembre de 1969
- Ciertas provincias de Camboya entre el 16 de abril de 1969 y el 30 de abril de 1969
- Guam o Samoa Americana (o sus aguas territoriales) entre el 9 de enero de 1962 y el 30 de julio de 1980
- Atolón Johnston (o un barco que hizo escala allí) entre el 1 de enero de 1972 y el 30 de septiembre de 1977

Veteranos de la era de la Guerra del Golfo: A partir del 1 de octubre de 2022, los Veteranos que estuvieron en servicio activo en un escenario de operaciones de combate después de la Guerra del Golfo Pérsico pueden ser elegibles para inscribirse en la atención médica de VA. Esto también incluye a los Veteranos que, en relación con el servicio durante dicho período, recibieron Medallas Expedicionarias u otros reconocimientos. Estos premios incluyen la Medalla Expedicionaria de las Fuerzas Armadas, la Medalla Expedicionaria Específica del Servicio, la Medalla Expedicionaria Específica de la Era de Combate y la Medalla Expedicionaria Específica de Campaña.

Veteranos de la era posterior al 11 de septiembre: Los Veteranos dados de baja antes del 1 de octubre de 2013 se pueden inscribir en la atención médica de VA durante un período especial de inscripción de 1 año entre el 1 de octubre de 2022 y el 1 de octubre de 2023. Para ser elegible, deben cumplir uno de los siguientes requisitos:

- Haber estado en servicio activo en un escenario de operaciones de combate durante un período de guerra después de la Guerra del Golfo Pérsico.
- Haber servido en combate contra una fuerza hostil durante un período de hostilidades después del 11 de noviembre de 1998.

Cómo hablar con sus amigos sobre la atención médica de VA

Si tiene amigos Veteranos elegibles que no están inscritos actualmente, es posible que duden en presentar una solicitud. Considere compartir su propia experiencia para ayudar a desmitificar el proceso. Recuérdeles que se ganaron el derecho a esta atención a través de su servicio. Indíqueles la dirección de los recursos para ayudarlos, como visitar su centro médico o clínica de VA más cercano.

La atención médica de VA para cualquier enfermedad o lesión que se determine que está relacionada con su servicio militar (llamado "relacionada con el servicio") es gratuita. La Ley PACT agregó más de 20 condiciones aparentes, ampliando los beneficios a los Veteranos de la era de Vietnam, la era de la Guerra del Golfo y la era posterior al 11 de septiembre.

Dígales a sus amigos que soliciten atención médica de VA en línea en **www.va.gov/health-care/apply/applicationintroduction**, o llamando a la línea directa gratuita: 877-222-8387, o en persona en el centro médico o clínica de VA más cercano. Para obtener más información sobre la Ley PACT, visite **www.va.gov/PACT**. Siga a Veterans Health Administration (Administración de Salud de Veterano) en Facebook y Twitter (@VeteransHealth) para obtener actualizaciones en tiempo real.

¡Vea el video!

Vea el video, "La Ley PACT y su atención médica" (en inglés) **visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp**.

Utilice VA Health Chat

Conéctese de manera rápida y fácil para recibir atención de urgencia virtual

¿Sabía que usted se puede conectar de manera rápida con el Centro de contacto clínico de VISN 8 a través de un chat seguro? ¡Pues sí puede! La aplicación VA Health Chat permite a los Veteranos conectarse de manera rápida y fácil para recibir atención de urgencia virtual. Esta herramienta abre nuevas puertas para recibir atención médica y respuestas a preguntas de salud. Esto puede ser especialmente útil cuando un Veterano tiene problemas para usar las comunicaciones de voz o prefiere enviar mensajes de texto.

Esta aplicación gratuita está disponible para todos los Veteranos que reciben atención en el área de servicio de VISN 8. Incluyendo la mayor parte de Florida, Georgia del Sur, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU. Los servicios de chat están disponibles de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. Los Veteranos también pueden contactar al centro usando la línea telefónica 24/7/365 llamando al 1-877-741-3400. Para obtener más información sobre el Centro de contacto clínico de VISN 8, visite **www.visn8.va.gov/ccc.asp**.

Denos su opinión.
Complete la encuesta al final de las sesiones por chat. Los comentarios nos ayudarán a determinar si la disponibilidad de VA Health Chat se debe ampliar y mejorar.

Conéctese con la atención médica en 60 segundos

Hay momentos en los que es difícil saber si necesita que lo vea un médico o no. Con VA Health Chat, usted se puede conectar de manera rápida con un miembro del equipo de atención médica de VA para obtener atención y asesoramiento médico. Pueden ayudarlo a determinar si necesita una cita en persona, identificar los próximos pasos si tiene problemas con medicamentos y más. Con VA Health Chat, usted puede cancelar una cita programada o programar una cita de atención primaria.

Se adapta a su horario

El cuidado de la salud puede ser complejo. VA Health Chat lo hace más simple al brindarles a los Veteranos acceso a la atención sin tener que poner un pie en un centro. VA Health Chat también permite a los Veteranos solicitar recetas y administrar citas desde la comodidad de su hogar, o donde sea conveniente para ellos.

Mensajería segura

Para chatear con un miembro del equipo de atención médica de VA, necesitará credenciales de VA si aún no tiene una identificación de usuario y contraseña de cuenta premium de My HealtheVet, inicio de sesión de DS (premium) o ID.me. Para utilizar la mensajería segura, necesitará acceso a Internet. VA Health Chat está disponible sin costo a través de los navegadores de Internet, en la tienda de aplicaciones de VA y en la aplicación VA Launchpad. También está disponible para descargar de la Apple App Store y Google Play Store.

¡Descargue la aplicación VA Health Chat hoy!
Visite **www.mobile.va.gov/app/va-health-chat**.

Anagrama

¿Puede descifrar estas palabras que aparecen en esta edición de **Veteranos Su Salud Cuenta**?

ZUEFERRO NOTRAC OCIDV _____

LGLIBEEE _____

LAÍPMA _____

VAACUN TRACON AL PIREG _____

HELTAH CAHT PAP _____

YEL CTPA _____

CCONNDIIOES SUNVAPRETIS _____

TXCÓIO _____

ACIÓTENN ED GENURCIA _____

AACCVUIÓNN _____

Peras escalfadas con granada

INGREDIENTES

- 4 peras maduras y firmes (las peras Bosc funcionan mejor, pero también puede usar Bartlett o Anjou)
- 2 tazas (16 onzas) de jugo 100 % de granada (o jugo de arándano o manzana)
- 1 ramita de canela (o 1 cucharadita de canela molida)
- 1 taza (8 onzas) de yogur griego natural o de vainilla descremado
- 4 cucharadas de almendras rebanadas y tostadas

Información nutricional:
(8 porciones). Por porción: 150 calorías, 1 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 45 g de carbohidratos, 1 g de fibra dietética, 2 g de proteína y 15 mg de sodio.

PREPARACIÓN

1. Pele las peras y córtelas por la mitad a lo largo. Retire los corazones con una cuchara.
2. Coloque las peras con el lado plano hacia abajo en una cacerola grande. Vierta el jugo de granada sobre las peras y agregue la ramita de canela.
3. Lleve apunto de ebullición a fuego medio a alto. Cubra la sartén con una tapa y reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento hasta que las peras estén tiernas al pincharlas con un tenedor, alrededor de 25-30 minutos. Deles la vuelta suavemente una o dos veces mientras se cocinan. Coloque las peras en un plato para servir.
4. Para tostar las almendras, cocínelas en una sartén seca durante unos 3-5 minutos (hasta que estén ligeramente doradas) a fuego medio.
5. Sirva cada mitad de pera cubierta con 2 cucharadas de yogur y 1/2 cucharada de almendras tostadas.

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

Respuestas de sopa de letras:
Refuerzo contra COVID; Elegible; Amplia; Vacuna contra la gripe; Health Chat App; Ley PACT; Condiciones presuntivas; Tóxico; Atención de urgencia; Vacunación

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

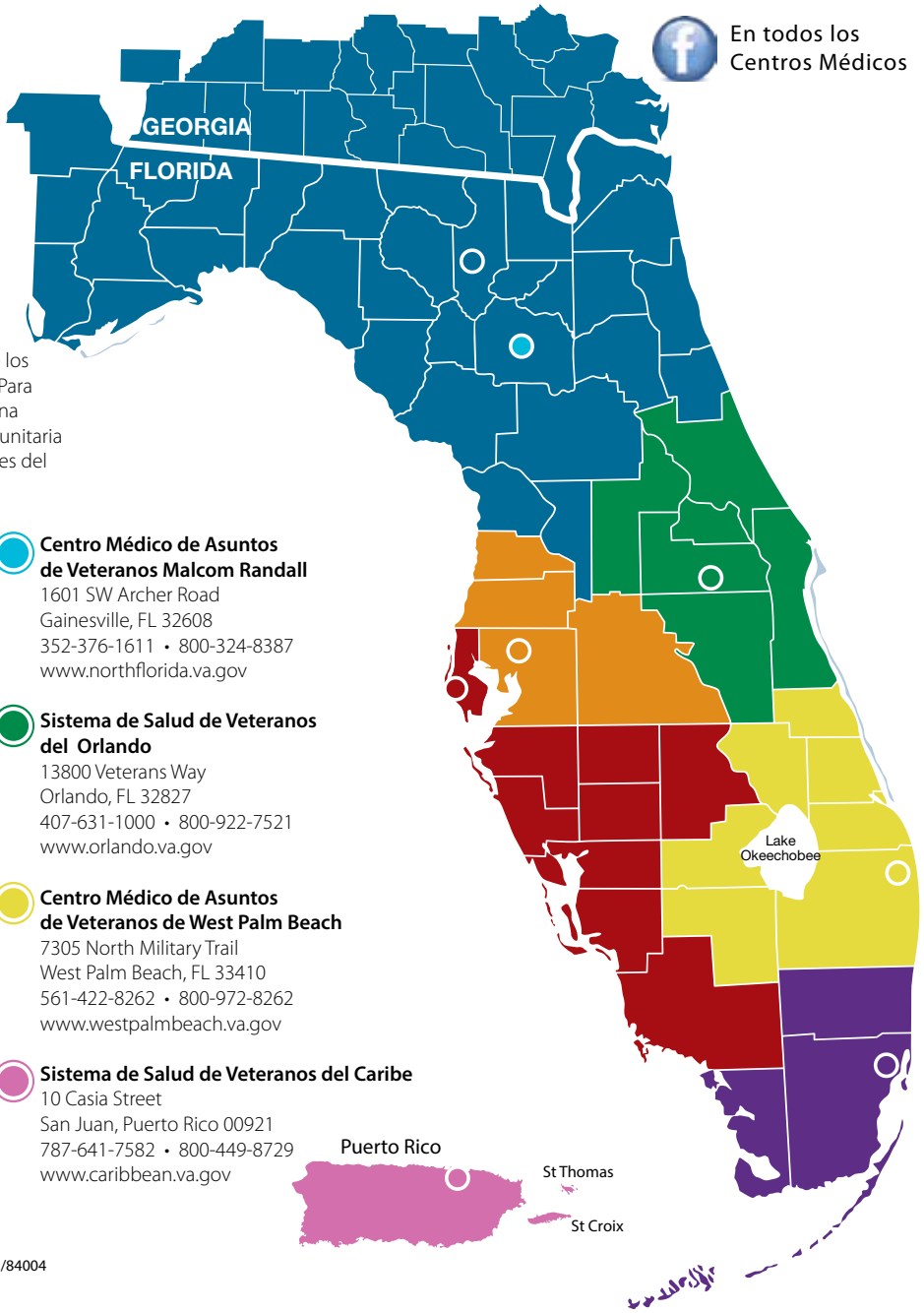
VISN 8 Office of Communication
140 Fountain Parkway, Ste 600
St. Petersburg, FL 33716

¡Ya están aquí los calendarios 2023!
Pida su Healthy Living Calendar (Calendario de Vida Saludable) durante su próxima visita.

Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov

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



En todos los Centros Médicos

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 2022/623-061/84004