

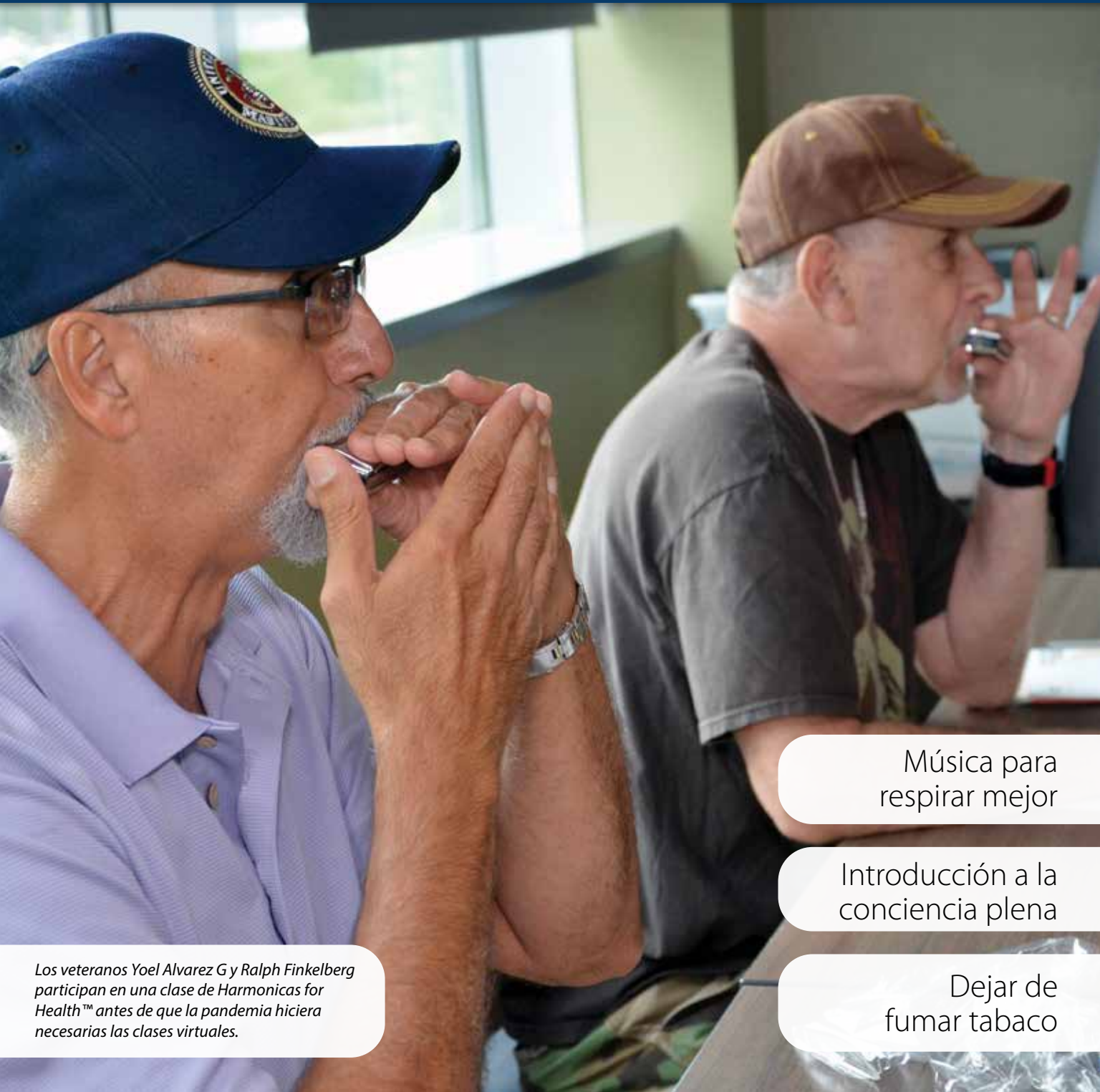
¡LÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

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

OTOÑO 2020

VETERANOS Su Salud CUENTA

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.



Música para
respirar mejor

Introducción a la
conciencia plena

Dejar de
fumar tabaco

Los veteranos Yoel Alvarez G y Ralph Finkelberg participan en una clase de Harmonicas for Health™ antes de que la pandemia hiciera necesarias las clases virtuales.

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 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, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Heather Frebe

Directora de Asuntos Públicos, Sistema de Salud de Veteranos del Orlando

Kenita Tills

Directora de Asuntos Públicos, Centro Médico VA de West Palm Beach

Edwin Avilés-Alvarado

Coordinador de Educación Salud de Veteranos Sistema de Salud de Veteranos del Caribe de VA

Ed Drohan

Directora de Asuntos Públicos, James A. Haley Veterans' Hospital

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 conciencia plena está en el corazón del programa "Whole Health" (Salud completa) de VA. Significa concentrarse en lo que está sucediendo en el momento presente en lugar de pasar el día en piloto automático. La conciencia plena puede contribuir en gran medida a ayudarnos a vivir una vida más sana y plena. Obtenga más información en la página 3, incluido un ejercicio de respiración consciente. Además, lea a continuación sobre la aplicación "Mindfulness Coach" de VA.

Hacer ejercicios de respiración es una parte clave del manejo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Harmonicas for Health™ es un programa innovador que combina ejercicios de respiración con la alegría de hacer música. Lea cómo los veteranos respiran para mejorar su salud tocando la armónica en las páginas 4 y 5.

¿Es este el año en que planifica dejar el tabaco para siempre? Cada proceso para dejar de fumar es único. Es por eso que VA ofrece una amplia variedad de recursos para dejar de fumar que se ajustan a sus necesidades y preferencias personales. Consulte la página 6 para obtener más detalles.

Por último, disfrute de nuestra receta de comida reconfortante y saludable en la página 7, junto con el rompecabezas en este número.

¡Manténgase sano y salvo!

Miguel H. LaPuz, MD, MBA
Director de red, VISN 8

Eche un vistazo a la aplicación "Mindfulness Coach" de VA



La conciencia plena implica darse cuenta y prestar atención a lo que sucede en el momento presente, sin juzgarlo. Los estudios demuestran que la conciencia plena puede ser eficaz para reducir el estrés, mejorar el equilibrio emocional, aumentar la autoconciencia, ayudar con la ansiedad y la depresión y afrontar mejor el dolor crónico.

La aplicación Mindfulness Coach se diseñó para ayudar a los Veteranos, miembros de servicio y a otros a aprender cómo practicar la conciencia plena. La aplicación ofrece un programa de formación gradual y autoguiado. Está diseñado para ayudarlo a adoptar una práctica simple de conciencia plena. La aplicación también ofrece una biblioteca de información sobre la atención plena, 12 ejercicios guiados por audio y un catálogo de ejercicios adicionales que puede descargar de forma gratuita. Otras características incluyen herramientas de seguimiento y establecimiento de objetivos, una evaluación del dominio de la atención plena para seguir su progreso, recordatorios y acceso a otros recursos de apoyo y crisis.

Obtenga más información en www.mobile.va.gov/app/mindfulness-coach.

Conciencia plena:

Introducción

La conciencia plena es prestar atención de una manera específica: a propósito, enfocándose en el momento presente y sin juzgarlo. ¿Alguna vez condujo o caminó a algún lugar y luego no recordó haber visto nada en el camino? Es fácil pasar el día en piloto automático. ¿En ocasiones está tan atrapado en el pasado o el futuro que no disfruta plenamente el presente? Si es así, le ocurre lo mismo que a la mayoría de las personas. Pero es posible aprender una forma diferente de relacionarse con el mundo, con mayor conciencia. La conciencia plena puede contribuir en gran medida a ayudarnos a vivir una vida más sana y plena.



¿Cómo puede comprender mejor qué es la conciencia plena?

Pruebe este ejercicio para tener una mejor sensación de conciencia plena: Siéntese cómodamente con los pies apoyados en el suelo. Siéntese lo más erguido posible. Ahora, durante los próximos dos minutos, concentre toda su conciencia en su respiración. No cambie su forma de respirar. Solo preste atención a cómo se siente el acto de inhalar y exhalar. También observe las pausas entre cada una de sus respiraciones.

Considere tomarse dos minutos más para repetir este ejercicio. En esta ocasión, cuando sus pensamientos se alejen de su respiración (y lo harán), vuelva suavemente su atención a su respiración. O, si surge un juicio, simplemente fíjese en él. Luego, vuelva a poner su atención en la respiración. Cuando su mente divague, sea amable consigo mismo. No se preocupe si tuvo problemas para completar el ejercicio sin distracciones o juicios. Con el tiempo y la práctica, la conciencia plena puede volverse más fácil y natural.

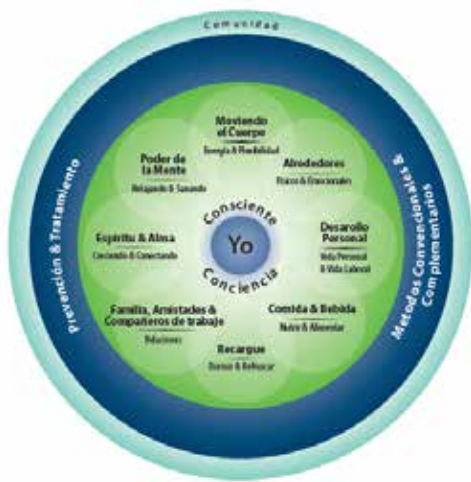
¿Cómo puedo aprender a ser más consciente?

Puede practicar la conciencia plena por su cuenta a medida que avanza el día, con la ayuda de algunos ejercicios de respiración sencillos. O puede tomar una clase, de modo que un maestro esté disponible para responder las preguntas que surjan a medida que practica. En una clase, también escucha lo que funciona para otros veteranos.

Comuníquese con su equipo de PACT para obtener más información sobre "Whole Health" y las opciones de clases disponibles para la conciencia plena. Y visite www.va.gov/WHOLEHEALTH/circle-of-health/mindful-awareness.asp donde puede acceder a una amplia variedad de recursos y técnicas de conciencia plena.

¿Por qué es importante la conciencia plena?

La conciencia plena está en el corazón del programa "Whole Health" (Salud completa) de VA. Está justo en el centro del Círculo de salud (ver arriba). La conciencia plena le ayuda a ser consciente de los pensamientos y sentimientos. Sin embargo, no se centra en ellos. En cambio, la conciencia plena le ayuda a concentrarse en el presente y en las cosas que son más importantes para usted.



Música para respirar mejor



Un grupo de Veteranos no permite que algo como una pandemia detenga sus aspiraciones musicales, ni la mejora de la respiración que conlleva.

Por Ed Drohan,
Experto en Relaciones Públicas del Hospital de Veteranos James A. Haley

Harmonicas for Health™ es un programa creado por la "COPD Foundation y la Academy of Country Music" para personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. La EPOC es un término general que incluye a las personas diagnosticadas con enfermedades como enfisema, asma y bronquitis crónica.



El veterano de la Infantería de Marina Yoel Álvarez G. prueba su nueva armónica antes de su primera clase de Harmonicas for Health™. Desde entonces, la clase ha pasado al formato virtual debido a la pandemia del coronavirus.



¿Cómo ayuda?

Según el ex Coordinador de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de JAHVH, Dave Folds, el tipo de respiración que se usa para tocar la armónica es como el ejercicio de respiración que se usa en la terapia para la EPOC. Folds inició el programa en el hospital el año pasado. "Harmonicas for Health™ usa un instrumento musical para realizar los mismos ejercicios de

inhalación-exhalación que se utilizan en la rehabilitación pulmonar para fortalecer los músculos del diafragma", explicó Folds. "Básicamente, los ejercicios de respiración son respiración al estilo de los labios fruncidos, como inhalar y exhalar con una pajita. Respirar a través de una pajita es similar a la forma de soplar dentro y fuera de una armónica".



La experiencia de un veterano



El veterano del ejército Don Gilbreath toca durante su clase de Harmonicas for Health™. Las clases ahora se están llevando a cabo en formato virtual para garantizar la seguridad de los participantes.

La clase se vuelve virtual

En respuesta a la pandemia actual de la COVID-19, la clase pasó a un formato virtual en marzo. Dustin Lawhorne, quien se hizo cargo de las clases tras la reciente jubilación de Folds, dijo que las clases tanto en el anexo de atención primaria como en la clínica ambulatoria de New Port Richey ahora se llevan a cabo a través de "VA Video Connect" todas las semanas. Dijo que era importante que las clases continuaran virtualmente en lugar de ser presenciales. La COVID-19 puede resultar especialmente devastadora entre las personas con problemas respiratorios existentes.

Los veteranos que se inscriben en la clase reciben su propia armónica, junto con un libro de música e información acerca de la EPOC. Usar la armónica hace que sea más divertido y más probable que los participantes continúen con los ejercicios cuando termine la clase.

"Tocar música es mucho más agradable que sentarse en casa durante media hora todos los días inhalando y exhalando con una pajita", afirmó Folds. "La mayoría de las personas en esta clase no lo harían, y lo dicen. Pero sí se sentarán en casa y practicarán con su armónica, algunos de ellos durante horas".

El veterano del ejército Don Gilbreath, que estaba participando en las clases antes de que fueran virtuales, dijo que Harmonicas for Health™ marcó una diferencia notable en su lucha contra la EPOC. "Siento una diferencia real. Tengo más resistencia", comentó Gilbreath. "Con la armónica, en realidad estás logrando algo y, con suerte, se obtienen sonidos agradables. Recibes una recompensa por el esfuerzo que dedicas, y eso es lo que me gusta del proceso".

Lawhorne dijo que tiene la esperanza de volver a las clases presenciales algún día. Eso se debe a que uno de los beneficios clave es la camaradería creada entre los participantes. Pero no hay planes para reanudar las clases presenciales en este momento.

"Debido a que la mayoría de los pacientes inscritos en la clase tienen EPOC y otros problemas respiratorios, están en la categoría de riesgo respecto a la COVID-19", dijo Lawhorne. "La seguridad de los veteranos es nuestra prioridad número uno. Los veteranos inscritos activamente en nuestras dos clases de Harmonicas for Health™ están agradecidos de que sigamos haciendo las clases de manera virtual".

Si bien el JAHVH es el único hospital que actualmente ofrece Harmonicas for Health™, las instalaciones que deseen ofrecer las clases pueden comunicarse con Lawhorne al 813-998-8000, extensión 2021, o visitar www.copdfoundation.org/HarmonicasforHealth.



¡Mire el video!

Eche un vistazo al video, "La conciencia plena es importante" en www.visn8.va.gov/visn8/news/publications.asp.

Herramientas para dejar el tabaco

¿Es usted uno de los siete de cada diez veteranos que fuman y le gustaría dejarlo?

¿Es este el año en que ha dejado el tabaco para siempre?

Dejar el tabaco es difícil. Es por eso que a menudo se necesitan varios intentos para dejar de fumar para siempre. Pero el proceso para dejar de fumar de cada veterano es único. VA está aquí para ayudar ofreciendo muchos tipos de recursos que se adaptan a sus necesidades y preferencias específicas.

El enfoque de VA para dejar de fumar se centra en la combinación comprobada de medicamentos y asesoramiento.

- **Medicamentos:** por ejemplo, la terapia de reemplazo de nicotina aprobada por la FDA y la vareniclina. Ayudan a controlar la abstinencia de nicotina y a lidiar con los antojos de tabaco.
- **Asesoramiento:** está disponible en persona, por teléfono y a través de otras conexiones de video en línea. Aprenderá formas de eliminar el tabaco de su vida, cómo afrontar los factores desencadenantes y cómo crear un estilo de vida sin tabaco.



RECURSOS para dejar de fumar

- **Línea para dejar de fumar de Quit VET:** Llame al 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838) entre las 9 a. m. y las 9 p. m. ET, de lunes a viernes. Hable con un consejero de Quit VET para recibir asesoramiento personalizado, obtener ayuda para trazar un plan para dejar de fumar y aprender formas de prevenir una recaída. Disponible en inglés y español.
- **Mensajes de texto de SmokefreeVET:** Reciba mensajes de texto que le mantendrán motivado y le brindarán consejos que lo ayuden a dejar el tabaco y seguir sin fumar. Envíe VET al 47848 o visite veterans.smokefree.gov. Disponible en inglés y español.
- **Sitio web de VA Tobacco and Health (www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco):** Obtenga más información sobre el tabaco, cómo afecta a su salud y las formas de dejarlo.
- **Aplicación Stay Quit Coach (www.mobile.va.gov):** Descargue esta aplicación para obtener herramientas interactivas que le ayudarán a lidiar con los impulsos de fumar y mensajes de motivación que lo ayudarán a mantenerse libre de humo.
- **Sitio web de Smokefree.gov:** Variedad de herramientas y apoyos para ayudarlo a dejar de fumar, incluido cómo crear su plan personalizado para dejar de fumar, cómo usar la terapia de reemplazo de nicotina y consejos para controlar los desencadenantes y los antojos del tabaco.
- **SmokefreeVET en Facebook (www.facebook.com/smokefreevet):** Únase a esta comunidad de apoyo para veteranos que ayuda a dejar de fumar y a mantenerse libres del tabaco.



Hable con su proveedor de atención médica de VA para que lo ayude a decidir qué opciones y recursos para dejar de fumar son los más adecuados para usted.

Sopa de letras

¿Puede descifrar estas palabras que aparecen en este número de Veteranos su salud cuenta?

CNCONICIEA PNELA _____

SPEEENRT _____

ITPLOO ATTÁUIMOCO _____

RPASÓRCIEN _____

ÓAARMNIC _____

MUÚSSCLO ELD DRIAAAGFM _____

EDSNDCAETNEANES LDE TBAOAC _____

LEÍNA RPAJ JARDE ED FAURM _____

AASSOORMIENTE _____

Sopa de tortilla de pollo

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 chile jalapeño sin semillas, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de comino molido y chile en polvo
- 1 lata (14 onzas) de tomates en cubitos bajos en sodio
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (14 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 taza de maíz congelado
- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

Tiras de tortilla al horno

- 8 tortillas de maíz pequeñas, cortadas en tiras de ¼ de pulgada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 de cucharadita de sal



Preparación

- Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y esparza las tiras de tortilla de manera uniforme. Agregue 2 cucharadas de aceite y la sal y revuelva para cubrir uniformemente. Hornee unos 15 minutos en un horno a 375 grados hasta que estén crujientes y doradas.
- Caliente 1 cucharada de aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el ajo y el jalapeño. Cocine 5 minutos.
- Agregue los ingredientes restantes y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
- Retire el pollo y desmenúzelo con dos tenedores. Vuelva a agregarlo a la olla y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
- Sirva y cubra cada tazón con las tiras de tortilla horneadas.

Información nutricional: (8 raciones). Por ración: 226 calorías, 7 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 28 g de carbohidratos, 5 g de fibra dietética, 15 g de proteínas y 693 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

**GET YOUR
 FLU SHOT**



Obtenga más información en
www.publichealth.va.gov/flu/vaccination.

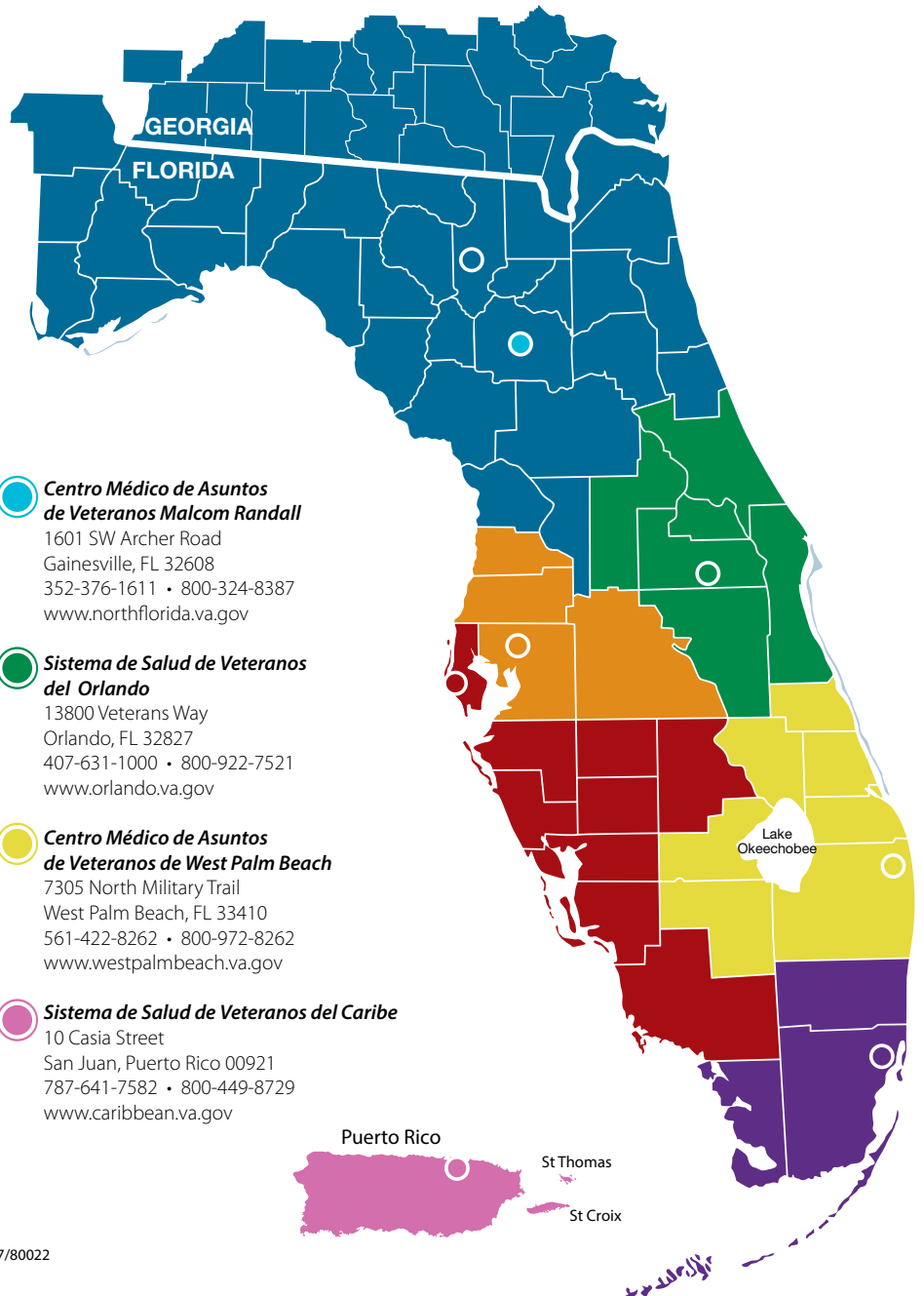
Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”

www.visn8.va.gov



en todos los centros médicos

Busque un hospital o clínica de Asuntos de Veteranos cerca de usted:
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