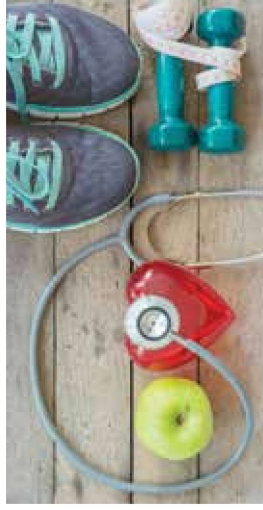




¡VIDA SALUDABLE!

Veteranos y Sus Familias





Salud Integral ("Whole Health") y Usted

VA utiliza el modelo de atención de Salud Integral con el fin de habilitarlo y prepararlo para que se haga cargo de su salud y bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Salud Integral une todas las partes de la atención médica para tratar y prevenir problemas de salud.

El círculo a la derecha muestra cómo se conecta con Salud Integral.

- **USTED se encuentra en el centro del círculo.** Ser consciente de lo que más le importa lo ayuda a tomar mejores decisiones sobre su salud.
- **Cuidado personal** – las decisiones y prácticas diarias lo ayudarán a prevenir y controlar enfermedades.
- **Servicios profesionales y terapias** – enfoques convencionales y complementarios.
- **Comunidad** – personas y grupos en su vida que lo ayudan a mantenerse saludable.

Muchas clases y programas de cuidado personal ya están disponibles en el VISN 8. Estos incluyen el programa de control de peso *MOVE!*, dormir mejor, estar en el momento ("mindfulness"), vínculos saludables y mucho más.



Comience con Salud Integral



- Revise "MyStory: Inventario de Salud Personal (PHI)" cerca de la parte posterior de este calendario o visite www.va.gov/patientcenteredcare.
- Asista a una clase de orientación de Salud Integral para explorar lo que más le importa. Obtenga ayuda para completar su inventario de salud personal y cree su plan de salud personal (PHP, por sus siglas en inglés).
- Analice su plan de salud personal con su Equipo de Atención Centrado en el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés).
- Regístrese en "Taking Charge of My Life" (Tomando cargo de mi vida) y pregunte acerca de otras sesiones de Salud Integral en su centro.
- Reúnase con un instructor de Salud Integral para que le sirva de guía.
- Tome clases y programas de cuidado personal para que lo ayuden a vivir su vida al máximo.



Más información:
Escanee el código QR (de respuesta rápida) con su teléfono inteligente o tableta para ver el breve video "Pathway to Whole Health" (Camino hacia la salud integral).

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mis Metas de Vida Saludable

- Me inscribiré en la clase de Salud Integral este mes.
- Revisaré el inventario de salud personal en este calendario antes de asistir a la clase de orientación de Salud Integral.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Enero 2019

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en “My HealthVet” en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Puede seleccionar y elegir partes del programa Salud Integral que mejor funcionen para usted.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DICIEMBRE 2018 D L M J V S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		Día de Año Nuevo Clínica Ambulatoria Cerrada	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31		

FEBRERO 2019
D L M J V S
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28



No Olvide el Fortalecimiento Muscular

.....

- **Cuanto y con qué frecuencia:** intente hacer ejercicios de fortalecimiento muscular de dos a tres veces por semana. Puede comenzar utilizando pesos livianos o ningún tipo de peso, según sea su nivel de aptitud física. Luego, aumente gradualmente el peso o la resistencia. También puede aumentar la cantidad de repeticiones de un ejercicio.

- **Equipo:** puede usar su propio peso corporal para comenzar. También puede usar artículos domésticos, como botellas de agua llenas de arena. Llene un calcetín con frijoles y ate en ambos extremos. Las pesas para manos y tobillos, las bandas de resistencia y las pelotas de ejercicio son otros complementos magníficos.

La Seguridad Importa

Antes de comenzar un programa nuevo de ejercicios, en especial si no ha hecho ejercicio por un buen tiempo, hable con su proveedor de VA para revisar cualquier problema de seguridad.

Haga Más por su Zona Abdominal

El método Pilates® es un tipo de ejercicio de fortalecimiento muscular desarrollado originalmente para ayudar a los soldados heridos a recuperar la salud durante la Primera Guerra Mundial. Estos ejercicios se enfocan en los músculos centrales (del abdomen) y posición adecuada de la espina dorsal.

Es posible que ya esté haciendo algunos de estos ejercicios (por ejemplo, ejercicio de tabla), pero hay muchos más disponibles para ayudar a fortalecer la zona abdominal y otros grupos musculares.

Para aprender los conceptos básicos, tome una clase de fortalecimiento de la zona abdominal. También puede obtener recursos en línea o desde su biblioteca. Esto le permitirá hacer estos ejercicios en casa cuando lo desee.



Mis Metas de Vida Saludable

- Haré al menos quince minutos de ejercicios de fortalecimiento de la zona abdominal, dos veces por semana.
- Discutiré el comenzar un programa de fortalecimiento muscular en mi próxima cita de cuidado de salud de VA.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente o tableta para obtener más información sobre cómo fortalecer los músculos centrales.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Febrero 2019

Consejo de Salud: Caliente los músculos de cinco a diez minutos de caminata básica o caminando en el mismo lugar antes de comenzar su rutina de fortalecimiento muscular para ayudar a prevenir lesiones.

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ENERO 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MARZO 2019 D L M M J V S 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31				1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Día del Presidente
Clínica
Ambulatoria
Cerrada



Limite los Azúcares Adicionales

¿Sabía que la mayoría de los adultos come o bebe unas dieciocho cucharaditas de azúcar adicionales todos los días? Estos son azúcares y jarabes añadidos a los alimentos durante el procesamiento o justo antes de comerlos. Estas añaden muchas calorías adicionales, pero casi nada de nutrientes.

Demasiada cantidad de azúcar adicional puede conducir al aumento de peso y la obesidad. El riesgo de enfermedad cardíaca, algunos cánceres y caries dentales puede aumentar cuando se consume azúcares adicionales. El cerebro aprende a “desear” más azúcar, lo que puede ser difícil de superar. La mayoría de los azúcares adicionales provienen de refrescos comunes, bebidas de frutas (no jugos), pasteles, galletas, caramelos y otros dulces.

¿Cuánto azúcar adicionales?



Soda común:
20 onzas =
16 cucharaditas

Lata 12 onzas =
10 cucharaditas



Bebida de frutas:
20 onzas =
17 cucharaditas



1/6 rebanada de pastel: 6 cucharaditas



Galleta con pedazos de chocolate:
5 cucharaditas



Café latte:
5 cucharaditas



1 cucharadita de mermelada:
1 cucharadita

¿Qué es la Alimentación Consciente?



Esta práctica de mente y cuerpo consiste en estar consciente de cada bocado que ingiere para que saboree más y coma menos. Le puede ayudar a reducir las porciones, evitar el comer por estrés y darse cuenta de cuando se siente satisfecho. A continuación, le mostramos cómo comenzar a comer más conscientemente:

1. Antes de comenzar a comer, pregúntese cuán hambriento realmente usted está. Luego, respire profundo unas cuantas veces en muestra de agradecimiento por la comida.
2. Evite las distracciones mientras come. Apague o alejese del televisor o el teléfono inteligente.
3. Mastique cada bocado al menos veinte veces.

Para obtener más consejos, visite www.va.gov/patientcenteredcare/Veteran-Handouts/Mindful_Eating.asp.

Mis Metas de Vida Saludable

- Trataré de masticar cada bocado al menos veinte veces antes de tragar.
- Limitaré el consumo de refrescos a tres porciones de 8 onzas por semana.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente o tableta para ver un breve video sobre cómo hacer cambios pequeños y saludables en sus elecciones de bebidas.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).



Marzo 2019

Consejo de Salud: En lugar de mermelada, agregue rodajas de fruta a su sándwich de mantequilla de mani para añadir un poco de dulzor natural.

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																					
			FEBRERO 2019 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			ABRIL 2019 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S			1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					1	PESO	2
D	L	M	M	J	V	S																																																																																					
				1	2																																																																																						
3	4	5	6	7	8	9																																																																																					
10	11	12	13	14	15	16																																																																																					
17	18	19	20	21	22	23																																																																																					
24	25	26	27	28																																																																																							
D	L	M	M	J	V	S																																																																																					
		1	2	3	4	5																																																																																					
7	8	9	10	11	12	13																																																																																					
14	15	16	17	18	19	20																																																																																					
21	22	23	24	25	26	27																																																																																					
28	29	30																																																																																									
3	4	5	6	7	8	PESO 9																																																																																					
10	11	12	13	14	15	PESO 16																																																																																					
17	18	19	20	21	22	PESO 23																																																																																					
24	25	26	27	28	29	PESO 30																																																																																					
31																																																																																											

Comienza el
Cambio de Hora
(Adelante los relojes
una hora.)



Manténgase Alerta mientras Conduce

Conducir estando distraído nos pone a todos en peligro. Esto incluye al conductor, los pasajeros, los transeúntes y los ocupantes de otros automóviles. Investigaciones recientes demuestran que el conducir distraído mató a más de 3,400 personas en un año.

Cualquier actividad distinta, a la de guiar, que realice mientras conduce constituye una distracción. Esto aumenta el riesgo de verse implicado en un choque u otros tipos de accidentes.

Se necesitan al menos cinco segundos para leer un texto breve, y eso significa que sus ojos están fuera de la carretera mientras lee. Es como si estuvieras conduciendo a 55 mph y llegues al final de un campo de fútbol con los ojos cerrados.

Para ayudar a protegerle usted, a los pasajeros, a otros conductores, a peatones y a ciclistas:

- Ponga todos los dispositivos electrónicos fuera del alcance antes de conducir.
- Exprésese cuando sea un pasajero. Pídale a su conductor que espere hasta que pueda detenerse por completo antes de usar su teléfono celular o dispositivo electrónico.
- Dé un buen ejemplo a otros conductores, en especial a los jóvenes, y preste toda su atención a conducir. Hable sobre la manera segura de conducir con sus hijos, nietos y otros conductores en su vida.

Conducir y Caminar Juntos

Piense en cómo puede acomodar un poco de caminata tan pronto llegue a su destino final. O quizás como puede incluir actividad física parando en áreas de descansos en los viajes mas largos.



- Estacione donde pueda caminar al menos cinco minutos antes de llegar a su destino final.
- Tome tiempo para caminar en las paradas de descanso o parques al costado de la carretera al menos cada dos horas.
- Traiga zapatos cómodos para caminar: sus pies se lo agradecerán.
- No sea un “caminante distraído”. Evite usar su teléfono o enviar mensajes de texto mientras camina para evitar choques con otros peatones, ciclistas ó vehículos de motor.



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente o tableta para ver un video sobre la importancia de no enviar mensajes de texto mientras conduce.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mis Metas de Vida Saludable

- Al conducir, me detendré en un lugar seguro para responder el teléfono celular.
- Ofreceré hacer la llamada cuando sea pasajero y el conductor quiera usar su teléfono celular.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Abril 2019

Consejo de Salud: Recuerde que ninguna llamada o mensaje de texto vale una vida. Manténgase seguro mientras conduce.

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MARZO 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3	4	5	PESO 6
7	8	9	10	11	12	PESO 13
14	15	16	17	18	19	PESO 20
21	22	23	24	25	26	PESO 27
28	29	30				MAYO 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



Haga Pequeños Cambios para su Bienestar

Concéntrese en hacer pequeños cambios, no grandes cambios, en la forma en que alimenta y mueve su cuerpo. Con el tiempo, este enfoque lo acercará a su meta de peso saludable. Pruebe algunos de estos consejos:

- Pida menos dosis de dulce en su café. En su lugar, agregue una pizza de canela o cacao para obtener más sabor.
- Cuando salga a comer, elija platos que resalten verduras, como un plato de pollo y brócoli o un salteado de verduras.
- Agregue verduras congeladas a un plato de pasta o arroz envasados.
- Cambie a salsa en lugar de crema agria sobre papas horneadas.

- Camine por diez minutos por la mañana o en la tarde.
- En lugar de sentarse, camine mientras ve un evento deportivo al aire libre.
- Haga algo activo durante los comerciales de TV: baile en el anuncio, haga algunos levantamientos para bíceps o suba y baje escaleras varias veces.

Para explorar más formas de hacer cambios sencillos y saludables en el estilo de vida, visite el programa de control de peso **MOVE!** de VA en www.move.va.gov.

Comprando Alimentos Inteligentemente

- Una alimentación saludable comienza al tomar decisiones inteligentes en la tienda de comestibles. Esto puede ser un desafío con los muchos miles de alimentos para elegir. Para ayudarlo:
 - Haga un plan de comidas semanal y una lista de compras para seguir cuando vaya de compras.
 - Compre en los bordes exteriores de la tienda, donde suelen encontrarse los alimentos más saludables.
 - Elija artículos que tengan cinco ingredientes o menos.

- Pase al menos la mitad de su tiempo en la sección de productos agrícolas. Seleccione verduras y frutas con una variedad de colores para obtener los mejores beneficios nutricionales.



Mis Metas de Vida Saludable

- Haré un plan de comidas para seguir al menos tres días a la semana.
- Voy a caminar durante cinco minutos antes de comenzar mi trabajo u otra actividad, cinco veces por semana.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente o tableta para hacer pequeños cambios en los desayunos sobre la marcha.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mi Meta:



Mayo 2019

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Siempre que pueda, párese o camine en lugar de sentarse para quemar más calorías.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	ABRIL 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	JUNIO 2019 D L M M J V S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3	 4
5	6	7	8	9	10	 11
12	13	14	15	16	17	 18
19	20	21	22	23	24	 25
26	Día de Conmemoración a los Caídos Clínica Ambulatoria Cerrada	27	28	29	30	31



Cuidado con el Consumo Excesivo de Alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede causar estragos en su organismo.

Aumenta el riesgo de padecer problemas graves de salud, aunque beba solo uno o dos días a la semana.

- **El cerebro:** cambian el humor y el comportamiento y se vuelve difícil pensar con claridad.
- **El corazón:** el tejido del corazón puede dañarse. Puede desarrollar irregularidades, hipertensión arterial o sufrir un accidente cerebrovascular.
- **El hígado y el páncreas:** puede provocar cirrosis hepática o hepatitis alcohólica. Si el hígado o el páncreas se inflaman peligrosamente, usted no podrá digerir los alimentos de forma adecuada.

- **El sistema inmune:** debilita la capacidad para combatir enfermedades e infecciones, como la neumonía y la tuberculosis. Este efecto puede durar hasta veinticuatro horas después de estar bajo los efectos del alcohol.
- **El riesgo de padecer ciertos cánceres:** incluye cáncer de boca, esófago, garganta, hígado, colon y mama.

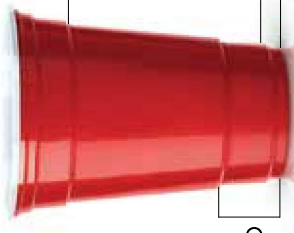
Si le preocupa cuánto bebe, haga una breve encuesta en www.myhealth.va.gov/mhv-portal-web/alcohol-use-screening o hable con su equipo de atención médica de VA.

Guías para Limitar el Alcohol

	Decisión de Beber Alcohol*	Se Bebe en Exceso cuando se Toman:
Hombres	Limite el consumo a dos bebidas/día	Más de cuatro copas en dos horas
Mujeres (y 64+)	Limite el consumo a una bebida/día	Más de tres copas en dos horas

*Las guías sobre los límites del alcohol provienen de www.prevention.va.gov.

Una bebida =



5 onzas de vino

12 onzas de cerveza

1 1/2 onza de licor fuerte



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para acceder a un video de YouTube de la Administración de Salud para Veteranos sobre los límites saludables del alcohol.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mis Metas de Vida Saludable

- Para el próximo mes, tendré en cuenta la cantidad de alcohol que bebo los fines de semana y los días feriados.
- La próxima semana, compraré una caja de agua con gas baja en calorías.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Hay muchos programas y recursos dentro de VA si tiene dudas sobre el alcohol. ¡Simplemente pregunte!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			MAYO 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	JULIO 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Esté más al Aire Libre

.....

Salir al aire libre con más frecuencia ayuda a mejorar la salud mental y a controlar el estrés. Pasar tiempo en la naturaleza cambia la química del cerebro, lo que mejora el estado de ánimo.

- **Pase tiempo de calidad con amigos y familiares:** visiten un parque o salgan a caminar juntos. Organice actividades que pueda hacer en grupo, como jugar al fútbol, ir de picnic o ir de campamento.

Una experiencia al aire libre le da al cerebro un descanso de la sobreestimulación. Su nivel de atención se restablece para que pueda regresar a su apretada agenda con renovada energía y entusiasmo.

- **Diríjase al agua:** pruebe hacer kayak, o paseos en bote a pedal. Muchos parques ofrecen alquiler y clases.
- **Cálmese:** encuentre un lugar cómodo y tranquilo para sentarse en silencio por un rato. Lea un libro, escuche a los pájaros o medite para conectarse con la mente, el cuerpo y el espíritu.

- **Ejercicio al aire libre:** no gaste todo su tiempo de ejercicio en el gimnasio u otro espacio interior. Incluya actividades que pueda realizar al aire libre, como caminar a paso ligero, correr, hacer senderismo, andar en bicicleta o nadar.

Protéjase de los Mosquitos y Garrapatas

- Tenga en cuenta estos consejos de seguridad para evitar las picaduras de mosquitos y garrapatas que propagan enfermedades:
 - Use un repelente de insectos con dietiltoluamida (DEET) u otro ingrediente activo registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). Visite www.epa.gov/insect-repellents.
 - Camine por el centro del sendero para evitar la hierba alta y los arbustos donde se encuentran las garrapatas.
- Use pantalones y camisas oscuras de mangas largas, calcetines y zapatos desde el atardecer hasta el amanecer cuando los mosquitos están más activos.
- Haga una “revisión de garrapata” después de salir de un área que probablemente tenga garrapatas. Asegúrese de revisar su cuerpo, la ropa e incluso a su mascota.
- Trate la ropa y el equipo de excursionismo con 0.5 % de permetrina, que mata las garrapatas al contacto.

Mis Metas de Vida Saludable

- Pasaré una hora al aire libre al menos tres días a la semana.
- Aprenderé cómo quitar una garrapata en la próxima semana.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Más información:

Escanee este código QR con su teléfono inteligente o tableta para aprender cómo eliminar de forma segura una garrapata del cuerpo.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).



ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Revise y vacíe los envases que contienen agua en su jardín para que los mosquitos no puedan poner huevos.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
JUNIO 2019 D L M M J V S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3	4 Día de la Independencia Clínica Ambulatoria Cerrada	5	6 PESO
7	8	9	10	11	12	13 PESO
14	15	16	17	18	19	20 PESO
21	22	23	24	25	26	27 PESO
28	29	30	31			

AGOSTO 2019
D L M M J V S
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31



Sométase al Examen: Cáncer Colorrectal

.....

- VA recomienda la detección de cáncer colorrectal para adultos entre 50 y 75 años con un riesgo “promedio”. Las pruebas de detección ayudarán a descubrir y eliminar los tumores precancerosos antes de que se conviertan en cáncer. Las evaluaciones también pueden detectar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar con éxito.
- Colonografía por tomografía computarizada (CT por sus siglas en inglés) que examina el colon).
- Si tiene menos de 50 años, o tiene de 76 a 85 años, la recomendación de detección para el cáncer colorrectal se basa en su estado general de salud y antecedentes de detección previos.

- Hable con su proveedor acerca de la prueba correcta para usted según su riesgo médico y antecedentes familiares.

Se exhorta a los Veteranos a hacerse todos los exámenes recomendados y a ponerse todas las vacunas.

Visite www.prevention.va.gov para obtener una lista completa. Algunos exámenes se enumeran cerca de la parte posterior de este calendario.

Cámara a Cámara

Hable con su proveedor sobre la salud y las preocupaciones con respecto al colon. ¿Desea ahorrar tiempo, viajes y copagos? Pregunte acerca de VA Video Connect para analizar los exámenes. Para tener esta cita “virtual” con su proveedor en línea, necesitará lo siguiente:

- Conexión a Internet o Wi-Fi.
- Un teléfono inteligente, una computadora con cámara web o una tableta.
- Una cuenta de correo electrónico activa.

- Un lugar seguro, protegido y privado para que pueda escuchar con claridad.

Puede encontrar más información sobre VA Video Connect cerca de la parte posterior de este calendario (“Usted y sus Citas”).



Mis Metas de Vida Saludable

- Le preguntaré a mi proveedor de VA acerca de hacerme un examen de detección de cáncer colorrectal durante mi próxima visita.
- Me ofreceré esta semana para llevar el perro de mi vecino a dar un paseo.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.



Más información:

Escanee este código QR con su teléfono inteligente o tableta para ver un video de YouTube de la Administración de Salud para Veteranos sobre cómo prepararse para una prueba de colonoscopia.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mi Meta:



Agosto 2019

Consejo de Salud: Las dietas ricas en verduras, frutas y granos integrales, y bajas en carnes rojas y procesadas están relacionadas con un menor riesgo de cáncer colorrectal.

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		JULIO 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SEPTIEMBRE 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	 3
4	5	6	7	8	9	 10
11	12	13	14	15	16	 17
18	19	20	21	22	23	 24
25	26	27	28	29	30	 31



Foto tomada por Tom Cole de Medical Media

Acérquese a Otros Veteranos

Todos podemos hacer nuestra parte para ayudar a prevenir el suicidio de Veteranos. Saber qué hacer puede ser difícil. A veces es tan simple como mostrarle a alguien que a usted si le importa para que se sientan menos solos y más apoyados. Aquí tiene algunas maneras en las que puede “estar presente” para los Veteranos:

- Envíe un correo electrónico, un mensaje de texto o llame para preguntar cómo están.
- Traiga la cena, reúnanse para tomar un café u ofrézcase para hacer algunos recados.
- Llévelos a las citas médicas.
- Ofrézcase a ejercitarse con ellos.

También puede aprender las señales de alerta de una crisis para que pueda ayudar a identificar a alguien que lo necesita. Estas señales pueden incluir:

- Desesperanza, sentir que no hay escapatoria.
- Alejarse de sus seres queridos.
- Ansiedad, insomnio o cambios de humor. Rabia o ira.
- Comportamientos arriesgados sin pensar. Aumento del abuso de alcohol o drogas.

Recuerde: hay ayuda siempre disponible las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, en la Línea de Crisis para Veteranos. Envíe un mensaje de texto al 838255 o tenga una conversación confidencial en www.veteranscrisisline.net.

También puede consultar la página “Be There” (Estar ahí).



Estrés: ¿Cuánto es Demasiado?

Si cree que puede estar bajo demasiado estrés o que sufre depresión, realice esta encuesta confidencial en www.vetsselfcheck.org/welcome.cfm.

- Una vez que complete la encuesta, un Representante de Chat de VA la revisará y le dejará una respuesta personal.
- El siguiente paso depende de usted. Puede continuar en línea en el Chat de VA o hablar con un Representante de VA sin dar su nombre.
 - O bien, puede pedirle a su proveedor de VA una referido para ver a alguien que lo ayude.
- Si no desea hacer nada ahora mismo, está bien también. Es su elección si desea buscar otros servicios y cuándo desea hacerlo.



Más información:

Escanee este código QR con su teléfono inteligente o tableta para ver un video en YouTube de la Administración de Salud para Veteranos sobre cómo lidiar con la depresión.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mis Metas de Vida Saludable

- Llamaré a por lo menos un Veterano para volver a conectarme la próxima semana.
 - Aprenderé las señales de una crisis esta semana para ver si puedo conocer a alguien que lo necesita y acercarme a él.
- ¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.*

Mi Meta:



2019 Septiembre

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Ofrecerse para ejercitarse con otros Veteranos los ayudará a ambos a hacer más saludables.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Día del Trabajo Clínica Ambulatoria Cerrada	2	3	4	5	6	7 PESO
8	9	10	11	12	13	14 PESO
15	16	17	18	19	20	21 PESO
22	23	24	25	26	27	28 PESO
29	30					

AGOSTO 2019
D L M M J V S
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

OCTUBRE 2019
D L M M J V S
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31



Combata la Gripe con Tres Medidas

Ahora que la temporada de gripe llegó, es hora de tomar los tres pasos más importantes para prevenir la propagación de esta enfermedad:

1. **Vacúnese contra la gripe anualmente.** Esta es la mejor protección contra la gripe, y protege a otras personas a su alrededor para que no se infecten. Se recomienda la vacuna contra la gripe a todas las personas mayores de seis meses de edad.

La vacuna contra la gripe está disponible para todos los Veteranos inscritos en las facilidades médicas de VA en su centro local de VA. También está disponible en sitios que no son de VA donde se ofrecen vacunas gratuitas o de bajo costo.

2. **Sea consciente de las acciones diarias para prevenir la propagación de la gripe.** Cúbrase cuando tose o estornuda con un pañuelo, o tosa en el codo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Lávese bien las manos y evite el contacto cercano tanto como pueda con personas que tengan gripe.

3. **Quédese en casa si está enfermo, a menos que necesite atención médica.** Es más probable que propague el virus de la gripe durante al menos cinco días después de que los primeros síntomas aparecen y al menos cuarenta y ocho horas después de la última fiebre.

La Importancia de Lavarse las Manos

Lávese bien las manos para evitar la propagación de enfermedades infecciosas, incluso la gripe. Compare su técnica de lavado de manos con las siguientes medidas recomendadas:

1. Mójesse las manos con agua corriente limpia, tibia o fría, y aplique jabón.
2. Enjabone todas las partes de las manos frotándolas juntas.
3. Frote durante veinte segundos o tararee la canción "Feliz cumpleaños" en silencio dos veces.



4. Deje la llave del agua abierta correr y enjuáguese bien las manos.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Mis Metas de Vida Saludable

- Voy a lavarme las manos por lo menos, tres veces al día tarareando la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces al hacerlo.
- Recibiré la vacuna contra la gripe en mi centro de VA o en Walgreens tan pronto como esté disponible.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Más información:

Escanee este código QR con su teléfono inteligente para ver un video en YouTube de la Administración de Salud para Veteranos sobre la importancia de vacunarse contra la gripe.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Octubre 2019

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealtheVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Si no tiene agua y jabón para lavarse las manos, puede usar un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEPTIEMBRE 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		1	2	3	4	 5
6	7	8	9	10	11	 12
13 Día del Descubrimiento de América Clínica Ambulatoria Cerrada	14	15	16	17	18	 19
20	21	22	23	24	25	 26
27	28	29	30	31		NOVIEMBRE 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



Comience a Dejar de Fumar

.....

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Ahora es el momento de comenzar con su plan para dejar de fumar.



Anticipe y prepárese para los obstáculos. Hacer un plan lo ayuda a mantener el control. Identifique qué es lo que lo impulsa a desear tabaco y evite esas situaciones. Decida cómo luchará contra los antojos, lo que puede incluir el uso de medicamentos para dejar de fumar.

Establezca una fecha para dejar de fumar. Marque en su calendario donde pueda verlo fácilmente.

Cuénteles a su familia y amigos. Es más fácil dejar de fumar cuando cuenta con el apoyo de las personas importantes en su vida. Sea específico con respecto al apoyo que quiere y no quiere. Ayude a sus seres queridos a encontrar maneras de ayudarlo.

Saque los cigarrillos y cualquier cosa asociada con ellos de su hogar, automóvil y trabajo.

Hable con su equipo de atención médica de VA sobre los muchos recursos disponibles para ayudarlo a tener éxito.

Para más información, visite **www.smokefree.gov/veterans** o llame a la línea directa para fumadores de VA 1-855-QUIT-VET.

Ejercicio de Estar en el Momento “Mindfulness”

Esta poderosa práctica de mente y cuerpo puede mejorar su salud integral. Pruebe este ejercicio sencillo de dos minutos para ayudar a aliviar el estrés y encontrar la calma.

- Cuando sus pensamientos deambulen —y lo harán—, devuelva suavemente su atención a la respiración sin juzgar lo que estaba pensando.

Para obtener más información sobre los recursos de capacitación de estar en el momento (“Mindfulness”), hable con su equipo de atención médica de VA.

- Siéntese cómodamente con la espalda recta y los pies en el suelo. Ponga toda su atención en su respiración, pero no la cambie. Ponga mucha atención a cómo se sienten inhalar y exhalar en su cuerpo, incluso las pausas entre sus respiraciones.



Mis Metas de Vida Saludable

- Me inscribiré esta semana para recibir mensajes de texto para ayudarme a dejar de fumar en www.smokefree.gov/veterans.
- Voy a averiguar si mi centro ofrece un curso de “mindfulness” esta semana. Si lo ofrece, me inscribiré.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.

Mi Meta:



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente o tableta para ver un video divertido sobre los beneficios para la salud de la práctica del taichi.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

2019 Noviembre

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: Si ya dejó de fumar, brinde todo el apoyo que pueda a alguien que quiera dejarlo.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			OCTUBRE 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	DICIEMBRE 2019 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		
Termina el Cambio de Hora (Atrase los relojes una hora.)	3	4	5	6	7	8
10	11 Día de los Veteranos de Guerra Clínica Ambulatoria Cerrada	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 Día de Acción de Gracias Clínica Ambulatoria Cerrada	29	30



Navigate por el Bufet de las Fiestas

- Las reuniones durante festividades a menudo cuentan con una mesa de bufet llena de tentadores platos con alto contenido calórico. Para muchos de nosotros, esto hace que sea más fácil comer en exceso y aumentar de peso. Pero también hay una manera saludable de encontrar el camino correcto en el bufet.
 - Lleve un plato festivo de verduras a la fiesta. Esto ayudará a aumentar las opciones saludables para usted y otros invitados.
 - Dedique algo de tiempo a socializar con los demás antes de dirigirse a la mesa del bufet.
 - Dé una vuelta alrededor de la mesa antes de llenar su plato. Planifique con anticipación qué elegir y qué limitar.
- Comience su comida con una ensalada llena de vegetales con mucha variedad y color. Elija un aderezo de vinagreta para obtener una dosis de aceite de oliva o de canola saludable.
 - Coma despacio para disfrutar al máximo. Esta es una gran oportunidad para practicar la alimentación consciente.
 - Elija porciones más pequeñas al elegir las golosinas “especiales” que forman parte de sus tradiciones festivas. Una vez que haga su selección, aléjese de la mesa para disfrutar.
- ### ¡Asegúrese de agradecer a su anfitrión por brindar opciones saludables!

Prácticas Antiguas: Sanación Moderna



El taichí y el qigong son prácticas chinas antiguas pero comunes en la actualidad que ayudan a reducir el estrés. Puede usarlos para practicar “mindfulness” y mejorar la condición física. Combinan posturas lentas y deliberadas que fluyen juntas.

A medida que se mueve, usted respira profundamente y enfoca la atención en las sensaciones del cuerpo, que forman la base de una especie de meditación en movimiento.

- Puede tomar una clase o hacer los ejercicios usted mismo.
- Ambas prácticas se pueden adaptar fácilmente para personas en sillas de ruedas o que se recuperan de una cirugía.
- El taichí y el qigong a menudo se realizan al aire libre en un parque.

Mis Metas de Vida Saludable

- Durante las fiestas, daré una vuelta alrededor de la mesa del bufet antes de elegir.
- Me pondré en contacto con mi centro de VA para preguntar si se ofrecen clases de taichí, y me inscribiré para una clase.

¡Asumiré una meta que pueda CUMPLIR! Hablaré sobre el tema con mi equipo de cuidados médicos, fijaré una fecha de inicio, y la cumpliré.



Más información:

Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver un video sobre consejos de seguridad alimentaria para bufets de fiestas.

(Puede descargar un lector QR de la tienda de aplicaciones de su dispositivo).

Mi Meta:



Diciembre 2019

ANOTE los minutos que hizo ejercicio, la presión arterial y el nivel de azúcar o regístrelos en "My HealthVet" en www.myhealth.va.gov

Consejo de Salud: El agua de soda endulzada con rodajas de fruta es una deliciosa bebida festiva baja en calorías.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Navidad Clínica Ambulatoria Cerrada			
			NOVIEMBRE 2019			
			D L M T J V S			
			3 4 5 6 7 8 9			
			10 11 12 13 14 15 16			
			17 18 19 20 21 22 23			
			24 25 26 27 28 29 30			
			ENERO 2020			
			D L M T J V S			
			1 2 3 4			
			5 6 7 8 9 10 11			
			12 13 14 15 16 17 18			
			19 20 21 22 23 24 25			
			26 27 28 29 30 31			

“MyStory”: Inventario de Salud Personal

Iniciar una conversación sobre el programa Salud Integral con su equipo de atención centrado en el paciente (PACT, por sus siglas en inglés) ayuda a identificar las áreas de su vida que afectan la salud y el bienestar. El inventario de salud personal identifica sus fortalezas y áreas en las que se debe enfocar. Complete el inventario a continuación, o simplemente puede optar por reflexionar sobre estas preguntas antes de asistir a una clase de orientación de Salud Integral. (Hay versiones en línea disponibles en www.va.gov/patientcenteredcare/resources/personal-health-inventory.asp).

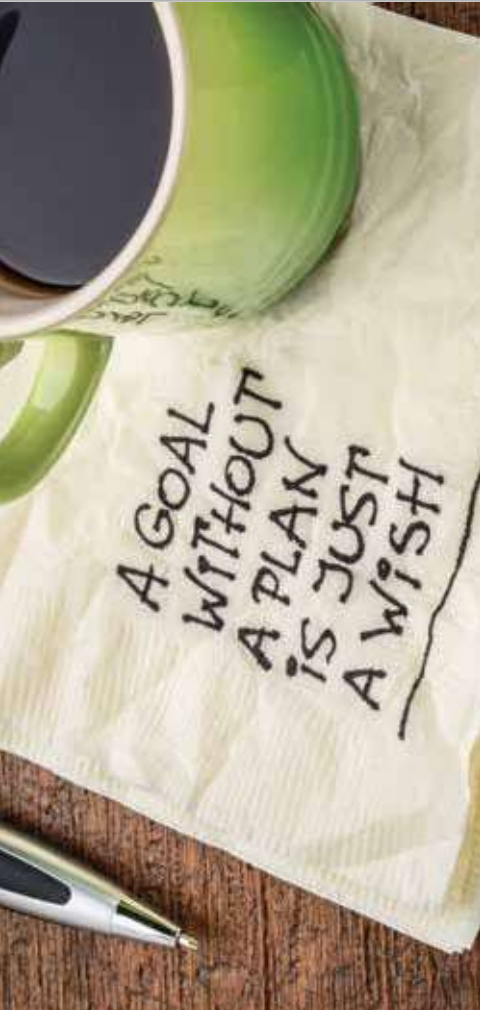
Seleccione donde cree que está en la escala de 1 a 5 a continuación, donde 1 es abatido y 5 es excelente.					
Bienestar físico	1	2	3	4	5
Bienestar mental/emocional	1	2	3	4	5
¿Cómo es vivir su vida cotidiana?	1	2	3	4	5

¿Para qué vive? ¿Qué es lo que importa para usted? ¿Por qué quiere estar saludable?



Para cada área a continuación, considere “dónde está” y “dónde quiere estar.” Luego, escriba un número entre 1 (bajo) y 5 (alto) que identifique mejor lo que piensa.

Área de salud integral	Dónde estoy ahora (1-5)	Dónde quiero estar (1-5)
Trabajar el Cuerpo: “Energía y Flexibilidad”; moverse y hacer actividades físicas.		
Recargar: “Dormir y revitalizarse”; dormir lo suficiente y relajarse.		
Comida y Bebida: “Nutrir y energizarse”; comer comidas y bebidas saludables con muchas frutas y verduras todos los días.		
Desarrollo Personal: “Vida Personal y Laboral”; desarrollar habilidades y talentos. Equilibrar las responsabilidades donde vive, es voluntario y trabaja.		
Familia, Amigos y Compañeros de Trabajo: “Vínculos”; la calidad de su comunicación con la familia, los amigos y las personas con las que trabaja.		
Espíritu y Alma: “Crecer y Conectarse”; tener un sentido de propósito y significado en la vida. Sentirse conectado a algo más grande que usted.		
Entornos: “Físicos y emocionales”; sentirse seguro. Tener espacios cómodos y saludables donde trabaja y vive.		
Poder de la Mente: “Relajarse y Sanar”; aprovechar el poder de la mente para sanar y salir adelante. Usar técnicas de mente y cuerpo como meditación o imágenes guiadas.		
Cuidado Profesional: “Prevención y Tratamiento”; mantenerse actualizado sobre la prevención y la comprensión de sus inquietudes de salud, opciones de atención y plan de tratamiento.		



Metas “SMART” (inteligentes)

Para ayudarlo a alcanzar su objetivo, asegúrese de que sea SMART (inteligente):

S = Específico (specific)

Sea específico: ¿cuál es su objetivo?
No específico: Ser más consciente.
Específico: Completar ejercicios de concientización consciente.

M = Medible (measurable)

El progreso se puede registrar mediante números u otras unidades. No medible: Practicar la concientización consciente. Medible: Haré ejercicios de concientización por diez minutos.

A = Orientado a la acción (action-oriented)

Relacionado con las acciones que REALIZARÁ. No orientado a la acción: Haré ejercicios de concientización por diez minutos. Orientado a la acción: Haré la exploración corporal por diez minutos que mi equipo de atención centrado en el paciente recomienda.

R = Realista (realistic)

Factible en términos de tiempo, energía y salud mental y física. No realista: Haré un ejercicio diario de exploración corporal durante una hora. Realista: Haré el ejercicio de exploración corporal por diez minutos tres días a la semana.

T = Tiempo para completar (timetable to complete)

¿Cuándo alcanzará este objetivo? No basado en un cronograma: Comenzaré un ejercicio de exploración corporal cuando pueda. Basado en un cronograma: Comenzaré el ejercicio de exploración corporal por diez minutos la próxima semana, al menos tres días a la semana.

Una vez que cumpla con este objetivo, ¡fije otro!

Mis Opciones de Salud

Participe en su cuidado médico	Sea físicamente activo	Aliméntese sabiamente	Esfuércese por tener un peso saludable	Vacúnese y sométase a los exámenes de detección
Limite el consumo de alcohol	Abandone el tabaco	Controle el estrés	Mantengase seguro	Su Elección

Mi objetivo para la próxima semana: (Por ejemplo, limitaré mi consumo de refresco regular a tres latas de 12 onzas a la semana).

Cosas que podrían interponerse en mi camino: (Ejemplos: falta de tiempo, presión de compañeros).

¿Qué puedo hacer para superar estos obstáculos? (Ejemplos: lleve botellas de agua en el automóvil, explíqueles a los amigos las razones por las que quiere limitar el consumo de refrescos).

Creo que puedo alcanzar mi objetivo: (Marque con un círculo el grado de confianza que siente).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Muy Inseguro				Un Poco Seguro					Muy Seguro

Solicite copias de este formulario en su próxima cita. Para obtener una versión digital, visite www.prevention.va.gov/docs/VANCP_MyHealthChoicesV2508Fhr.pdf.



Beneficios de “MyHealthVet”



“MyHealthVet” es un recurso en línea para ayudar a los Veteranos a comunicarse y controlar su salud con su equipo de atención médica de VA. Es una forma conveniente y útil para mantenerse en contacto y participar en su propio cuidado. Se alienta a todos los Veteranos registrados a inscribirse para obtener una cuenta.

Cuenta básica: puede registrarse y darle un seguimiento de sus datos e información de salud, como la presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol, junto con sus objetivos personales de salud.

Cuenta premium: cuando actualiza a una cuenta premium desde una cuenta básica, puede acceder a incluso más herramientas y recursos para aprovechar al máximo su cuenta de “MyHealthVet.” Esta actualización requiere que VA verifique su identidad. Una vez hecha la actualización, puede ver partes de su expediente médico, manejar sus citas y repetir recetas. Para algunos equipos de atención médica, también puede usar mensajes seguros para asuntos no urgentes.

Para inscribirse en cualquier tipo de cuenta de “MyHealthVet,” visite www.myhealth.va.gov o pregúntele a su proveedor de VA.

Usted y sus Citas Médicas

Como Veterano inscrito en la facilidad médica de VA, usted tiene muchas opciones para realizar un seguimiento y programar citas. Elija lo que se adapte mejor a usted.



“My HealthVet” (www.myhealth.va.gov)

- Si tiene una cuenta premium, puede ver las citas de VA o añadir citas que no pertenecen a VA, buscar citas pasadas y configurar recordatorios por correo electrónico para próximas citas de VA. Además, puede acceder a la programación en línea de VA, donde puede programar algunos tipos de citas.



VA Online Scheduling - Además de acceder a esta función desde su cuenta premium de MyHealthVet, también está disponible como una aplicación móvil o en un dispositivo con acceso a Internet. Use este cómodo recurso para solicitar, ver y cancelar citas; enviar mensajes; y recibir avisos de citas.



VA Video Connect - Los Veteranos pueden comunicarse con su equipo de atención médica de VA a través de una conexión de video segura y privada. Esto puede ser más conveniente para usted y reducir el tiempo de viaje. Se puede usar como una aplicación móvil o en un dispositivo con acceso a Internet.



Para descargar estas aplicaciones o para acceder a las versiones basadas en la web de VA Online Scheduling y VA Video Connect, visite la tienda de aplicaciones de VA en www.mobile.va.gov.

Exámenes de Detección

Siempre hable de qué exámenes de salud necesita con su equipo de atención médica basado en su riesgo personal de salud y su historial médico.

Examen o Prueba de Detección	Recomendación	Fecha
Colesterol en sangre y triglicéridos	Cada 5 años: hombres mayores de 35 años. Hombres de 19 a 34 años de edad con mayor factor de riesgo de enfermedades cardíacas. Mujeres mayores de 20 años con mayor factor de riesgo de enfermedades cardíacas.	
Examen de detección del cáncer de colon	De 50 a 75 años de edad. Hable con su proveedor sobre la frecuencia y qué pruebas se recomiendan.	
Depresión	Anual	
Hipertensión	Cada dos años o más	
Infección por VIH	Una vez	
Sobrepeso y obesidad	Todos los años	
Sífilis	Hable con su proveedor para determinar su necesidad de realizar un examen.	
Tabaco	Cada visita	

HOMBRES	
Cáncer de próstata	De 45 a 70 años de edad. Hable con su proveedor para determinar su necesidad de realizar un examen
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez, a la edad de 65-75 años de edad, si nunca ha fumado.

MUJERES	
Cáncer de mama para las mujeres que no están en alto riesgo	Todos los años, a la edad de 45-54 años. Las mujeres de otras edades deben hablar con su proveedor para saber cuándo deben someterse a un examen.
Cáncer de cuello uterino para las mujeres que no están en alto riesgo	Prueba de Papanicolau - Cada 3 años (21-65 años). Prueba de Papanicolau y prueba del virus del papiloma (VPH): Cada 5 años (30-65 años de edad).
Clamidia y gonorrea	Personas de 24 años de edad o menores que sean sexualmente activas. Personas de 25 años de edad o mayores que sean sexualmente activas y que tengan un mayor factor de riesgo.
Osteoporosis	Una vez, mayores de 65 años. Edad 18-64. Hable con su médico.

Hable con su equipo de atención médica sobre las pruebas de detección de la hepatitis B y C, TEPT, trauma sexual militar y diabetes. Visite www.prevention.va.gov/index.asp para consultar el programa de detección recomendado completo.

Conozca sus números

< es menos que > es mayor que

Presión Sanguínea (mm Hg)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Presión sanguínea normal	< 120/80		
Hipertensión	> 140/90		

Consulte con su médico acerca de cuál es su objetivo. La prehipertensión se da entre los rangos de presión sanguínea normal y alta.

Colesterol en Sangre (mg/dL)*	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Colesterol total	< 200		
Colesterol LDL (malo)	< 130		
Colesterol HDL (bueno)	> 40 Hombres > 50 Mujeres		
Triglicéridos	< 150		

* Consulte a su médico acerca del uso de las metas establecidas. Dicho profesional puede recetar un tratamiento que incluya medicamentos (por ejemplo, una estatina) con base en su edad, afecciones médicas y riesgo de enfermedad cardiovascular a diez años.

Índice de Masa Corporal (BMI)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Encuentre su IMC en www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html			
Debajo del peso adecuado	Debajo 18.5		
Peso normal	18.5-24.9		
Sobrepeso	25.0-29.9		
Obeso	30.0+		

Tamaño de Cintura (inches)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Óptimo para hombres	< 40		
Óptimo para mujeres	< 35		

Azúcar en la Sangre (mg/dL) (fasting)	Rangos	Mi objetivo	Mantener registros
Glucosa en sangre normal	80-100		
Prediabetes (para diagnosticar)	100-125		
Diabetes (para diagnosticar)	126+		
A1C (para diagnosticar prediabetes)	5.7-6.4		
A1C (para diagnosticar diabetes)	6.5+		

Contactos de Salud y Números de Teléfono

NÚMEROS DE CONTACTO DE EMERGENCIA

Servicio de Emergencias Médicas: 911 o _____

Servicio de Ambulancia: _____

Bomberos: _____

Policía: _____

Centro de Toxicología: 1-800-222-1222



Enero 2020

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			Día de Año Nuevo Clínica Ambulatoria Cerrada	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	Día de Martin Luther King Jr. Clínica Ambulatoria Cerrada	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MIEMBROS DEL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA Y OTROS PROVEEDORES DE SERVICIOS MÉDICOS

Mi Centro de VA: _____

Nombre: _____

Tel.: _____

Nombre: _____

Tel.: _____

Mi Proveedor: _____

Mi Enfermera: _____

Mi Enfermera: _____

Mi Farmacéutico: _____

Farmacia de Reposición: _____

VISN 8 Telcare: 1-877-741-3400

Tel. para obtener una cita: _____

Tel. para cancelar una cita: _____

Representante del Paciente (Abogado): _____

Servicio de Transporte: _____

Servicios de VA

Beneficios para Veteranos

1-800-827-1000
www.va.gov
www.vets.gov
www.ebenefits.va.gov

Beneficios de Salud

1-877-222-8387
www.va.gov/healthbenefits

Entierros y Funerales

1-800-827-1000
www.cem.va.gov

Centro de Veteranos de Minorías

www.va.gov/centerforminorityveterans

Dispositivos para Hipoacúsicos (TDD)

Dial 711

Educación y Capacitación

1-888-442-4551
www.benefits.va.gov/gibill

Veteranos Sin Hogar

1-877-424-3838
www.va.gov/homeless

Seguro de Vida

1-800-419-1473
www.benefits.va.gov/insurance

Salud Mental

www.mentalhealth.va.gov

Exposiciones en Servicio Militar

(Agente Naranja, Enfermedades de la Guerra del Golfo, etc.)
1-877-222-8387
www.publichealth.va.gov/exposures

Centro Nacional de Trastorno por Estrés

Posttraumático (PTSD)

Llame a su VA o marque 1-802-296-6300
www.ptsd.va.gov

Beneficios de Supervivencia

1-800-827-1000
www.va.gov/survivors

Programa de Coordinación para

Veteranos Viajeros

www.va.gov/healthbenefits/access/seamless_care.asp

Centro Nacional de VA para la

Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades

www.prevention.va.gov

Centro Nacional para la Seguridad del

Paciente de VA

www.patientsafety.va.gov

Programa de Selección de Veteranos

1-866-606-8198
www.va.gov/opa/choiceact

Línea de Crisis para Veteranos

1-800-273-8255, presione "1"
O envíe un mensaje de texto al 838255
www.veteranscrisisline.net



**Veterans
Crisis Line**
1-800-273-8255 PRESS 1

Recursos VA

Localizador de Centros VA

www.vets.gov/facilities

Programa MOVE!

www.move.va.gov

MyHealthVet

1-877-327-0022
www.myhealth.va.gov

MyVA 311: un número para

comunicarse con VA
1-844-MyVA311 (1-844-698-2311)

MyVA

www.va.gov

SmokeFreeVET

1-855-QuitVET (855-784-8838)
Enviar mensaje de texto con la palabra VET al 47848
Smokefree.gov/Veterans



Salud Móvil de VA - mobile.va.gov



Stay Quit Coach



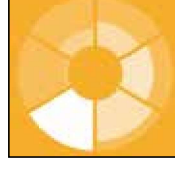
Mindfulness Coach



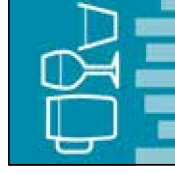
MOVE!® Coach



Moving Forward



Mood Coach



VetChange

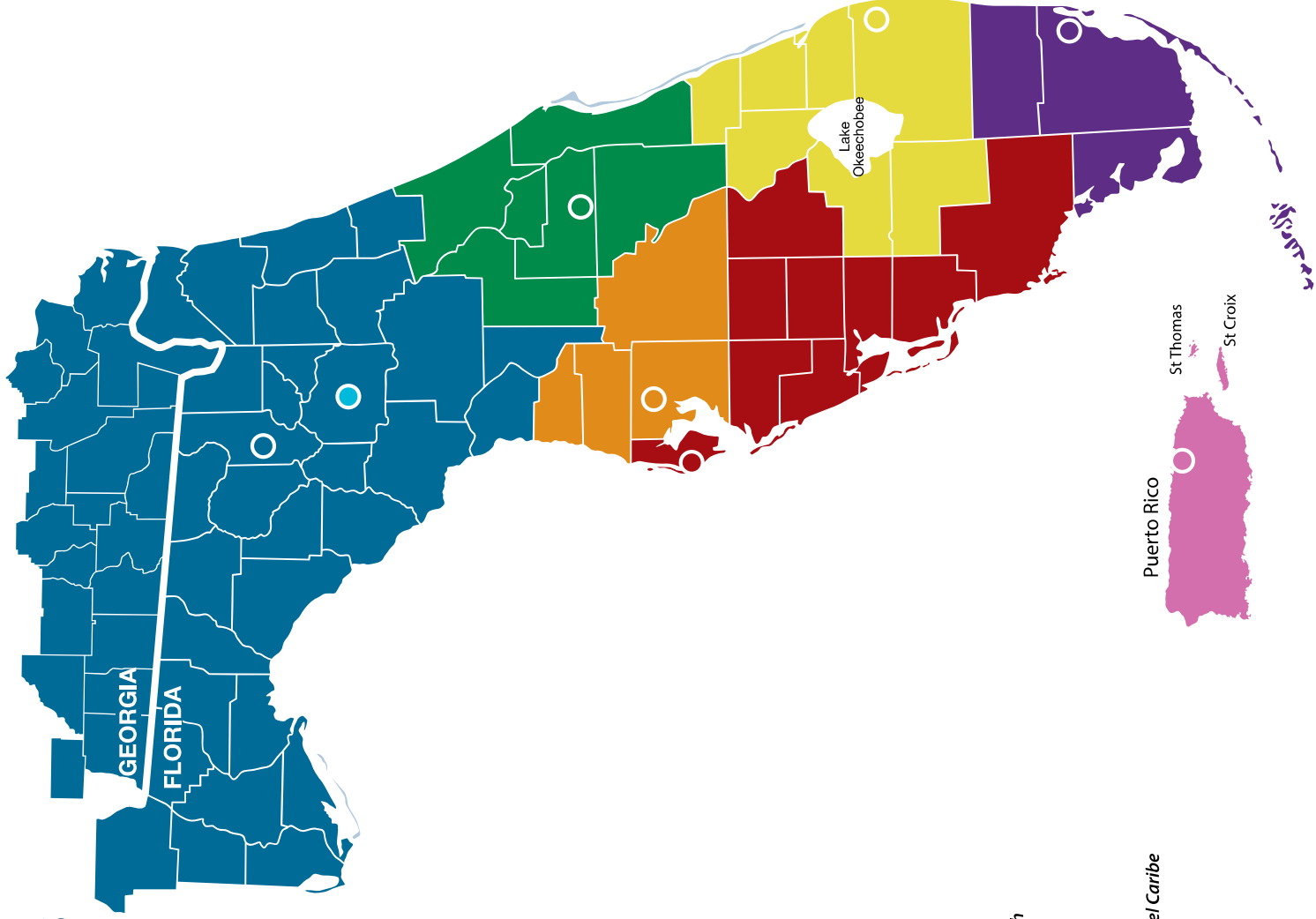
Red de Salud de Asuntos del Veterano "Sunshine"

www.visn8.va.gov



En todos
los Centros Médicos

Encuentre un hospital o
una clínica de VA 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

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando
13800 Veterans Way
Orlando, FL 32827
407-631-1000 • 800-922-7521
www.orlando.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en 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