Resources & Education for Stroke Caregivers' Understanding & Empowerment

Cómo Obtener Buena Información y Atención Médica

My HealtheVet

Una Página del Internet del VA para los/as Veteranos/as y sus Familiares

¿Cómo puede ayudarle la página de My HealtheVet (MHV)?

Visite la página electrónica de MHV a la siguiente dirección http://www.myhealth.va.gov para:

- Renovar las medicinas prescritas por el VA
- Ver sus citas médicas con el VA
- Encontrar enlaces a beneficios del VA y otros beneficios federales
- Encontrar información práctica sobre el derrame cerebral y cómo llevar una vida saludable
- Tomar clases en el Internet para mejorar su salud física y mental
- Llevar un registro personal de salud
- Guardar y organizar información médica sobre su salud y la de su ser querido

¿Cómo usar My HealtheVet?

Ingrese la siguiente dirección http://www.myhealth.va.gov en su ventana de navegación y presione la tecla 'Enter'. Haga "clic" en "Go to My Health*e*Vet". Esto lo llevará a la Página Principal.

Si solo quiere buscar información general sobre la salud, no necesita registrarse con MHV. Si desea obtener información específica sobre los servicios de MHV, necesitará registrarse. Este proceso es muy sencillo, sólo siga las instrucciones en la página principal.

Guarde su información personal en un lugar práctico

Después de registrarse y entrar a su página, podrá ingresar la siguiente información:

- Historial de salud militar
- Medicinas
- Alergias
- Enfermedades y/o cirugías
- Historial de salud familiar
- Números telefónicos de emergencia
- Información de contacto de su proveedor de cuidado de salud

Use la seccion titulada “Health Tracking Tools” (Herramientas para su Historial Médico)

Puede ingresar su información de salud y de su ser querido:

- Presión sanguínea
- Ritmo cardíaco/ pulso
- Temperatura
- Peso
- Intensidad de dolor

Guarde los resultados de los exámenes de laboratorio

Puede ingresar e imprimir resultados de:

- Colesterol y Lípidos (grasas)
- Niveles de Azúcar en la Sangre
- Proporción Internacional Normalizada (International Normalized Ratio; INR)

Puede imprimir una copia de los resultados para enseñárselos a su proveedor de servicios de salud en su próxima cita. También puede imprimir gráficos para ver como su salud y la de su ser querido cambia a través del tiempo.

Lleve un diario sobre dieta y ejercicios

Puede llevar un diario sobre los alimentos que usted y su ser querido consumen. También puede llevar un diario de las actividades físicas o ejercicios.

Haga una Tarjeta de Información Médica

Puede ingresar el tipo de sangre, medicinas y otra información que crea conveniente. Llene, imprima y corte la tarjeta. Asegúrese que usted y su ser querido lleven consigo su propia tarjeta en todo momento en caso de emergencias.

Encuentre información práctica sobre la salud

MHV contiene información médica en la que puede confiar. Solo haga “clic” en la sección titulada “Research Health”. Ahí encontrará enlaces con información sobre el derrame cerebral y el cuidado de estas personas, consejos para mejorar la calidad de vida, información sobre enfermedades y desórdenes mentales, además una biblioteca médica con otros temas de salud.

¿Tiene alguna pregunta?

Si tiene alguna pregunta, haga “clic” en “Contact MHV” localizado en la parte superior de la página principal. En la parte inferior derecha, encontrará el “Contact Help Desk” haga “clic” en “Click Here” y complete el formulario. Una persona del “Help Desk” le llamará o enviará un correo electrónico en 24 horas.

¡Visite la página de MHV!

Estos materiales fueron creados para el proyecto:

Web-Based Informational Materials for Caregivers of Veterans Post-Stroke

(Materiales Informativos Basados en Internet para Cuidadores de Veteranos Afectados por un Derrame Cerebral)

Número de projecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)