



Uvalde
Memorial
Hospital

April 2019

UMHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

7 ways to add more joy to your life

BEING JOYFUL HAS the power to help you bounce back from stressful events, solve problems, think flexibly and even fend off diseases. Here are 7 simple ways to make your days brighter:

- 1. Act like a kid.** Play games with family or friends. Sing silly songs, splash in puddles or see how high you can swing.
- 2. Laugh at life's hassles.** There's often something at least a bit amusing in challenging situations if you look for it.
- 3. Play a song you love.** Imaging tests of brains show that music can release feel-good hormones.
- 4. Go for it.** Stop putting experiences you want to try on hold. Bake a pie from scratch or sign up for an indoor climbing class—explore what intrigues you.
- 5. Take a nature break.** Look up at the sky, and see how blue it is. Go on a morning walk, and delight in the dew on the grass.
- 6. Go on a mental vacation.** Close your eyes and imagine a place you love.
- 7. Seek out happy people.** Good moods are contagious.

Sources: HelpGuide; Mental Health America

▶ **Healthy Minds Matter in May—Mental Health Month!** See the back page to learn more about this special event.



7 maneras de sumar alegría a su vida

SENTIR ALEGRÍA TIENE el poder de ayudarnos a recuperarnos de eventos estresantes, resolver problemas, pensar con flexibilidad e, incluso, combatir enfermedades. Estas son 7 formas simples de vivir los días con más alegría:

- 1. Compórtese como un niño.** Juegue con familiares o amigos. Cante canciones divertidas, salte en charcos o pruebe cuán alto puede columpiarse.
- 2. Ríase de las complicaciones de la vida.** Si prestamos atención, hasta las situaciones difíciles suelen tener un lado algo divertido.
- 3. Escuche una canción que le guste.** Las pruebas de imágenes del cerebro muestran que la música puede liberar hormonas que hacen sentir bien.
- 4. Decídase a hacerlo.** Deje de posponer experiencias que quiere probar. Prepare una tarta casera o inscríbese en una clase de escalada en interior: explore esas cosas que le provocan intriga.
- 5. Tómese un descanso en la naturaleza.** Observe el cielo y aprecie su color azul. Salga a caminar por la mañana y deléitese con el rocío de la hierba.
- 6. Tómese unas vacaciones mentales.** Cierre los ojos e imagine un lugar que le guste mucho.
- 7. Procure estar con personas felices.** Los buenos estados de ánimo son contagiosos.

Fuentes: HelpGuide; Mental Health America

▶ **Healthy Minds Matter en mayo — ¡Mes de la Salud Mental!** Consulte la última página para conocer más sobre este evento especial.

Wellness tips



Shawn T.
Ragbir, M.D.
Cardiologist

“A simple walk works your muscles, heart and lungs. It can boost your mood and energy.”



Start small

» 30

Gradually work up to 30 minutes of walking at a time.

Empiece poco a poco

» 30

Aumente gradualmente hasta caminar 30 minutos cada vez.

Inside: Happy knee, happy teen



Committed to quality—We have the Gold Seal to prove it

Leading the way



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

Welcome to the first edition of Uvalde Memorial Hospital's newsletter, *UMHealthy*! This bimonthly newsletter will share events and hospital happenings.

In this hectic world we live in, there is a lot of good going on that's worth celebrating and sharing, and we hope to do that through *UMHealthy*. It is often a challenge to unplug and put down our devices, but we hope you can unwind while reading stories from our amazing staff, physicians and even patients.

We're excited for new opportunities to come closer to our mission of providing the best care with the best staff and the healthiest community. It is truly an honor to provide your care, and as always, we welcome your feedback and value your input—swing by and see us, send us a message on our website or Facebook, or reach out to us to share your thoughts.

¡Bienvenido a la primera edición del boletín informativo de Uvalde Memorial Hospital, *UMHealthy*! En este boletín bimestral, compartiremos eventos y sucesos hospitalarios.

En este mundo agitado en el que vivimos, hay muchas cosas buenas que vale la pena celebrar y compartir, y esperamos hacerlo a través de *UMHealthy*. A menudo es un reto desenchufar y dejar nuestros dispositivos, pero esperamos que pueda relajarse con las historias de nuestro increíble personal, nuestros médicos e incluso los pacientes.

Nos entusiasma contar con nuevas oportunidades para acercarnos a nuestra misión de brindar la mejor atención con el mejor personal y la comunidad más saludable. Es verdaderamente un honor brindarle atención y, como siempre, agradecemos su opinión y valoramos sus comentarios. Pase a visitarnos, envíenos un mensaje a nuestro sitio web o Facebook, o contáctenos para compartir sus ideas.



Did you know?

UMH now offers cardiac rehab! If you have heart disease or other heart conditions, ask your doctor about cardiac rehab or call us today at **830-261-3964**.

¿Sabía que...?

¡UMH ahora ofrece rehabilitación cardíaca! Si tiene una enfermedad del corazón u otras afecciones cardíacas, consulte a su médico sobre la rehabilitación cardíaca o llámenos hoy mismo al **830-261-3964**.

Get vaccinated



Lawrence P. Wegrzyn, M.D.
Uvalde Family Practice Association

RECENTLY

there have been several outbreaks of vaccine-preventable diseases in the U.S. Most notable is the measles outbreak in

Washington state. Children get the measles vaccine, MMR (measles, mumps, rubella), at their 1-year visit. Like all vaccines provided by your doctor, the MMR is safe for most patients. The measles outbreak in Washington occurred among those who were not vaccinated. Measles isn't very dangerous to most people, but before the vaccine, hundreds of U.S. children died or experienced lifelong complications.

PROTECTION FOR ALL

Vaccines don't just help protect you; they also help protect the people around you. Children who are too young for the vaccine, unvaccinated people and those with compromised immune systems are most likely to be infected. Being vaccinated can help prevent illness from spreading.

Remember, shots aren't just for kids! Adults need them too. Many immunizations are covered by health insurance. Staying up-to-date on your vaccines can save you time and money by helping you stay healthy.

Talk to your doctor about which vaccines are right for you.



Are you up-to-date?

Call your physician's office today!



Vacúnese

RECIENTEMENTE, se han producido varios brotes de enfermedades que se pueden prevenir con vacunas en los Estados Unidos. El más notable es el brote de sarampión en el estado de Washington. Los niños reciben la vacuna contra el sarampión, MMR (sarampión, paperas, rubéola), en la visita del primer año. Al igual que todas las vacunas que le indica su médico, la MMR es segura para la mayoría de los pacientes. El brote de sarampión en Washington ocurrió entre quienes no estaban vacunados. El sarampión no es muy peligroso para la mayoría de las personas, pero, antes de la vacuna, en Estados Unidos cientos de niños morían o tenían complicaciones para toda la vida.

PROTECCIÓN PARA TODOS

Las vacunas no solo ayudan a protegerlo a usted; también ayudan a proteger a las personas que lo rodean. Los niños que son demasiado pequeños para recibir la vacuna, las personas no vacunadas y las personas con un sistema inmunitario comprometido tienen más probabilidades de infectarse. Vacunarse puede ayudar a prevenir la propagación de enfermedades.

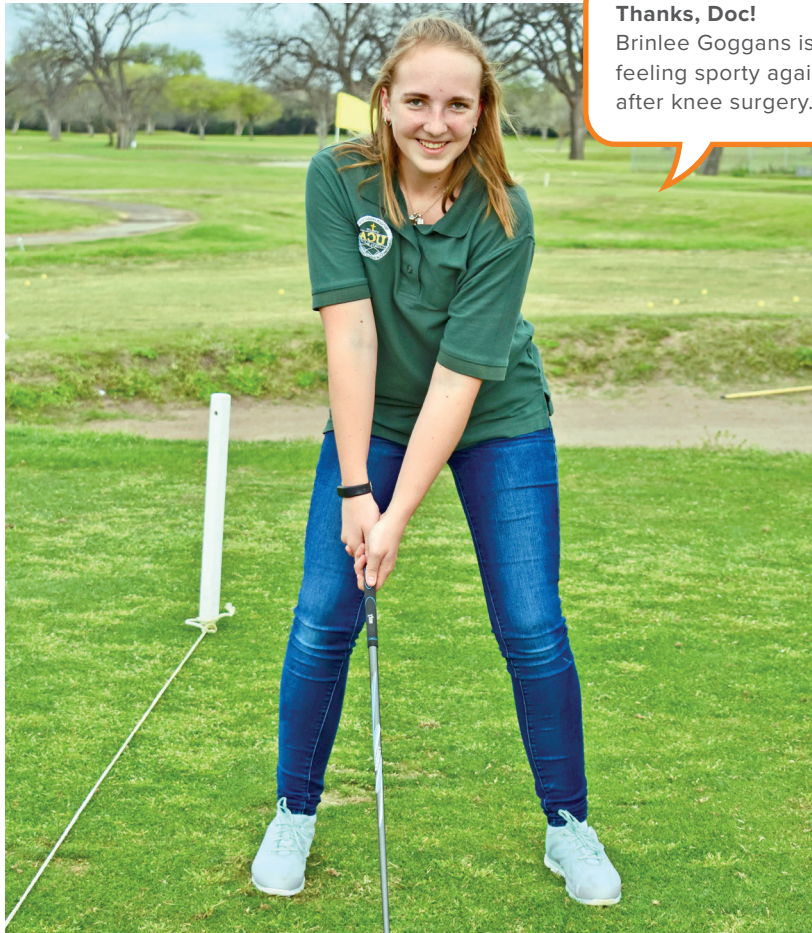
Recuerde: ¡las vacunas no son solo para los niños! Los adultos también las necesitan. Muchas vacunas están cubiertas por el seguro médico. Estar al día con sus vacunas puede ahorrarle tiempo y dinero al ayudarle a mantenerse saludable.

Hable con su médico sobre qué vacunas son adecuadas para usted.



¿Se encuentra al día?

¡Llame al consultorio de su médico hoy mismo!



Thanks, Doc!
Brinlee Goggans is feeling sporty again after knee surgery.



The best of Texas

We're committed to giving you the care you deserve.

▶ **Start living your best life.**
Call **830-261-3976** or visit umhtx.org/services.

▶ **Empiece a vivir la vida mejor.**
Llame al **830-261-3976** o visite umhtx.org/services.

Back to being Brinlee

BRINLEE GOGGANS LOVES to play golf. "It would be really cool if I could get a scholarship," says the Uvalde teen.

But in July 2018, the ninth-grader's knee locked up on her, and it wasn't even a sports injury! It happened when she plopped down on the couch, says her mom, Caryn. Brinlee got around with a brace. But her knee still hurt, and she couldn't bend her leg. Worst of all, she missed her sporty life, especially golfing and wakeboarding.

LOCAL EXPERTISE AND COMPASSION

Brinlee's family took her to see orthopaedic surgeon Jack A. Conoley, M.D., at Uvalde Medical and Surgical Associates. He explained the injury and the surgery she would need. An MRI showed a small meniscus

(cartilage) tear in her knee and scar tissue from an old injury.

The family all felt confident with Dr. Conoley, Caryn says. "I knew he was going to do the surgery well." Still, Caryn was nervous when Brinlee went in for surgery. But a nurse, Olga Gonzalez, RN, hugged her and assured her that it would be OK. "She knew what a mama needed to hear," Caryn says.

Dr. Conoley used a small camera and tiny surgical tools to repair Brinlee's knee. She even went home the same day.

Today the active teen is back at it. "I can wakeboard and I can golf again," Brinlee says.



Jack A. Conoley,
M.D.
Orthopaedic Surgeon

Volver a ser Brinlee

BRINLEE GOGGANS AMA jugar al golf. "Sería realmente fantástico si pudiera obtener una beca", dice la adolescente de Uvalde.

Pero en julio de 2018, a esta estudiante de noveno grado se le bloqueó la rodilla, ¡y ni siquiera fue una lesión deportiva! Le ocurrió cuando se dejó caer en el sofá, dice su mamá, Caryn. Brinlee usó una rodillera ortopédica. Pero le seguía doliendo la rodilla y no podía doblar la pierna. Lo peor de todo es que extrañaba su vida deportiva, especialmente el golf y el wakeboarding.

COMPASIÓN Y EXPERIENCIA LOCALES

La familia de Brinlee la llevó a consultar al cirujano ortopédico Jack A. Conoley, M.D., en Uvalde Medical and Surgical Associates. El médico les explicó la lesión que tenía y la cirugía que necesitaría. La resonancia magnética reveló un pequeño desgarró del menisco (cartílago) en la rodilla y tejido cicatricial debido a una vieja lesión.

Toda la familia se sintió segura con el Dr. Conoley, según Caryn. "Sabía que iba a hacer bien la cirugía". Sin embargo, Caryn estaba nerviosa cuando Brinlee entró a la cirugía. Pero una enfermera, Olga González, RN, la abrazó y le aseguró que todo estaría bien. "Sabía lo que necesita escuchar una mamá", dice Caryn.

El Dr. Conoley usó una cámara pequeña y herramientas quirúrgicas diminutas para reparar la rodilla de Brinlee. Ella incluso se fue a casa ese mismo día.

Hoy, la adolescente activa está de nuevo en el ruedo. "Puedo practicar wakeboarding y volver a jugar al golf", dice Brinlee.

To treat sports injuries, your doctor might suggest:

REST

and reduce your activity.

Use crutches as needed.



ICE

right away to keep swelling down. Use ice for no more than 20 minutes at a time, four to eight times a day.



COMPRESS

the injured area to keep swelling down and to provide support.



ELEVATE

the injured area on a pillow above the level of your heart, if possible. This will help reduce swelling.



Para tratar lesiones deportivas, su médico puede sugerirle:

REPOSO

y reducir su actividad.

Use muletas cuando sea necesario.



HIELO

de inmediato para prevenir la inflamación. Use hielo hasta 20 minutos por vez, de cuatro a ocho veces al día.



COMPRESIÓN

sobre el área lesionada para reducir la inflamación y dar sostén.



ELEVACIÓN

del área lesionada sobre una almohada por encima del nivel del corazón, si es posible. Esto ayudará a reducir la inflamación.






Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Building the future



Information for each event can be found via:

- » Uvalde Memorial Hospital
Facebook page: @uvaldememorial
- » Website: umhtx.org/events
- » Email: k.radicke@umhtx.org
- » Phone: 830-261-3984



Breaking ground, making history

We continue to work hard to make the dream of a new facility to serve our community come true! In 2018 we worked with architects to develop plans and selected a construction firm. In 2019 we have finalized the design stage, will receive final construction costs and anticipate breaking ground around September.

Don't be alarmed if you see activity before then—land clearing may begin as early as March to be sure it is done at the most environmentally friendly time.

Inicio de obras que hacen historia

¡Seguimos trabajando arduamente para hacer realidad el sueño de un nuevo centro para servir a nuestra comunidad! En 2018, trabajamos con arquitectos para desarrollar planes y seleccionamos una empresa de construcción. En 2019, hemos terminado la fase de diseño, recibiremos los costos finales de construcción y prevemos que las obras se iniciarán alrededor de septiembre.

No se alarmen si ven alguna actividad antes de ese momento: la limpieza del terreno puede comenzar ya en marzo para asegurarnos de que se haga en el momento más respetuoso con el medio ambiente.

Blood Drive
Tuesday, April 30, 10:30 AM to 4 PM
📍 ICU parking lot

BLS Class
Thursday, May 2, 8 AM to 1 PM
📍 UMH Education Center

Behavioral Health Symposium
Friday, May 3, 8 AM to 4:30 PM
📍 Ssgt. Willie De Leon Civic Center

National Nurses Week
May 6 through 12

Heartsaver Course
Thursday, May 9, 8 AM to 4:30 PM
📍 UMH Education Center

Healthy Minds Matter FREE
Thursday, May 9, 5 PM to 7 PM
📍 Ssgt. Willie De Leon Civic Center

Diabetes 101 Class FREE
Friday, May 10, 8 AM to 1 PM
📍 UMH Holmgreen Conference Room

Childbirth Class FREE
Saturday, May 11, 9 AM
📍 UMH Holmgreen Conference Room

National Hospital Week
May 12 through 18
Monday, May 13, 8 AM to 11 AM FREE
Patient A1C screenings
📍 UMH lobby

Tuesday, May 14, 5 PM to 7 PM
10th Annual Wellness Walk/Run
📍 UMH parking lot

Wednesday, May 15, 3 PM to 6 PM FREE
Patient A1C screenings
📍 UMH lobby

Thursday, May 16, 3 PM to 6 PM FREE
Teddy Bear Clinic
📍 UMH Social Services entrance

Babysitters Course
Monday, June 3, 8 AM to 4 PM
📍 UMH Education Center

BLS Class
Thursday, June 6, 8 AM to 1 PM
📍 UMH Education Center

Childbirth Class FREE
Saturday, June 8, 9 AM
📍 UMH Holmgreen Conference Room

Heartsaver Course
Thursday, June 13, 8 AM to 4:30 PM
📍 UMH Education Center



Healthy Minds Matter

Ssgt. Willie De Leon Civic Center
Thursday, May 9, 5 PM to 7 PM

Join us to celebrate mental health.

This conference will bring together professionals, caregivers, parents and friends to explore the truth, discuss the reality and move toward a healthier future. Working together we can overcome the stigma attached to mental illness.

Featuring keynote speaker Sue Klebold

Sue is the mother of Dylan Klebold, one of two gunmen responsible for the Columbine High shootings in 1999. In the aftermath of the worst high school shooting in history, at the time, Sue struggled with grief and humiliation. Her search for understanding spanned over 15 years and she has emerged a passionate advocate, dedicated to the advancement of mental health awareness and intervention. She is a *New York Times* bestselling author, has appeared on numerous national media outlets and presents at conferences across the nation.



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

April 2019

UMHEALTHY is published as a community service for the friends and patrons of UVALDE MEMORIAL HOSPITAL, 1025 Garner Field Road, Uvalde, TX 78801.

Information in UMHEALTHY comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

Models may be used in photos and illustrations.
2019 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.