



Uvalde
Memorial
Hospital

April 2020

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

Why mental health matters

IT'S EASY TO take mental health for granted, but emotional well-being is just as important as your physical health. It's crucial to your relationships, your ability to work and how you handle challenges.

Mental health isn't the same as feeling happy. Rather, it means you can deal with emotions such as stress, anger and sadness.

Mental illness, on the other hand, is when your behavior and thinking change. You feel distress and have trouble functioning. These changes can result from an imbalance of chemicals in your brain.

Mental illness isn't much different from diabetes or arthritis in that it's a medical problem that can be treated. It's also common—**mental illness affects nearly 1 in 5 people in the United States.**

REACH OUT

Getting help is a sign of strength, not weakness. Your primary care provider can refer you to a mental health professional. Treatment may include talk therapy, medication or a combination of the two.

Sources: American Academy of Family Physicians; American Psychiatric Association

Take care of yourself! If you need help finding a doctor, call **830-278-6251**.



May is Mental Health Awareness Month!

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Por qué la salud mental importa

ES FÁCIL DAR por hecho la salud mental, pero el bienestar emocional es tan importante como la salud física. Es fundamental para sus relaciones, su capacidad para trabajar y la forma de afrontar los desafíos.

La salud mental no es lo mismo que sentirse feliz. Más bien significa que puede gestionar emociones como el estrés, el enfado y la tristeza.

Por otra parte, la enfermedad mental es cuando se produce un cambio en su forma de comportarse y de pensar. Siente angustia y experimenta problemas en su desempeño. Estos cambios pueden ser el resultado de un desequilibrio de las sustancias químicas en el cerebro.

La enfermedad mental no difiere mucho de la diabetes o la artritis en el sentido de que es un problema médico que se puede tratar. También es común: **las enfermedades mentales afectan a casi 1 de cada 5 personas en los Estados Unidos.**

PIDA AYUDA A LOS DEMÁS

Buscar ayuda es un signo de fuerza, no de debilidad. Su proveedor de atención primaria puede remitirle a un profesional de la salud mental. El tratamiento puede incluir psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Psychiatric Association

¡Cuidese! Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al **830-278-6251**.

Wellness tips



Andrzej P. Stypko, M.D.
UMH Hyperbaric and Wound Care

“Quitting sugar may dramatically improve your health. It could be hiding under different names (agave syrup, honey, high fructose corn syrup).”



Join us for the **2nd annual Behavioral Health Symposium!**

Call **830-407-0547** or see page 4 for more details.

¡Acompáñenos en el 2º Simposio anual de Salud del Comportamiento!

Llame al **830-407-0547** o lea la página 4 para obtener más información.

Inside: Don't dodge dental care



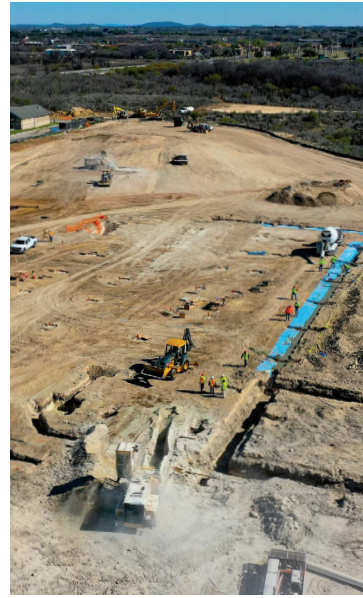
Committed to quality—We have the Gold Seal to prove it



Thomas J. Nordwick,
FACHE
CEO/Administrator

Here for our community

“Construction of your new hospital continues to be on track. Concrete work is being completed and as steel work begins in April, we will really see the site come to life.”



Estamos aquí para nuestra comunidad

“La construcción de su nuevo hospital sigue por buen camino. Se están finalizando los trabajos en hormigón, y cuando se inicien los trabajos en acero en abril, podremos contemplar realmente cómo el emplazamiento cobra vida.”

Oral health and the health of your body

IT HAS BEEN said that a smile takes the place of many words. But no matter how big the smile, a smile with missing and broken-down teeth can be a problem. The look and health of a smile often provides insight into the general health of a person.

WHY DENTAL CARE MATTERS

The mouth is full of many types of bacteria, some of which are responsible for gum disease and tooth decay. Periodontal disease can be prevented with good daily oral hygiene, including brushing, flossing and using a mouth rinse. Untreated periodontal disease can contribute to heart and kidney disease, asthma, loss of bone density, and Alzheimer’s disease.

A routine oral checkup can diagnose and treat tooth, gum and oral tissue problems before they have a chance to cause significant damage. A six-month or annual checkup is commonly recommended. Pregnant women may need to be seen more often.

DENTAL CARE FOR KIDS

Young children should begin

their dental visits at 6 months of age. They are then seen every three months until they are 3 years old. This allows for early diagnosis and treatment of any oral health problems, especially dental cavities. Exams at a young age can also help to avoid more complex problems and corrections later.

WE CAN HELP

UMH has two dentists on active staff—Victor Igunbola, DDS, and Gregory L. Baber, DMD—and is fortunate to have the emergency department available 24 hours a day. Their providers have been trained in oral injuries, and they usually have a dentist on call.



Gregory L. Baber,
DMD
Uvalde Dental
Associates

La salud bucal y la salud de su cuerpo

SE HA DICHO que una sonrisa vale más que muchas palabras. Sin embargo, por muy grande que sea, una sonrisa en la que faltan dientes o que deje ver dientes deteriorados puede ser un problema. El aspecto y la salud de una sonrisa a menudo facilitan información sobre el estado de salud general de una persona.

POR QUÉ EL CUIDADO DENTAL IMPORTA

En la boca abundan muchos tipos de bacterias, algunas de las cuales son responsables de la enfermedad de las encías y la caries dental. La enfermedad periodontal puede prevenirse con una buena higiene bucal diaria, como cepillarse los dientes, usar hilo dental y utilizar un enjuague bucal. La enfermedad periodontal no tratada puede contribuir a las enfermedades cardíacas y renales, el asma, la pérdida de densidad ósea y la enfermedad de Alzheimer.

Un chequeo bucal rutinario puede diagnosticar y tratar los problemas de dientes, encías y tejidos orales antes de que lleguen a causar daños importantes. Normalmente se recomienda una revisión semestral o anual. Las mujeres embarazadas pueden necesitar someterse a revisiones con más frecuencia.

ATENCIÓN DENTAL PARA NIÑOS

Los niños pequeños deben comenzar sus visitas al dentista a los 6 meses de vida. Posteriormente las revisiones deben tener lugar cada tres meses hasta los 3 años de edad. Esto permite el diagnóstico y el tratamiento tempranos de cualquier problema de salud bucal, especialmente de las caries dentales. Los exámenes a una edad temprana también pueden ayudar a evitar problemas y correcciones más complejos más adelante.

PODEMOS AYUDAR

El UMH cuenta con dos dentistas en plantilla (Victor Igunbola, DDS, y Gregory L. Baber, DMD) y su servicio de urgencias está disponible las 24 horas del día. Sus proveedores han recibido formación en lesiones bucales y normalmente disponen de un dentista de guardia.



A safe delivery and a healthy baby

A couple is happy they chose care close to home at UMH

SAMANTHA HARTSHORN COULDN'T have been more determined to have her first baby at a large hospital in San Antonio, rather than at nearby Uvalde Memorial Hospital (UMH).

"I thought my baby would be in safer hands," she says.

But Samantha changed her mind. Late in her pregnancy, she asked David C. "Cliff" White, M.D., a UMH family medicine doctor trained in obstetrics, to deliver her baby.

"If I were pregnant again, I'd choose UMH from the start," Samantha says.

Here's what explains that change of heart.

CONFLICTING TESTS

When a pregnant woman's water breaks between 34 and

37 weeks, it's generally safer for a baby to be born quickly. Otherwise, there's a risk of infection for both mom and baby.

Still, it's not always easy for a woman to know if her water has broken. Sometimes there's a slow trickle of amniotic fluid that can be mistaken for urine.

Samantha wasn't sure if the slow leak of fluid she felt at nearly 37 weeks meant her water had broken or not. So she headed to UMH.

Dr. White—the physician on call—determined that her amniotic sac had ruptured. He used a test that is nearly 100% accurate. He cautioned Samantha about the risk of infection if she didn't deliver soon.

So, Samantha and her husband rushed to a hospital in

San Antonio. A different test done there said she wasn't leaking amniotic fluid.

Samantha was discharged and told to return only if contractions started or she leaked more fluid. However, if the results of that new test were wrong, Samantha was at risk for an infection.

THE SMALL-TOWN CARE DIFFERENCE

Samantha's San Antonio doctor never returned her calls the next morning.

"Nothing seemed clear," she says. So she turned back to Dr. White. "He was so thorough and kind," she says. "He addressed my every concern."

He advised inducing her labor, and Rylee West, the couple's baby daughter, arrived in perfect health.

"My husband, who's from a big city, was blown away by the care our small-town hospital provided," Samantha says.

▶ Expecting? Let us help you through your pregnancy journey. Call the Women's and Newborns' Center at **830-278-6251, ext. 1121**.

The Hartshorns—Samantha, baby Rylee and Russell—with Dr. David C. White.



Los Hartshorns (Samantha, la pequeña Rylee y Russell) con el Dr. David C. White.

▶ ¿Está esperando un bebé? Permítanos ayudarle en su recorrido durante el embarazo. Llame al Centro de Mujeres y Recién Nacidos al **830-278-6251, ext. 1121**.

Un parto seguro y un bebé sano

Una pareja está feliz de haber elegido la atención cerca de casa en el UMH

SAMANTHA HARTSHORN NO PODÍA estar más segura de tener a su primer bebé en un gran hospital de San Antonio en lugar de hacerlo en el cercano Uvalde Memorial Hospital (UMH).

"Pensé que mi bebé estaría en manos más seguras", comenta.

Sin embargo, Samantha cambió de opinión. Al final del embarazo, le pidió a David C. "Cliff" White, M.D., un médico de medicina familiar del UMH especializado en obstetricia, que la ayudara a traer al mundo a su bebé.

"Si volviera a quedarme embarazada, elegiría el UMH desde el principio", dice Samantha.

A continuación explicamos lo que motivó ese cambio de idea.

PRUEBAS CONTRADICTORIAS

Cuando una mujer embarazada rompe aguas entre las semanas 34 y 37, por lo general es más seguro que el bebé nazca rápidamente. De lo contrario, existe un riesgo de infección tanto para la madre como para el bebé.

Sin embargo, no siempre es fácil para una mujer saber si ha roto aguas. A veces se produce un goteo lento de líquido amniótico que se puede confundir con la orina.

Samantha no estaba segura de si la lenta pérdida de líquido que sintió a las 37 semanas significaba que había roto aguas o no. Así que se dirigió al UMH.

El Dr. White (el médico de guardia) determinó que su bolsa amniótica

se había roto. Utilizó una prueba con una precisión próxima al 100%. Advirtió a Samantha sobre el riesgo de infección si no daba a luz pronto.

Así que Samantha y su esposo acudieron rápidamente a un hospital en San Antonio. Una prueba diferente realizada allí indicó que no estaba perdiendo líquido amniótico.

Samantha fue dada de alta y se le indicó que volviera solo si empezaban las contracciones o si perdía más líquido.

Sin embargo, si los resultados de esa nueva prueba eran erróneos, Samantha corría el riesgo de contraer una infección.

LA DIFERENCIA DE LA ATENCIÓN EN LAS PEQUEÑAS CIUDADES

El médico que atendió a Samantha en San Antonio nunca le devolvió sus llamadas a la mañana siguiente.

"No lo tenía nada claro", explica Samantha. Así que regresó con el Dr. White. "Él era muy organizado y amable", dice. "Analizó todas mis preocupaciones".

Le aconsejó inducir el parto y Rylee West, la hija de la pareja, llegó al mundo en perfecto estado.

"Mi esposo, que procede de una gran ciudad, se quedó sorprendido por la atención que nos dedicaron en el hospital de nuestra pequeña ciudad", dice Samantha.



Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today! Regístrate hoy!

830-261-3984 | umhtx.org/events

Information for each event can be found via:

Uvalde Memorial Hospital Facebook page:
[@uvaldememorial](https://www.facebook.com/uvaldememorial)

Website: umhtx.org/events

Email: k.radicke@umhtx.org

Phone: 830-261-3984

BLS Class: April 2, May 7, June 4 • 8 AM to 1 PM
UMH Education Center

Heartsaver Course: April 9, May 14, June 11
8 AM to 4:30 PM
UMH Education Center

Childbirth Class: April 11, May 9, June 13 • 9 AM
UMH Holmgreen Conference Room

STEAM Expo: April 18 • 8 AM to 3 PM
El Progreso Memorial Library

Behavioral Health Symposium: May 5
7:30 AM to 4 PM
Willie De Leon Civic Center

Nurses Week: May 6–12

Diabetes Class: May 8 • 8 AM to 1 PM
UMH Holmgreen Conference Room

Babysitter's Course: June 8 • 8 AM to 4 PM
UMH Education Center

National Hospital Week

National Hospital Week: May 10–16

Free Blood Pressure & A1C Screenings:
May 11 • 8 AM to 10 AM,
May 13 • 4 PM to 6 PM
UMH Lobby

Healthy Minds Matter:
May 12 • 5 PM to 7 PM
Willie De Leon Civic Center

Teddy Bear Clinic: May 14 • 4 PM to 6 PM
UMH Social Services

11th Annual Wellness Walk/Run: May 16 • 8 AM to 10:30 AM
UMH ICU Parking Lot



Behavioral Health Symposium

May 5, 7:30 AM to 4 PM

Willie De Leon Civic Center

For more information, go to our Facebook page @UvaldeMemorialHospital, our website at umhtx.org/events or call 830-407-0547.



Neurology 101: Why Do I Feel This Way?

Keynote speaker: Jim Denning, LPC, LCDC
Make It To Midnight

Best known as an urban survival specialist, stemming from his experience in navigating the demands of corporate life, Jim Denning has realized: The expectation that he ascend the ladder of success wasn't aligned with who he really is. Jim changed the way he viewed his brain and himself and overcame multiple mental health diagnoses. Jim is a licensed professional counselor, pastor and published author.

The activity has been submitted to the Texas Nurses Association for approval to award contact hours. Texas Nurses Association is accredited as an approver of continuing nursing education by the American Nurses Credentialing Center's Commission on Accreditation.



Self-Care for Caregivers & Professionals

Tiffany Culver, Ph.D.,
Sul Ross State University

Trends in Mental Health

Greg Hansch, BA,
LMSW, National Alliance on Mental Illness

Identifying Adverse Childhood Experiences & Understanding the Impact on Brain Development and Behavioral Health

Niki Henderson,
M.Ed., LPC, Uvalde Consolidated ISD

Transforming Behavioral Health Through the Medicaid 1115 Waiver & Trauma-Informed Care

Carol Huber, MBA,
University Health System and Teresa Thompson, Hill Country MHDD

Q&A panel to end the conference



Connect with us on Facebook

[facebook.com/uvaldememorial](https://www.facebook.com/uvaldememorial)

Also be sure to visit us at umhtx.org.



April 2020

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 healthcare provider.

Models may be used in photos and illustrations.
2020 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.