



Uvalde
Memorial
Hospital

April 2021

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

Take extra care of your mental health

IT'S NOT UNUSUAL to be anxious during a disease outbreak—especially a pandemic like this one. However, chronic stress isn't good for your body or mind.

You may be feeling stressed if you're having:

- Fearful thoughts about your health and the health of your loved ones.
- Trouble sleeping.
- Changes in your eating patterns.
- Difficulty concentrating.
- A worsening of chronic health problems or a worsening of depression and other mental health conditions.
- A rise in your use of alcohol, tobacco or other drugs.

TAKE STEPS TO FEEL BETTER

Health experts offer the following tips for coping with these stressful times:

Wean yourself off constant news. Turn off the TV or disable your phone's news alerts.

Check in with family and friends. Call them. Have a video chat. Meet with your book club over a group meeting app.

Get your facts straight. Learn more about the virus from reputable sources like public health agencies.

—Continued on page 4



Cuide más su salud mental

NO ES RARO sentir ansiedad durante un brote epidémico, especialmente en una pandemia como esta. Sin embargo, el estrés crónico no es bueno ni para el cuerpo ni para la mente.

Quizá padezca ansiedad si tiene:

- Pensamientos de temor sobre su salud y la salud de sus seres queridos.
- Dificultad para dormir.
- Cambios en los patrones de alimentación.
- Dificultad para concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos o empeoramiento de la depresión y otros problemas mentales.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

—Continúa en la página 4

Wellness tips



Vinu Madhu, M.D.
UMH Hematology and
Oncology

“Convincing patients to stop smoking is the most effective cancer-fighting tool that I have in my armamentarium as a cancer doctor. Smoking cessation is far more effective in preventing cancer deaths than chemotherapy, immunotherapy and radiation therapy combined.”



It's best to quit

Evidence confirms that people who smoke cigarettes are at an increased risk of getting colorectal cancer—along with other cancers.

Mejor que deje de fumar

Los datos confirman que las personas que fuman cigarrillos corren un mayor riesgo de padecer cáncer colorrectal, además de otros tipos de cáncer.

American Association for
Cancer Research



Keep your skin healthy

Have fun, enjoy the sun—but don't get burned

OUR SUN is a powerful ball of intense nuclear reaction. It produces the heat and light we need, but it also emits all sorts of radiation. The Earth's atmosphere filters out most of the harmful radiation, but some ultraviolet (UV) rays get through.

UV rays are necessary to create the active form of vitamin D that our bodies depend on—but 30 minutes of sun exposure per day is enough to meet our needs.

DAMAGE FROM UV RAYS

Prolonged UV exposure can cause damage to your skin in many ways, including:

- Sunburn: heat injury to the skin.
- Sun damage: long-term permanent injury to the elastic, stretchy parts of the skin, which results in wrinkling and tougher, leathery skin.

—Continued on page 4

▶ **Have a skin check.** For help finding a doctor, call **830-278-6251**.



Mantenga su piel sana

Diviértase, disfrute del sol... pero no se quemé

NUESTRO SOL es una poderosa bola de intensa reacción nuclear. Produce el calor y la luz que necesitamos, pero también emite todo tipo de radiaciones. La atmósfera de la Tierra filtra la mayor parte de la radiación perjudicial, pero deja pasar algunos rayos ultravioletas (UV).

Los rayos UV son necesarios para crear la forma activa de vitamina D de la que depende nuestro organismo, pero 30 minutos de exposición al sol por día son suficientes para cubrir nuestras necesidades.

DAÑOS DE LOS RAYOS UV

La exposición prolongada a los rayos UV puede causar diversos daños en la piel, como:

- Quemaduras solares: lesión por calor en la piel.
- Daños solares: lesión permanente a largo plazo de las partes elásticas de la piel, que provoca arrugas y una piel más curtida y tersa.
- Decoloración: alteraciones en las células cutáneas que causan cambios temporales de color, como el bronceado. La exposición más prolongada provoca cambios permanentes en el color de la piel, como pecas o manchas solares.
- Cáncer de piel: cambios permanentes en el ADN de las células cutáneas. Las tasas de cáncer de piel han aumentado en EE. UU.

—Continúa en la página 4

▶ **Hágase una revisión de la piel.** Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al **830-278-6251**.



David C. White, M.D.
Family Medicine

Vaccinating our community

The first quarter of 2021 has been busy for UMH. We have continued to lead the way in getting COVID-19 vaccinations distributed on a weekly basis and have administered over 20,000 vaccines to date. As of early March, almost 18% of the state of Texas's population had been vaccinated, and over 28% of Uvalde County residents.

We have a huge group to thank for the successful clinical vaccination process, including a number of student volunteers from Southwest Texas Junior College. The students have been an integral part of the process as they inoculate over 1,100 people in a day. Other community volunteers have also lent a helping hand day after day, and we truly could not do it without them.

We are thankful to be able to provide these vaccines, and seeing the peace of mind they offer to recipients has been rewarding. We look forward to continuing these vaccines as long as needed to amply meet the needs of our community.



Thomas J. Nordwick,
FACHE
CEO/Administrator

Vacunación de nuestra comunidad

El primer trimestre de 2021 ha sido ajetreado para el UMH. Hemos seguido distribuyendo semanalmente vacunas contra la COVID-19 y hasta la fecha ya hemos administrado más de 20,000 vacunas. A principios de marzo, habían sido vacunados casi el 18% de la población del estado de Texas y más del 28% de los residentes del condado de Uvalde.

Contamos con un grupo enorme al que damos las gracias por el exitoso proceso de vacunación, en el que se incluyen varios estudiantes voluntarios de Southwest Texas Junior College. Los estudiantes han sido parte integral del proceso, ya que administran más de 1,100 vacunas al día. Otros voluntarios de la comunidad también han prestado su ayuda día tras día, y realmente no podríamos hacerlo sin ellos.

Estamos agradecidos de poder proporcionar estas vacunas y ha sido muy gratificante comprobar la tranquilidad que ofrecen a los receptores. Esperamos continuar con estas vacunas tanto tiempo como sea necesario para satisfacer ampliamente las necesidades de nuestra comunidad.

High marks for UMH rehab

LARRY ROBERTS had been to two other rehab centers before coming to the rehabilitation program at Uvalde Memorial Hospital (UMH). And he'll tell you that UMH has been nothing short of excellent for him.

"If you need help, if you need rehab, you should go to Uvalde," Roberts says. "Don't think you have to drive all the way to San Antonio to get good care."

In the fall of 2019, Roberts was diagnosed with Guillain-Barré syndrome, a rare neurological disorder. His body's immune system began attacking the protective myelin sheath around the nerves in his lower body. It's such a rare disorder that it was two months before he was finally diagnosed with it.

Roberts stayed in a hospital rehab center in

San Antonio for 84 days straight.

"They were fine," he says. "They were OK."

When he came home, he attended another rehab program out of the area. Again, it was fine.

But everything changed when Roberts came to UMH.

"I've dealt with three different physical therapists at UMH," he says. "The knowledge they had, their understanding of the disease that I have, it's been amazing. They understood how tough it was going to be to make any progress at all. But, quite frankly, I've made great progress since going there."

It's all about the people, Roberts says. That's what makes the difference between OK care and superb care.

"It's the people at UMH," he says. "The way they approach you. How the relationship goes, and how they inspire you. I just can't say enough good about them."

"The knowledge they had, their understanding of the disease that I have, it's been amazing."

"Estaba bien", dice. "No estaba mal".

Quando volvió a casa, asistió a otro programa de rehabilitación fuera del área. Este también "estuvo bien".

Pero todo cambió cuando Roberts vino al UMH.

"En el UMH me han tratado tres fisioterapeutas diferentes", dice. "Me parecieron increíbles sus conocimientos y su comprensión de la enfermedad que tengo. Sabían lo difícil que iba a ser hacer cualquier progreso. Pero, francamente, he progresado mucho desde que llegué allí".

Todo depende de la gente, dice Roberts. Eso es lo que marca la diferencia entre una atención correcta y una atención excelente.

"Es la gente del UMH", dice. "La forma en que se dirigen a uno. Cómo establecen su relación y cómo lo inspiran. Todo lo bueno que pueda decir de ellos es poco".

"Me parecieron increíbles sus conocimientos y su comprensión de la enfermedad que tengo".



Altas calificaciones para el servicio de rehabilitación del UMH

LARRY ROBERTS había acudido a otros dos centros de rehabilitación antes de incorporarse al programa de rehabilitación del Uvalde Memorial Hospital (UMH), y no tiene más que buenas palabras para el UMH.

"Si necesita ayuda, si necesita rehabilitación, debe ir a Uvalde", dice Roberts. "No creo que tenga que conducir hasta San Antonio para recibir una buena atención".

En el otoño de 2019, a Roberts se le diagnosticó el síndrome de Guillain-Barré, un trastorno neurológico raro. El sistema inmunitario empezó a atacar la vaina de mielina protectora que recubre los nervios de la parte inferior del cuerpo. Es un trastorno muy raro, por lo que tardaron dos meses en diagnosticárselo.

Roberts permaneció en un centro de rehabilitación hospitalaria de San Antonio durante 84 días.

—Continued from page 1

Take extra care

Keep healthy daily routines. To help you feel more in control, keep up with self-care habits.

Move more. Exercise improves both mental and physical health.

Celebrate small wins. Treasure moments of gratitude and joy.

Practice mindfulness. Be in the moment. Breathe deeply and accept the “now.”

Use free time well. Listen to an audiobook. Draw or paint. Keep a journal. Work in your garden.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; National Alliance on Mental Illness

—Continúa de la página 1

Cuíde más

Siga rutinas diarias saludables. Para sentir que tiene más control, mantenga buenos hábitos de cuidado personal.

Muévase más. El ejercicio mejora la salud mental y física.

Celebre las pequeñas victorias.

Atesore momentos de gratitud y alegría.

Practique el mindfulness. Viva el momento. Respire profundamente y acepte el “ahora”.

Aproveche bien su tiempo libre. Escuche un audiolibro. Dibuje o pinte. Lleve un diario. Practique la jardinería.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Alliance on Mental Illness

—Continued from page 2

Keep your skin healthy

- **Discoloration:** alterations in the skin cells that cause temporary color changes, like tanning. Longer exposure causes permanent skin color changes, such as freckles or sun spots.
- **Skin cancer:** permanent changes to skin cell DNA. Skin cancer rates in the U.S. have been rising for all age groups, including children.

The more UV radiation exposure you get, the worse the effect. Sunburn occurs when there is too much exposure in a short period of time. Sun damage, sun spots and freckles result from accumulated exposure. Skin cancer risk goes up with total exposure, too.

PROTECT YOUR SKIN

Fortunately, there are things you can do to protect your skin:

- Avoid applying vitamin E and vitamin A. With sun exposure, they increase damage.
- Wear hats, long sleeves, long pants and sunglasses; use umbrellas; and seek shade.
- When you're out on the water, guard your skin against UV rays from above and reflected from below.
- Use sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 30 to 50.
- Look for safer sunscreen made from zinc oxide, titanium dioxide or avobenzone. Avoid oxybenzone.
- Reapply sunscreen every one to two hours and after being in the water.
- Stay indoors during peak sun hours: 11 AM to 5 PM.

—Continúa de la página 2

Mantenga su piel sana

en todos los grupos de edad, incluidos los niños.

Cuanto mayor sea la exposición a la radiación UV, peor será el efecto. Las quemaduras solares se producen cuando hay demasiada exposición en un período corto. La exposición acumulada provoca daños solares, manchas solares y pecas. El riesgo de cáncer de piel aumenta también con la exposición total.

PROTEJA SU PIEL

Afortunadamente, puede hacer algunas cosas para proteger su piel:

- Evite la aplicación de vitamina E y vitamina A, que aumentan los daños con la exposición al sol.
- Use sombreros, prendas de manga larga, pantalones largos y gafas de sol; use sombrillas y busque la sombra.
- Cuando esté en el agua, proteja la piel contra los rayos UV que vienen de arriba y se reflejan desde abajo.
- Utilice protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 a 50.
- Busque un protector solar más seguro hecho de óxido de zinc, dióxido de titanio o avobenzone. Evite la oxibenzona.
- Reaplique el protector solar cada una o dos horas y después de haber estado en el agua.
- Permanezca en el interior durante las horas de sol más intenso: de 11 AM a 5 PM.



Hospital happenings
JOIN US | ACOMPÁÑENOS

April is National Stress Awareness Month

Stress less about your COVID-19 vaccine! If you're eligible for one, register at umhtx.org! If you don't have internet access, call the registration hotline at **830-407-8022**.

Abril es el Mes Nacional de la Concientización sobre el Estrés

¡Preocúpese menos por la vacuna contra la COVID-19! Si reúne los requisitos, ¡regístrese en umhtx.org! Si no tiene acceso a Internet, llame a la línea directa de registro al **830-407-8022**.

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

Website: umhtx.org/events

Email: k.radicke@umhtx.org

Phone: **830-261-3984**



Connect with us on Facebook

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

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

April 2021

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.
2021 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.