



UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

April 2022

COVID-19 boosters available

NOW THAT THE U.S. Food and Drug Administration and the Centers for Disease Control and Prevention have OK'd COVID-19 vaccine booster shots for everyone 12 and up, you may be asking: When can I get an extra vaccine dose—and do I need one?

Any adult can get a COVID-19 booster if it has been:

- Five months since they completed their primary Pfizer or Moderna vaccine series.
- Two months since they received one dose of the Johnson & Johnson vaccine.

And anyone 12 to 17 years old can get a Pfizer booster five months after completing their Pfizer vaccine series.

WHY BOOSTERS ARE IMPORTANT

Here are some reasons to get a booster:

1. You may need the extra protection. The COVID-19 vaccine you may already have received still protects you. But that protection can weaken over time. An extra dose of the Pfizer or Moderna vaccine can boost your immune response to the coronavirus.

2. Booster shots are safe. The shots use the same vaccines that millions of Americans have already received. Many people

—Continued on page 4

▶ **Find out where** to get your booster at [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).



Están disponibles las vacunas de refuerzo contra el COVID-19

AHORA QUE LA Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han aprobado las vacunas de refuerzo contra el COVID-19 para todas las personas de 12 años en adelante, es posible que se esté preguntando: ¿Cuándo puedo recibir una dosis adicional de la vacuna? ¿La necesito?

Cualquier adulto puede recibir un refuerzo contra el COVID-19 si han pasado:

- Cinco meses desde que completó su primera serie de vacunas de Pfizer o Moderna.
- Dos meses desde que recibió una dosis de la vacuna de Johnson & Johnson.

Y cualquier persona de 12 a 17 años de edad puede recibir un refuerzo de Pfizer si han pasado cinco meses después de completar su serie de vacunas de Pfizer.

POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS REFUERZOS

Estas son algunas razones para recibir una vacuna de refuerzo:

—Continúa en la página 4

▶ **Averigüe dónde** puede recibir su vacuna de refuerzo en [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).

Wellness tips



Cecilia J. Murillo, M.D.
Family Medicine

“Define your health goals. Make specific, measurable and attainable goals that can be obtained in a reasonable time frame. Making smart, achievable changes will have lasting results toward a healthy lifestyle.”

A cut above

One-half of a medium grapefruit—red, pink or white—provides at least half the daily vitamin C needs of most adults.

Un dato destacado

La mitad de un pomelo mediano—rojo, rosado o blanco—aporta al menos la mitad de la cantidad diaria de vitamina C que necesita la mayoría de los adultos.

American Institute for Cancer Research

Inside: Watch out for leg ulcers



Committed to quality—with the Gold Seal to prove it

Leg ulcers: Are you at risk?

MANY OF US experience swelling of the lower legs at the end of the day. Is it normal? No, it is not. Swelling means that water is leaving the vascular (venous and arterial) bed and accumulating around the blood vessels. This water blocks the absorption of oxygen and elimination of metabolic waste. This in turn creates atrophy of the skin and formation of sores, called venous ulcers.

What causes the swelling? Swelling may be caused by many things, such as:

- Heart disease.
- Weakening of the vein walls with age.
- Certain medications.
- Prolonged standing or sitting.
- High temperatures.
- Malnutrition (lack of protein).
- Infections or trauma.

What can I do about it? Prevention, as usual, beats the best treatment. Most people 40 years or older should wear some type of compression socks. Any off-the-shelf variety will usually work. This type of garment may also help prevent venous clot formation during prolonged travel in a sitting position (by plane, bus, car or train).

Why do brownish areas appear on the skin of my lower legs? This is called *lipodermatosclerosis* and is a proof of poor exchange of oxygen and waste products between skin and blood vessels. This area around and above the ankle, called the *gaiter area*, is also the region where venous ulcers often occur.

What can I do if an ulcer appears? Venous ulcers are difficult to treat. Large venous ulcers may take months or even years to heal. They may get infected and even result in the loss of the leg. Treatment must address arterial and venous circulation, infection, swelling, accumulation of dead tissue, and pain. These ulcers can be treated in wound care centers that have specialized experience and resources. If signs of infection are noted, antibiotics are not enough to resolve the issue. Appropriate skin and wound care should begin, along with compression dressings. For compression dressings to reduce swelling and not cause a tourniquet effect that deprives the extremity of the blood supply, the nurses applying the dressings must have the proper knowledge and experience.

MESSAGES TO TAKE HOME:

- If you notice swelling of the lower legs, see your doctor to find out the reason and get appropriate treatment.
- If you see an ulcer on the swollen extremity, see your doctor and ask for a referral to the wound care center.
- After the age of 40, wear some type of compression garment on your lower legs. Apply them early in the morning and remove them in the evening, before sleep.

 **Need a provider?** Search for one on our website: umhtx.org.



Andrew P. Stypko, M.D.
UMH Wound Care / Cuidado de Heridas de UMH

Úlceras en las piernas: ¿Corre riesgos?

MUCHAS PERSONAS EXPERIMENTAN hinchazón de las piernas al final del día. ¿Es normal? No, no lo es. La hinchazón significa que el agua sale del lecho vascular (venoso y arterial) y se acumula alrededor de los vasos sanguíneos. Esta agua bloquea la absorción de oxígeno y la eliminación de residuos metabólicos. Esto a su vez provoca atrofia de la piel y formación de llagas, denominadas úlceras venosas.

¿Qué causa la hinchazón? La hinchazón puede tener muchas causas, como:

- Enfermedad del corazón.
- Debilitamiento de las paredes de las venas con la edad.
- Ciertos medicamentos.
- Permanecer de pie o sentado durante mucho tiempo.
- Altas temperaturas.
- Desnutrición (falta de proteínas).
- Infecciones o traumatismos.

¿Qué puedo hacer al respecto? La prevención, como siempre, supera el mejor tratamiento. La mayoría de las personas de 40 años o más deben usar algún tipo de calcetines de compresión. Por lo general, cualquier variedad comercial funcionará. Este tipo de prenda también puede ayudar a prevenir la formación de coágulos venosos durante viajes prolongados en posición sentada (en avión, autobús, automóvil o tren).

¿Por qué aparecen zonas parduzcas en la piel de las piernas? Esto se denomina *lipodermatoesclerosis* y evidencia un intercambio deficiente de oxígeno y productos de desecho entre la piel y los vasos sanguíneos. Esta zona alrededor y por encima del tobillo, denominada *área de polaina*, es también la zona en la que a menudo se producen úlceras venosas.

¿Qué puedo hacer si aparece una úlcera? Las úlceras venosas son difíciles de tratar. Las úlceras venosas grandes pueden tardar meses o incluso años en cicatrizar. Pueden infectarse e incluso provocar la pérdida de la pierna. El tratamiento debe abordar la circulación arterial y venosa, la infección, la hinchazón, la acumulación de tejido muerto y el dolor. Estas úlceras pueden tratarse en centros de cuidados de heridas que cuenten con experiencia y recursos especializados. Si se observan signos de infección, los antibióticos no son suficientes para resolver el problema. Deben iniciarse cuidados adecuados de la piel y la herida, junto con apósitos de compresión. Para que los apósitos de compresión reduzcan la hinchazón y no provoquen un efecto de torniquete que impida el flujo sanguíneo hacia la extremidad, los enfermeros que apliquen los apósitos deberán tener los conocimientos y la experiencia adecuados.

MENSAJES PARA LLEVAR A CASA:

- Si nota hinchazón en las piernas, consulte a su médico para averiguar el motivo y obtener el tratamiento adecuado.
- Si ve una úlcera en la extremidad inflamada, consulte a su médico y pida un referido al centro de cuidado de heridas.
- Después de los 40 años de edad, use algún tipo de prenda de compresión en las piernas. Colóquesela temprano por la mañana y quítesela por la noche, antes de dormir.

 **¿Necesita un proveedor?** Busque uno en nuestro sitio web: umhtx.org.

Bitten by a dangerous spider

A woman credits doctors at UMH with saving her foot

IT WAS MOVIE NIGHT at the Beltran home in July 2017. Veronica Beltran was asleep on an air mattress in front of the TV when she felt a sting on her right foot—like a mosquito bite.

“I didn’t pay much attention to it,” she recalls.

But the next morning, Beltran’s foot was very swollen and dark. That’s when she drove to the emergency department (ED) at Uvalde Memorial Hospital (UMH). A member of the ED staff recognized the bite wound as that of a venomous brown recluse spider, a species found throughout Texas.

“The poison was already spreading,” Beltran says. “I could have lost my foot. Thank God they moved fast and knew what they were doing.”

Beltran needed surgery to remove affected and dying tissue. On top of her toxic bite, doctors

learned that Beltran had anemia (low iron levels). She would stay at UMH for a month. Among her treatments, she received a blood transfusion for the anemia and strong antibiotics through an IV to prevent infection. She also needed a skin graft over the wound on her foot and hyperbaric oxygen therapy to help her foot heal.

Beltran’s doctors included orthopedic surgeon Jack A. Conoley, M.D., and wound care specialist Andrew P. Stypko, M.D. “They saved my foot,” she says.

Beltran was so impressed that she now also gets her routine medical care at UMH, even though she lives an hour away. “If you want professionalism and friendly people, you go to UMH,” she says.

Today Beltran’s foot is fully healed and the ordeal of the spider bite is behind her. She’s still a fan of movies, including horror films—just not ones with scary spiders.



Veronica Beltran

Picada por una araña peligrosa

Una mujer reconoce a los médicos de UMH por salvarle el pie

ERA NOCHE DE VER PELÍCULAS en la casa de Beltran en julio de 2017. Veronica Beltran estaba dormida en un colchón de aire frente al televisor cuando sintió una picadura en el pie derecho como si fuera una picadura de mosquito.

“No le presté mucha atención”, recuerda.

Pero a la mañana siguiente, el pie de Beltran estaba muy hinchado y oscuro. Por ello se dirigió al departamento de emergencias (ED) de Uvalde Memorial Hospital (UMH). Un miembro del personal del Departamento de Emergencias reconoció la herida por picadura de una araña reclusa parda venenosa, una especie que se encuentra en todo Texas.

“El veneno ya se estaba propagando”, dice Beltran. “Podría haber perdido el pie. Gracias a Dios que actuaron rápido y sabían lo que estaban haciendo”.

Beltran necesitó cirugía para eliminar el tejido afectado y moribundo. Además de su picadura tóxica, los médicos descubrieron que Beltran tenía anemia (bajos niveles de hierro).

Tuvo que quedarse en UMH durante un mes. Entre sus tratamientos, recibió una transfusión de sangre para la anemia y antibióticos potentes por vía intravenosa para prevenir infecciones. También necesitó un injerto cutáneo sobre la herida del pie y oxigenoterapia hiperbárica para ayudar a la cicatrización del pie.

Entre los médicos que brindaron atención a Beltran se encuentran el cirujano ortopédico Jack A. Conoley, M.D., y el especialista en cuidado de heridas Andrew P. Stypko, M.D. “Me salvaron el pie”, afirma.

Beltran quedó tan conforme que ahora también recibe su atención médica de rutina en UMH, aunque vive a una hora. “Si buscas profesionalismo y personas amistosas, tienes que ir a UMH”, dice.

Hoy el pie de Beltran está completamente curado y el calvario de la picadura de araña quedó atrás. Sigue siendo fanática de ver películas, incluidas las películas de terror, pero que no tengan arañas escalofrantes.



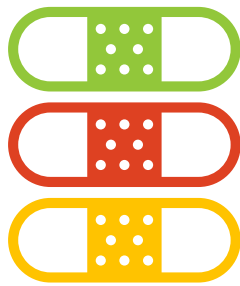
COVID-19 boosters available

—Continued from page 1

have no side effects at all. If they do occur, they typically are mild, such as a sore arm, fever, headache and fatigue. Swollen lymph nodes are more common after a booster shot than after the original set of vaccines. Serious reactions are rare.

3. Boosters are free and easy to get. Ask your doctor or pharmacist how to get one. Or call the local health department. You might be able to get a walk-in appointment.

Adults don't need to get the same brand as their first COVID-19 vaccine, but anyone under 18 must stick with the Pfizer vaccine.



Están disponibles las vacunas de refuerzo contra el COVID-19

—Continúa de la página 1

1. Es posible que necesite protección adicional. La vacuna contra el COVID-19 que quizás ya tenga aún le brinda protección. Pero esa protección puede debilitarse con el tiempo. Una dosis adicional de la vacuna de Pfizer o Moderna puede potenciar su respuesta inmunitaria al coronavirus.

2. Las vacunas de refuerzo son seguras. Los refuerzos utilizan las mismas vacunas que millones de estadounidenses ya han recibido. Muchas personas no experimentan ningún efecto secundario. Si se presentan, suelen ser leves, como dolor en el brazo, fiebre, dolor de cabeza y cansancio. Los ganglios linfáticos inflamados son más frecuentes después de una vacuna de refuerzo que después de la primera serie de vacunas. Las reacciones graves son raras.

3. Los refuerzos son gratuitos y fáciles de conseguir. Pregunte a su médico o farmacéutico cómo obtener su refuerzo. O llame al Departamento de Salud local. Es posible que pueda vacunarse sin cita previa.

Los adultos no necesitan recibir la misma marca que su primera vacuna contra el COVID-19, pero las personas menores de 18 años deben seguir con la vacuna de Pfizer.

Learning from the pandemic

The COVID-19 pandemic has affected all of our lives and continues to affect how we interact socially and professionally. While there is a divide of opinions about vaccinations and how effective or ineffective they are, what we can say with certainty is our own actual experience here at Uvalde Memorial Hospital (UMH) since the pandemic began.

We have had different surges of COVID-19. The first surge, from June 1 to Oct. 1, 2020, took place before a vaccine was available, and we experienced 167 admissions and 20 deaths. During the second surge, from Nov. 1, 2020, to March 1, 2021, vaccines became available halfway through, and UMH experienced 256 admissions and 20 deaths. The third surge, from July 1 to Nov. 1, 2021, during which vaccines were fully available, resulted in 238 admissions and 24 deaths. In this surge, 90% of patients admitted were unvaccinated and 87% of deaths were of unvaccinated patients. In UMH's fourth surge, from Dec. 15, 2021, until April 2022, there have been, as of the date this goes to press, 140 admissions and 22 deaths, with 62% and 54% being unvaccinated, respectively.

From these surges, we have seen that the older unvaccinated population and people with comorbidities do not fare as well as those who are vaccinated and have few comorbidities.

Our new facility has 100% of patient rooms equipped with seasonal negative air capabilities that can be used during flu season and what will probably become COVID-19 season. As we transition to providing care in this new facility and using new equipment, we will remain committed to doing what is best for our patients. We will embark on additional physician recruitment and consider expanding services. I am extremely excited to see where this next chapter takes UMH.



Thomas J. Nordwick,
FACHE
CEO/Administrator

Aprender de la pandemia

La pandemia de COVID-19 ha afectado nuestras vidas y sigue afectando el modo en que interactuamos social y profesionalmente. Aunque hay diferentes opiniones sobre las vacunas y sobre su eficacia o ineficacia, lo que podemos comunicar con certeza es nuestra propia experiencia real aquí en Uvalde Memorial Hospital (UMH) desde que comenzó la pandemia.

Hemos tenido diferentes brotes de COVID-19. El primer brote, del 1 de junio al 1 de octubre de 2020, tuvo lugar antes de que se dispusiera de una vacuna y tuvimos 167 admisiones y 20 muertes. Durante el segundo brote, del 1 de noviembre de 2020 al 1 de marzo de 2021, empezamos a disponer de vacunas a mitad de camino y UMH tuvo 256 admisiones y 20 muertes. Durante el tercer brote, del 1 de julio al 1 de noviembre de 2021, las vacunas ya estaban totalmente disponibles y hubo 238 admisiones y 24 muertes. Durante este brote, el 90% de los pacientes admitidos no estaban vacunados y el 87% de las muertes fue de pacientes no vacunados. Durante el cuarto brote, del 15 de diciembre de 2021 hasta abril de 2022, en UMH ha habido, a la fecha de esta publicación, 140 admisiones y 22 muertes, con un 62% y un 54% sin vacunar, respectivamente.

A partir de estos brotes, hemos observado que la población no vacunada de mayor edad y las personas con comorbilidades no evolucionan tan bien como las personas vacunadas y con pocas comorbilidades.

En nuestro nuevo centro, el 100% de las habitaciones de los pacientes están equipadas con purificadores de aire que pueden utilizarse durante la temporada de gripe y durante lo que probablemente se convertirá en la temporada de COVID-19. Mientras hacemos la transición a brindar atención en este nuevo centro y utilizar nuevos equipos, mantendremos nuestro compromiso de hacer lo mejor para nuestros pacientes. Iniciaremos el reclutamiento de más médicos y consideraremos la ampliación de los servicios. Me entusiasma mucho ver a dónde llega UMH en este próximo capítulo.



Connect with us on Facebook

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

Also be sure to visit us at [umhtx.org](https://www.umhtx.org).

UMHealthy

April 2022

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.
2022 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.