



Uvalde  
Memorial  
Hospital

August 2019

# UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE



## Small steps = big payoffs

15 ways to move more every day

**HAVE YOU BEEN MEANING** to be more active? It's easier than you think. Here are 15 little ways to sneak exercise into your routine:

1. Head for the stairs, not the elevator.
2. Don't be a spectator when your child plays sports—walk around as you watch.
3. Set your alarm early to fit in a brisk 10-minute walk before the day gets going.
4. Crank up some music and make up some dance moves.
5. Do a few lunges or squats while brushing your teeth.
6. Wear a pedometer, and gradually keep adding steps until you get to 10,000 daily.
7. When commercials air on TV, get up and do some jump-jacks or crunches.
8. Skip the leaf blower—rake leaves instead.
9. Get off the bus a stop or two early, and walk the rest of the way.
10. Ride your bike to work instead of driving.
11. Walk fast when doing errands.
12. Jog alongside your kids as they bike.
13. After reading six pages of a book, get up and move a little.
14. Walk up and down every aisle of the grocery store before leaving.
15. Keep your home tidy—things like vacuuming and scrubbing are exercise too.

Sources: American College of Sports Medicine; American Council on Exercise

## Pequeñas acciones = grandes beneficios

15 formas de moverse más todos los días



**¿HA ESTADO QUERIENDO** ser más activo? Es más fácil de lo que piensa. Estas son 15 formas sencillas de incorporar el ejercicio a su rutina:

1. Use las escaleras, no el ascensor.
2. No sea solo espectador cuando su hijo practica deportes: camine mientras observa.
3. Ponga la alarma temprano para hacer una caminata rápida de 10 minutos antes de que comience el día.
4. Ponga un poco de música y haga algunos movimientos de baile.
5. Haga algunas estocadas o sentadillas mientras se cepilla los dientes.
6. Use un podómetro y siga añadiendo pasos gradualmente hasta llegar a los 10,000 por día.
7. Cuando esté viendo televisión y haya comerciales, levántese y haga algunos saltos de tijeras o abdominales.
8. Evite usar el soplador de hojas; en su lugar, use un rastrillo.
9. Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine el resto del trayecto.
10. Vaya al trabajo en bicicleta en lugar de ir en auto.
11. Camine rápido cuando haga recados.
12. Trote junto a sus hijos mientras ellos andan en bicicleta.
13. Después de leer seis páginas de un libro, levántese y muévase un poco.
14. Camine por cada pasillo de la tienda de comestibles antes de irse.
15. Mantenga su casa ordenada; las actividades como pasar la aspiradora y fregar también son ejercicios.

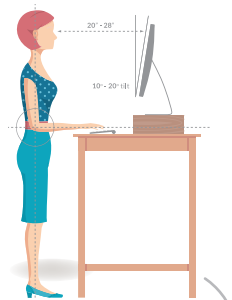
Fuentes: American College of Sports Medicine; American Council on Exercise

### Wellness tips



Jared T. Reading, M.D.  
Radiology

“Good nutrition, is really very simple. One rule we use in our house is: Eat real food. Mostly plants. Not too much.”



### The 7 health benefits of standing

A standing desk can help you:

- + Lower your risk for heart disease.
- + Lower your risk for obesity and weight gain.
- + Reduce back pain.
- + Lower your blood sugar.
- + Improve your mood and energy levels.
- + Boost productivity.
- + Help you live longer.

**Inside:** Don't skip your regular checkups!



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

# So worth the wait!

**KASIE MORGAN PATTERSON** and her husband, Luke, expected their first child last July. But baby Locke had other plans.

“He took his sweet time,” Kasie says. When Locke didn’t arrive by his due date, Kasie checked into Uvalde Memorial Hospital (UMH) to have her labor started with medicine. That was on a Wednesday evening—and the baby watch began.

## THE WAITING GAME

Kasie’s labor was slow going. Her doctor, Kevin L. Uptergrove, M.D., reassured the couple that this could happen with an induction. “My son was just a happy camper inside,” Kasie says. She was managing well too—thanks to exceptional care.

Everyone at UMH was wonderful and explained things at every step. For a first-time mom, that was very reassuring, Kasie says. “I couldn’t have imagined being in a better place. They made me so incredibly comfortable.”

## ‘IT’S A BOY!’

It wasn’t until Aug. 3, a Friday evening, that Locke Edwin Patterson arrived by cesarean birth. His parents didn’t know they were having a boy—and they were surprised by his size too. He weighed almost 10 pounds! Dr. Uptergrove lifted him up so Kasie could see. “Of course, I cried,” she says of the joyful moment.

Kasie is grateful that Dr. Uptergrove tried several things to help her labor along before deciding that, for mom and baby, a C-section was best and safest. Today, that reluctant baby is “a big healthy boy,” says his mom, who still takes Locke to Dr. Uptergrove for checkups.

Would she have her next baby at UMH? “In a heartbeat,” says Kasie. “They made me feel very special in such a special moment in my life.”



Kevin L. Uptergrove, M.D., and baby Locke

# ¡Valió la pena la espera!

**KASIE MORGAN PATTERSON** y su marido, Luke, esperaban a su primer hijo el pasado mes de julio. Pero el bebé Locke tenía otros planes.

“Se tomó su propio tiempo”, dice Kasie. Cuando Locke no llegó en la fecha prevista, Kasie ingresó en Uvalde Memorial Hospital (UMH) para iniciar el trabajo de parto con medicamentos. Eso fue un miércoles a la noche, y así comenzó la espera de su nacimiento.

## EL JUEGO DE LA ESPERA

El trabajo de parto de Kasie fue lento. Su médico, Kevin L. Uptergrove, M.D., le aseguró a la pareja que esto podría ocurrir con una inducción. “Mi hijo simplemente estaba feliz acampando en mi interior”, dice Kasie. Ella también la estaba llevando bien, gracias a una atención excepcional.

Todas las personas en UMH fueron maravillosas y nos explicaron las cosas en cada paso. Para una mamá primeriza, eso fue muy tranquilizador, dice Kasie. “No podía haber imaginado estar en un lugar mejor. Me hicieron sentir increíblemente cómoda”.

## ‘¡ES UN VARÓN!’

Fue recién el 3 de agosto, un viernes por la noche, que Locke Edwin Patterson nació por cesárea. Sus padres no sabían que iban a tener un varón, y también les sorprendió su tamaño. ¡Pesó casi 10 libras! El Dr. Uptergrove lo levantó para que Kasie pudiera verlo. “Por supuesto que lloré”, dice Kasie sobre el momento alegre.

Kasie le agradece al Dr. Uptergrove haber probado varias cosas para ayudarla a iniciar el trabajo de parto de antes de decidir que, para la madre y el bebé, una cesárea era lo mejor y lo más seguro. Hoy en día, ese bebé reticente es “un niño grande y sano”, dice su mamá, quien sigue llevando a Locke al Dr. Uptergrove para hacerle chequeos.

¿Tendría a su próximo bebé en UMH? “Sin ningún tipo de duda”, dice Kasie. “Me hicieron sentir muy especial en un momento tan especial de mi vida”.

## Our vision becomes reality

UMH continues to thrive thanks to excellent support from the community, physicians and staff. Much work has been done to make the dream of a new hospital become a reality. The board of directors, medical staff, leadership team and staff provided input as the plans have taken shape over the last year. We have done everything we can to ensure that the final project will serve the needs of our service region well into the future.

UMH has just received Press Ganey’s “Employee Engagement” award for the fourth consecutive year, and Modern Healthcare’s “Best Places to Work in Healthcare” award for the second year in a row. The Press Ganey award puts UMH in the top 3% of hospitals surveyed nationwide, and the latter puts UMH in the top 100 places to work in healthcare nationwide. Both are great honors for our organization!

We are truly blessed to be a part of such a great team, and an amazing community.



Thomas J. Nordwick, FACHE  
CEO/Administrator

## Nuestra visión se hace realidad

UMH sigue creciendo gracias al excelente apoyo de la comunidad, de los médicos y del personal. Se ha trabajado mucho para que el sueño de un nuevo hospital se haga realidad. La junta directiva, el personal médico, el equipo directivo y el personal aportaron sus opiniones a medida que los planes se desarrollaban en el último año. Hemos hecho todo lo posible para garantizar que el proyecto final satisfaga las necesidades de nuestra región de servicio en el futuro.

UMH acaba de recibir el premio Press Ganey en la categoría de “Compromiso de los empleados” por cuarto año consecutivo y el premio Modern Healthcare en la categoría de “Mejores lugares para trabajar en el cuidado de la salud” por segundo año consecutivo. El premio Press Ganey sitúa a UMH dentro del 3% superior de los hospitales encuestados a nivel nacional, y el premio Modern Healthcare ubica a UMH dentro de los 100 primeros lugares para trabajar en el cuidado de la salud a nivel nacional. ¡Ambos son excelentes honores para nuestra organización!

Somos realmente afortunados de formar parte de un gran equipo y de una comunidad asombrosa.



# A check-in about checkups

By Erika B. Garcia, M.D., Sage Family Medicine Associates

**YOU NEED A CHECKUP.** The visit goes by many names such as *annual exam, physical, wellness exam or well-woman visit.*

A checkup does not include treating aches, pains, coughs or chronic problems. This visit is not to fix a problem you know about. This visit is to potentially find problems that you did not know you have. The annual physical will be tailored to you, specifically. To get started we need to know about you! We will gather all the necessary information we need and then you will be examined to find any abnormalities that increase your risk of certain conditions.

**Cardiovascular risk.** After we know your age, blood pressure, cholesterol, blood sugar and smoking history, we can calculate your risk of heart attack or stroke. Hopefully the risk is minimal, but if not, then this is the time to discuss how to lower your risk!

**Cancer screening.** The physical is a time we look for cancers before someone starts feeling sick from them. Often, your age alone determines when cancer testing should start, but your family history

plays a big role in what kind of cancer testing you need.

**Checking for infectious diseases.** The diseases that we check for are infections that you may not know you have.

**Reproductive health.** Questions about your sexual practices are designed to detect your risk of sexually transmitted diseases and determine how often testing should occur. This is also the time to discuss if you are trying to get pregnant, or preventive options if you do not want children.

Remember, the annual visit is designed to reduce your risk of disease by looking for problems before you feel sick from them. Knowing what health problems have been present in your family is a key component of getting a personalized set of testing. If you do feel sick, please let your doctor know. The best solution is to take care of your sickness at the time of your visit.



Erika B. Garcia, M.D.  
Sage Family Medicine Associates

**Are you overdue for a visit with your doctor?** Call your physician's office and book your appointment today!

uHealth makes time-consuming tasks simple. Just a few clicks, and you're done! Visit [umhtx.org/patient/uhealth-patient-portal](http://umhtx.org/patient/uhealth-patient-portal) to learn more.



## Datos sobre los chequeos médicos

Por Erika B. Garcia, M.D., Sage Family Medicine Associates

**NECESITA UN CHEQUEO.** La consulta tiene muchos nombres, entre ellos: *examen anual, examen físico, examen de bienestar o examen de prevención para mujeres.*

Un chequeo no implica tratar molestias, dolores, tos ni problemas crónicos. Esta consulta no es para solucionar un problema que usted conozca, sino para detectar posibles problemas que usted no sabía que tiene. El examen físico anual se adaptará específicamente para usted. Para empezar, ¡necesitamos saber sobre usted! Recopilaremos toda la información pertinente que necesitamos y luego lo examinaremos para detectar cualquier anomalía que aumente su riesgo de tener determinadas afecciones.

**Riesgo cardiovascular.** Una vez que conozcamos su edad, presión arterial, colesterol, azúcar en sangre y antecedentes de tabaquismo, podremos calcular su riesgo de ataque al

corazón o derrame cerebral. Esperamos que el riesgo sea mínimo, pero si no es así, este es el momento para analizar cómo reducir el riesgo.

**Prueba de detección de cáncer.** En el examen físico, buscamos detectar la presencia de cáncer antes de que la persona sienta sus síntomas. A menudo, la edad por sí sola determina cuándo debe comenzar a hacerse las pruebas de detección de cáncer, pero sus antecedentes familiares cumplen una función importante en el tipo de prueba que necesita hacerse.

**Detección de enfermedades infecciosas.** Las enfermedades que buscamos detectar son infecciones que quizá no sepa que tiene.

**Salud reproductiva.** Las preguntas sobre sus prácticas sexuales están diseñadas para detectar el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y determinar con qué frecuencia deben hacerse las pruebas. Este también es el momento para hablar sobre si está intentando quedar

embarazada o sobre las opciones de prevención si no desea tener hijos.

Recuerde que la consulta anual está diseñada para reducir el riesgo de enfermedades intentando detectar problemas antes de que se sienta mal a causa de ellos. Saber qué problemas de salud ha tenido su familia es un componente clave para obtener un conjunto personalizado de pruebas. Si se siente mal, infórmese a su médico. La mejor solución es tratar su enfermedad en el momento de la consulta.

**¿Ya es hora de que tenga una consulta con su médico?** ¡Llame al consultorio de su médico y reserve su cita hoy mismo!

» uHealth simplifica las tareas que requieren mucho tiempo. Con tan solo unos pocos clics, ¡estará todo listo! Visite [umhtx.org/patient/uhealth-patient-portal](http://umhtx.org/patient/uhealth-patient-portal) para obtener más información.



# Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today!  
Regístrate hoy!

830-261-3984 | [umhtx.org/events](http://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](http://umhtx.org/events)
- Email: [k.radicke@umhtx.org](mailto:k.radicke@umhtx.org)
- Phone: 830-261-3984

### Heartsaver Course

Thursday, Aug. 8 • 8 AM to 4:30 PM  
UMH Education Center

### Babysitters Course

Monday, Aug. 12 • 8 AM to 4 PM  
UMH Education Center

### BLS Class

Thursday, Sept. 5 • 8 AM to 1 PM  
UMH Education Center

### Diabetes Class

Friday, Sept. 13 • 8 AM to 1 PM  
UMH Holmgreen Conference Room

### Heartsaver Course

Thursday, Sept. 12 • 8 AM to 4:30 PM  
UMH Education Center

### Childbirth Class

Saturday, Sept. 14 • 9 AM  
UMH Holmgreen Conference Room

### Blood Drive

Tuesday, Oct. 1 • 10:30 AM to 4:30 PM

## Women's Health Expo

Oct. 8, 5 PM to 8 PM,  
Willie De Leon Civic Center



### SEPTEMBER IS FRUITS AND VEGGIES—MORE MATTERS MONTH

Eating fruits and vegetables has many health benefits.

People who eat a healthy, balanced diet with plenty of fruits and vegetables can help lower their risk of:

- > Heart disease.
- > Type 2 diabetes.
- > Some types of cancer.
- > Obesity.
- > High blood pressure.

Source: U.S. Department of Health and Human Services

### SEPTIEMBRE ES EL MES DE FRUITS AND VEGGIES—MORE MATTERS

Comer frutas y verduras tiene muchos beneficios para la salud.

Las personas que siguen una dieta sana y equilibrada con muchas frutas y verduras pueden reducir el riesgo de tener:

- > Algunos tipos de cáncer.
- > Enfermedad del corazón.
- > Diabetes tipo 2.
- > Obesidad.
- > Presión arterial alta.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

# “A look at **YOUR** new hospital!”



## Better Health Begins Here

830-278-6251



Connect with us on Facebook

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

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

## UMHealthy

August 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 healthcare provider.

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