



Uvalde
Memorial
Hospital

August 2020

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

Frequent checkups are key

IF YOU HAVE a chronic condition, you're at risk for further health issues down the road. You'll need to make regular visits to your doctor so you can get the tests and screenings you need to safeguard your long-term health.

YOUR PARTNER IN HEALTH

You may need to see your doctor more than once a year. It's best to have a primary care doctor who knows your medical history and can monitor your overall health.

Make a list of questions for your doctor before each visit. You can ask about your medicines, your symptoms or changes in your lifestyle. Talking with your doctor often makes it more likely that they will notice problems and be able to treat them.

If you have diabetes, there may be other people on your care team too. They might include an eye doctor, nurses, a dietitian and a foot specialist, for instance.

HEADING OFF PROBLEMS

Your doctor can tell you which tests, screenings and checkups you may need. The kinds of health tests you may need depend on the chronic condition you have.

People with diabetes, for instance, are at risk for eye, nerve and kidney problems. They are also more likely to develop heart disease, high blood pressure or high cholesterol. So in addition to

—Continued on page 4



Los chequeos frecuentes son fundamentales

SI PADECE UNA afección crónica, corre el riesgo de experimentar otros problemas de salud más adelante. Deberá hacer visitas regulares a su médico para poder realizarse los exámenes y las pruebas de detección que necesita para proteger su salud a largo plazo.

SU SOCIO EN LA SALUD

Puede que tenga que visitar a su médico más de una vez al año. Lo mejor es contar con un médico de cabecera que conozca su historial médico y pueda controlar su salud en general.

Haga una lista de preguntas para su médico antes de cada visita. Puede preguntar sobre sus medicamentos, sus síntomas o los cambios en su estilo de vida. Hablar con su médico a menudo aumenta las probabilidades de que este observe si hay problemas y pueda tratarlos.

Si usted tiene diabetes, puede que también haya otras personas en su equipo de atención. Estas pueden incluir un oculista, enfermeros, un dietista y un especialista en pies, por ejemplo.

PREVENIR LOS PROBLEMAS

Su médico puede decirle qué exámenes, pruebas de detección y chequeos puede necesitar. Los tipos de pruebas de salud que puede necesitar dependen de la afección crónica que padezca.

Las personas con diabetes, por ejemplo, corren el riesgo de sufrir problemas oculares, neurológicos y renales. También tienen más probabilidades de desarrollar enfermedad cardíaca, presión arterial alta o colesterol alto. Por eso, además de controlar los niveles de azúcar en sangre y la presión arterial en cada visita, su

—Continúa en la página 4

Know your

FATS

Conozca sus GRASAS



MONOUNSATURATED Healthy

Avocado, canola oil, nuts, olive oil, peanut butter

MONOINSATURADAS Saludables

Aguacate, aceite de canola, frutos secos, aceite de oliva, mantequilla de maní



POLYUNSATURATED Healthy

Corn oil, sesame oil, sunflower seeds, fatty fish

POLIINSATURADAS Saludables

Aceite de maíz, aceite de sésamo, semillas de girasol, pescado graso



SATURATED Unhealthy

Coconut oil, fatty meats, whole or 2% dairy foods

SATURADAS No saludables

Aceite de coco, carnes grasas, productos lácteos enteros o con un porcentaje de grasa del 2%



TRANS FATS Unhealthy

Shortening, stick margarine, some fried foods

GRASAS TRANS No saludables

Manteca vegetal, margarina en barra, algunos alimentos fritos

Sources/fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association



James A. Kelly,
M.D., Sabinal
Health Clinic



If your child has a fever, do not give them Tylenol or ibuprofen and send them back to school immediately once the fever has dropped. They are still sick and should only return when advised to do so by their doctor."



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

Leading the way

As we are half-way through 2020, we're also officially half-way through our new building project. In July we had the pleasure of celebrating this milestone at a Topping Out ceremony hosted by Hoar Construction. If you were able to tune in for the event on Facebook, you saw the final beam fly, signifying the completion of the steel structure. With that, we have entered the second phase of the project and look forward to seeing the building really come to life in the next several months.

July also brought a new beginning for medical oncology (chemotherapy) and hematology services available in our region. We are pleased to welcome Vinu Madhu, M.D., to our community, medical staff and hospital team. Dr. Madhu is board-certified in internal medicine, hospice and palliative care, and hematology

—Continued on page 4

Dar el ejemplo

Dado que nos encontramos a mitad de 2020, también estamos oficialmente a mitad de nuestro nuevo proyecto de construcción. En julio tuvimos el placer de celebrar este hito en una ceremonia de Topping Out, o colocación de la cubierta de aguas, organizada por Hoar Construction. Si pudieron sintonizar el evento en Facebook, verían la colocación de la última viga, lo que significa la finalización de la estructura de acero. Con eso, hemos entrado en la segunda fase del proyecto y esperamos ver cómo el edificio realmente cobra vida en los próximos meses.

Julio también trajo un nuevo comienzo para los servicios de oncología médica (quimioterapia) y hematología disponibles en nuestra región. Nos complace dar la bienvenida a Vinu Madhu, M.D., a nuestra comunidad y a nuestro personal médico y equipo hospitalario. El Dr. Madhu está certificado por la Junta en medicina interna, cuidados paliativos y de hospicio,

—Continúa en la página 4

Pregnancy expectations



CHÉRIE L. HAUPTMEIER, D.O.
Uvalde Family Practice

PREGNANCY IS EXCITING. However, there are some experiences that can create discomfort, or at least curiosity, during your pregnancy.

✓ **Nose and gum bleeding.** This is caused by the increased volume of blood in your body and the pregnancy hormones.

✓ **Breast changes.** The breasts can grow two to three cup sizes before birth and while nursing. Lactation can also begin prior to birth. If you notice any concerns with your breasts, make sure you talk to your doctor.

✓ **Leg cramps.** These are very common. Drink plenty of water, increase calcium intake and try a magnesium supplement. If this doesn't work, talk to your doctor.

✓ **Pica.** This means craving substances that are not food, such as ice or dirt. Craving ice is very common, but it can be a sign of iron deficiency.

✓ **Heartburn.** In the first trimester, heartburn is typically due to the change in hormones in your body. Later, it can be caused by the baby pushing into your stomach. Talk to your doctor before taking any medication and to discuss any concerns.

✓ **Hands and feet swelling.** This is very common, due to the extra blood and fluid in your body. If the swelling is extreme, has a very quick onset or is accompanied by other symptoms, seek evaluation by your doctor right away.

Take one day at a time, and remember: This is not permanent!



Know what to expect.

The Women's and Newborns' Center offers monthly childbirth classes. Call **830-278-6251, ext. 1121**, to sign up.



Expectativas del embarazo

EL EMBARAZO ES EMOCIONANTE. Sin embargo, hay algunas experiencias que pueden causar incomodidad, o al menos curiosidad, durante el embarazo.

✓ **Sangrado de nariz y encías.** Esto se debe al aumento del volumen de sangre en el organismo y a las hormonas del embarazo.

✓ **Cambios en las mamas.** Las mamas pueden crecer de dos a tres tallas de copa antes del nacimiento y mientras amamanta. La lactancia también puede comenzar antes del nacimiento. Si hay algo que le preocupa en relación con sus mamas, asegúrese de hablar con su médico.

✓ **Calambres en las piernas.** Son muy frecuentes. Beba mucha agua, aumente la ingesta de calcio y pruebe con un suplemento de magnesio. Si esto no funciona, hable con su médico.

✓ **Pica.** Esto significa ansia de comer sustancias que no son alimentos, como hielo o suciedad. El ansia de comer hielo es muy común, pero puede ser un signo de deficiencia de hierro.

✓ **Acidez estomacal.** En el primer trimestre, la acidez estomacal generalmente se debe a los cambios en las hormonas del organismo. Más adelante, puede deberse a que el bebé presiona el estómago. Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento y para analizar cualquier inquietud que tenga.

✓ **Hinchazón de manos y pies.** Esto es muy frecuente debido al exceso de sangre y líquido en el organismo. Si la hinchazón es extrema, aparece muy rápidamente o va acompañada de otros síntomas, solicite una evaluación inmediata a su médico.

Viva un día a la vez y recuerde: ¡Esto no es permanente!



Sepa qué esperar.

El Women's and Newborns' Center ofrece clases mensuales de preparación para el parto. Llame al **830-278-6251, ext. 1121**, para inscribirse.



Walking away from leukemia

Physical therapy helped Marc Diaz overcome treatment side effects

MARC DIAZ was just 18 when he was diagnosed with leukemia. He celebrated his last round of treatments in January 2020, but some challenges remained.

Diaz, now 22, had nerve damage. That can happen after some types of chemotherapy. When he walked, his right foot dragged behind. He needed a special hand-lever device to drive, and he would often lose his balance and fall.

“I wasn’t able to go outside without worrying,” he says.

Diaz was in a wheelchair two years ago. So by January of this year he had come a long way in his recovery, but he still had trouble getting around. Then Diaz started physical therapy at Uvalde Memorial Hospital.

‘EVERYTHING I NEEDED’

For several months, Diaz worked with Abi Guerra, DPT, a physical therapist. His treatments included

exercises to improve his leg strength.

Guerra had experience with cancer patients, who often struggle with being tired. When therapy ended, Guerra taught Diaz exercises to continue at home.

“She made sure I had everything I needed,” he says.

Physical therapy helped Diaz regain confidence and independence, along with mobility. He can drive, shop without mobility scooters and walk safely.

“They helped me get back on my feet—back to being myself,” Diaz says.

Diaz, who lost his father to leukemia in 2002, has struggled with post-traumatic stress disorder from his long cancer journey. As he prepares to start living his life again, he also wants to encourage others.

“I’m excited to see what’s in store for me,” he says.



Alejarse de la leucemia

La fisioterapia ayudó a Marc Diaz a superar los efectos secundarios del tratamiento

MARC DIAZ tenía solo 18 años cuando le diagnosticaron leucemia. Celebró su última ronda de tratamientos en enero de 2020, pero seguían existiendo algunos retos.

Diaz, que ahora tiene 22 años, sufrió daños neurológicos. Esto puede suceder después de recibir algunos tipos de quimioterapia. Al caminar, el pie derecho se quedaba rezagado detrás. Necesitaba un dispositivo especial de palanca manual para conducir y a menudo perdía el equilibrio y se caía.

“No era capaz de salir sin estar preocupado”, dice.

Diaz iba en silla de ruedas hace dos años. En enero de este año había avanzado mucho en su recuperación, pero todavía tenía problemas para moverse. Después Diaz comenzó la terapia física en Uvalde Memorial Hospital.

‘TODO LO QUE NECESITABA’

Diaz trabajó durante varios meses con Abi Guerra, DPT, fisioterapeuta. Sus tratamientos incluían ejercicios

para mejorar la fuerza de sus piernas.

Guerra tenía experiencia con pacientes que padecen cáncer y que a menudo se enfrentan a la dificultad del cansancio. Cuando terminó el tratamiento, Guerra enseñó a Diaz ejercicios para continuar en casa.

“Se aseguró de que tuviera todo lo que necesitaba”, dice.

La fisioterapia ayudó a Diaz a recuperar la confianza y la independencia, además de la movilidad. Puede conducir, comprar sin scooters de movilidad y caminar con seguridad.

“Me ayudaron a ponerme de pie, a volver a ser yo mismo”, dice Diaz.

Diaz, que perdió a su padre a causa de la leucemia en 2002, ha luchado contra el trastorno por estrés postraumático en su largo viaje contra el cáncer. A medida que se prepara para volver a vivir su vida, también quiere alentar a otras personas.

“Me entusiasma ver lo que me deparará el futuro”, dice.



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

▶ **Start living your best life.** Call 830-278-6251 or visit umhtx.org/services/physical-therapy/.

▶ **Empiece a vivir la vida mejor.** Llame al 830-278- 6251 o visite umhtx.org/services/physical-therapy/.



Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today!
Regístrese hoy!

830-261-3984 | umhtx.org/events

▶ Visit our Facebook page or website for information on current events.
facebook.com/uvaldememorial

» Uvalde Memorial Hospital Facebook page:
@uvaldememorial

✉ Email: k.radicke@umhtx.org

☎ Phone: 830-261-3984

🌐 Website: umhtx.org/events

Frequent checkups are key

—Continued from front page

checking your blood sugar levels and blood pressure at each visit, your doctor may suggest tests and screenings to check for related conditions.

Getting all the tests your doctor recommends can be the key to protecting your health and living well with your condition.

Sources: American College of Rheumatology; American Diabetes Association; American Lung Association; National Institutes of Health

Los chequeos frecuentes son fundamentales

—Continúa de la portada

médico podría sugerirle exámenes y pruebas de detección para comprobar afecciones relacionadas.

Hacerse todas las pruebas que su médico le recomienda puede ser esencial para proteger su salud y vivir bien con su afección.

Fuentes: American College of Rheumatology; American Diabetes Association; American Lung Association; National Institutes of Health

—Continued from page 2

Leading the way

and medical oncology. He has several years of great experience and a passion for rural medicine. He is looking forward to treating patients close to their home, where they have family, friends and support systems. Please help us in welcoming Dr. Madhu and his family.

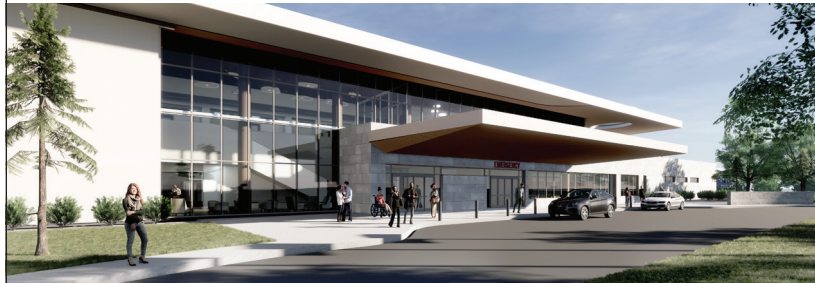
I hope that you continue to stay healthy during these times. Your personal health is of utmost importance, and your hospital is always here to care for you.

—Continúa de la página 2

Dar el ejemplo

y hematología y oncología médica. Cuenta con varios años de gran experiencia y pasión por la medicina rural. Está deseando tratar a los pacientes cerca de su domicilio, donde están sus familiares, amigos y sistemas de apoyo. Ayúdenos a dar la bienvenida al Dr. Madhu y a su familia.

Espero que siga estando saludable en estos momentos. Su salud personal es de suma importancia, y su hospital siempre está aquí para cuidarle.



 **UMH**
Better Health
Begins Here.

COMING FALL 2021

 Uvalde Memorial Hospital



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

August 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.