



Uvalde
Memorial
Hospital

August 2021

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

3 ways to keep kids healthy at school

School is where many kids learn best. Unfortunately, it's also one of the best places to pick up germs that can make them sick. Help your child (and their classmates) have a healthy school year with these three tips.

1. Stay up-to-date on shots

In addition to getting your child a flu shot every fall, ask if it's time for any new, catchup or booster shots. Vaccines are safe—and they help protect kids from dangerous diseases like measles, tetanus and meningitis.

2. Help them avoid sharing germs

Sharing is usually great—but not when it comes to germs. Give your kids some clear rules to help them, such as:

- Wash your hands with soap and water before eating and after playing, using the bathroom, or sneezing or coughing.
- Try not to touch your eyes, nose or mouth. That's how germs often get in.
- Cover your coughs and sneezes with a tissue or a sleeve, not your hands.
- Follow school rules about things like face masks and social distancing.

3. Know when to keep them home

Keep your child home if they have a fever or other symptoms of a contagious illness. It's the safest thing for everyone.

Sources: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention



3 formas de mantener saludables a los niños en la escuela

La escuela es el lugar donde muchos niños aprenden mejor. Lamentablemente, también es uno de los mejores lugares donde atrapar gérmenes que pueden enfermarlos. Ayude a su hijo (y a sus compañeros de clase) a tener un año escolar saludable con estos tres consejos.

1. Esté al día con las vacunas

Además de vacunar a su hijo contra la gripe cada otoño, pregunte si es el momento de recibir alguna vacuna nueva, de puesta al día o de refuerzo. Las vacunas son seguras, y ayudan a proteger a los niños de enfermedades peligrosas como el sarampión, el tétanos y la meningitis.

2. Ayúdeles a evitar que compartan gérmenes

Compartir suele ser estupendo, pero no cuando se trata de gérmenes. Dé a sus hijos reglas claras para ayudarles, como por ejemplo:

- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de jugar, cuando vayas al baño o cuando estornudes o tosas.
- Intenta no tocarte los ojos, la nariz o la boca. Por ahí es por donde suelen entrar los gérmenes.
- Tápate la boca cuando tosas o estornudes con un pañuelo de papel o una manga, no con las manos.
- Respeta las normas escolares sobre aspectos como las mascarillas y el distanciamiento social.

3. Sepa cuándo deben quedarse en casa

Su hijo deberá quedarse en casa si tiene fiebre u otros síntomas de una enfermedad contagiosa. Es lo más seguro para todo el mundo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Wellness tips



Andrew P.
Stypko, M.D.
UMH Wound
Care

“Walking is man's best medicine—advice attributed to Hippocrates, fifth century B.C.—is still true in 2021!”



Kids' choice

Set up a buffet of healthy breakfast fare—maybe raisins, dry cereals, cottage cheese, chopped nuts, nonfat milk, yogurt, waffles and peanut butter—and watch kids create their own morning masterpieces.

Deje que los niños decidan

Prepare un bufé con opciones de desayuno saludables —tal vez uvas pasas, cereales secos, requesón, frutos secos picados, leche descremada, yogur, waffles y mantequilla de maní— y observe cómo los niños crean sus propias obras maestras por la mañana.

Academy of Nutrition and Dietetics

Inside: Cardiac rehab helps hearts heal



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

Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Information for each event can be found via:

Facebook page: @uvaldememorial

Email: k.radicke@umhtx.org

Website: umhtx.org/events

Phone: 830-217-0287

Basic Life Support (for healthcare providers)

First Monday of the month (except holidays) • 8 AM to 1 PM

UMH Education Center

Heart Saver & First Aid Course

Second Monday of the month • 8 AM to 4 PM

UMH Education Center

Diabetes class

Fridays, Sept. 10 and Nov. 12 • 8 AM to 1 PM

UMH Holmgreen Conference Room

Safe Sitter Babysitting Training

Friday, Oct. 15 • 8 AM to 4 PM

UMH Education Center

Childbirth class

Saturdays, Sept. 11, Oct. 9, Nov. 13 and Dec. 11 • 9 AM

UMH Holmgreen Conference Room

Soporte vital básico (para proveedores de atención médica)

Primer lunes del mes (excepto festivos) • 8 AM a 1 PM

Centro de Educación del UMH

Curso de primeros auxilios y reanimación cardíaca

Segundo lunes del mes • 8 AM a 4 PM

Centro de Educación del UMH

Clase de diabetes

Viernes, 10 de septiembre y 12 de noviembre • 8 AM a 1 PM

Sala de Conferencias Holmgreen del UMH

Capacitación para el cuidado de niños Niñeras Seguras (Safe Sitter)

Viernes 15 de octubre • 8 AM a 4 PM

Centro de Educación del UMH

Clase de parto

Sábados, 11 de septiembre, 9 de octubre, 13 de noviembre y 11 de diciembre • 9 AM

Sala de Conferencias Holmgreen del UMH

COVID-19 long-haulers

By Eric Y. Baden, M.D., FACEP
UMH Emergency Department Medical and Trauma Director



Thanks to the coordinated efforts of the Uvalde Health Authority, Uvalde Memorial Hospital and you, the community, we have nearly defeated the COVID-19 pandemic. As of this writing, Uvalde County has not had a COVID-19 death for more than a month.

Unfortunately, many patients who have recovered from COVID-19 are now experiencing persistent fatigue, “brain fog” and dizziness. Individuals experiencing these and other vague, ongoing symptoms are being referred to as “long-haulers.”

INCREASED CASES OF POTS

Some long-haulers may develop a previously rare condition called postural orthostatic hypotension syndrome (POTS). POTS is a disorder of the autonomic nervous system, which controls involuntary functions such as heart rate, blood pressure and vein contractions that assist blood flow. Patients with the condition experience dizziness and fast heart rates when standing.

If you continue to experience symptoms after successful recovery from COVID-19, you may be a long-hauler. It is important to see your medical provider for care. Help is out there. Please don't suffer in silence.

▶ **Looking for a provider?**
We can help! Call 830-278-6251.

Pacientes con síntomas persistentes de COVID-19

Por Eric Y. Baden, M.D., FACEP
Director Médico y de Traumatología del Departamento de Emergencias del UMH

Gracias a los esfuerzos coordinados de la autoridad sanitaria de Uvalde, Uvalde Memorial Hospital y usted, esto es, la comunidad, casi hemos derrotado la pandemia de COVID-19. Al momento de escribir este artículo, no se ha producido ningún fallecimiento por COVID-19 en el condado de Uvalde desde hace más de un mes.

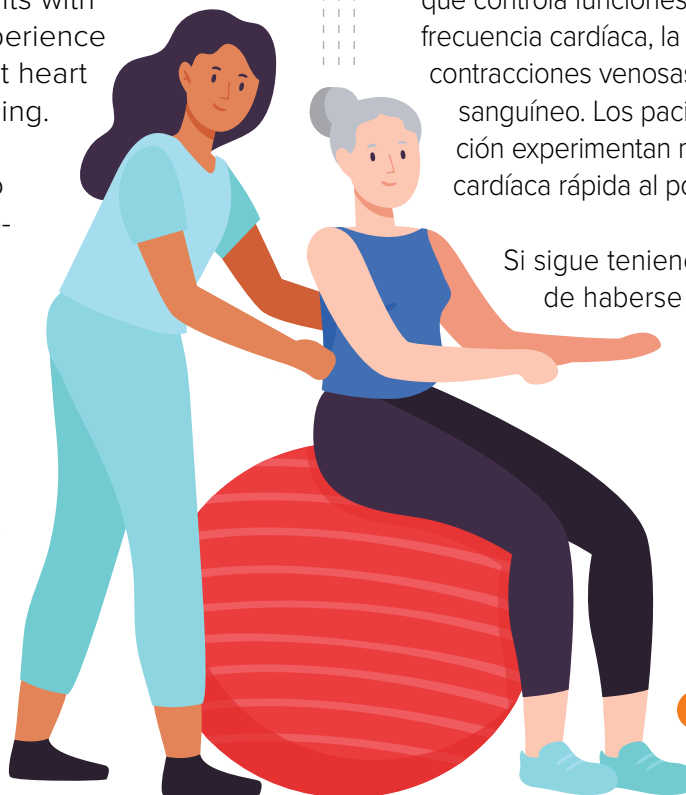
Por desgracia, muchos pacientes que se han recuperado del COVID-19 presentan ahora cansancio persistente, “lagunas mentales” y mareos. Se dice que las personas que presentan estos y otros síntomas indefinidos y persistentes son “pacientes sintomáticos persistentes”.

AUMENTO DE LOS CASOS DE SÍNDROME DE HIPOTENSIÓN ORTOSTÁTICA

Algunos pacientes con síntomas persistentes pueden desarrollar una enfermedad que antes se consideraba rara denominada síndrome de hipotensión ortostática, o postural (POTS, por sus siglas en inglés). Este síndrome es un trastorno del sistema nervioso autónomo, que controla funciones involuntarias como la frecuencia cardíaca, la presión arterial y las contracciones venosas que facilitan el flujo sanguíneo. Los pacientes con esta afección experimentan mareos y frecuencia cardíaca rápida al ponerse de pie.

Si sigue teniendo síntomas después de haberse recuperado con éxito del COVID-19, puede que presente síntomas persistentes. Es importante que vea a su proveedor médico para recibir atención. Dispone de ayuda. Por favor, no sufra en silencio.

▶ **¿Busca un proveedor?**
¡Nosotros podemos ayudarle! Llame al 830-278-6251.



A heart on the mend

Cardiac rehab helps one woman safely become active again

Laura Dabney Vanham had a broken heart in more ways than one. The weakened heart valve she'd lived with for years suddenly worsened with the stress and grief of losing her first husband. In 2020, she needed surgery. Soon afterward, the retired art and art history teacher enrolled in cardiac rehab at Uvalde Memorial Hospital (UMH).

Cardiac rehab programs are for people with heart problems, such as heart attacks or heart surgeries. Rehab blends exercise with support and heart-healthy living tips. The exercise is medically supervised. It can help people safely recover and improve the health of their hearts.

Laura wanted to feel strong again after her surgery. "I wanted to feel confident in my physical ability," she says. "Cardiac rehab gave me the confidence to push my limits and get stronger and not be afraid to do that."

HARD WORK PAYS OFF

Her 36 rehab sessions included weekly workouts. She used stationary bikes, treadmills and other machines. Over time, her fitness level gradually increased, and she had fun while doing so.

"The people in the UMH cardiac rehab program were delightful," Laura says. "We would chat while we exercised. My nurses turned into friends. They encouraged me."

Laura (who has remarried) is looking forward to staying healthy. She says cardiac rehab can help improve the quality of life for people. She is grateful that she was able to complete the program close to home.

"The people at UMH are exceptional in their knowledge and in their ability to connect to people," she says. "I feel like you couldn't do better anywhere else."



"This was taken 11 months after my surgery and two to three months after my cardiac rehab. My family was my greatest motivation to be as healthy as possible."

—Laura Dabney Vanham

"Esta fotografía se tomó 11 meses después de la cirugía y dos o tres meses después de la rehabilitación cardíaca. Mi familia fue mi mayor motivación para estar lo más saludable posible".

—Laura Dabney Vanham

Un corazón en vías de recuperación

La rehabilitación cardíaca ayuda a una mujer a recuperar la actividad de forma segura

Laura Dabney Vanham tenía el corazón roto en más de una forma. La válvula cardíaca debilitada con la que había vivido durante años empeoró repentinamente debido al estrés y al dolor de haber perdido a su primer esposo. En 2020 necesitó cirugía. Poco después, esta profesora jubilada de arte e historia del arte se inscribió en el programa de rehabilitación cardíaca en el Uvalde Memorial Hospital (UMH).

Los programas de rehabilitación cardíaca están destinados a personas con problemas cardíacos, como ataques al corazón o cirugías cardíacas. La rehabilitación combina el ejercicio con apoyo y consejos para una vida saludable para el corazón. El ejercicio se realiza bajo supervisión médica. Puede ayudar a las personas a recuperarse de manera segura y a mejorar la salud de sus corazones.

Laura quería volver a sentirse fuerte después de la cirugía. "Quería recuperar la confianza en mi capacidad física", dice. "La rehabilitación cardíaca me dio la confianza necesaria para superar mis límites y ponerme más fuerte y no tener miedo de hacerlo".

EL TRABAJO DURO COMPENSA

Sus 36 sesiones de rehabilitación incluyeron sesiones de ejercicio semanales. Usó bicicletas fijas, cintas de correr y otras máquinas. Con el tiempo, su nivel de estado físico aumentó gradualmente y se divertía al hacerlo.

"Las personas del programa de rehabilitación cardíaca del UMH eran encantadoras", dice Laura. "Charlábamos mientras hacíamos ejercicio. Me hice amiga de las enfermeras. Me animaron".

Laura (que se ha vuelto a casar) está deseando mantenerse saludable. Dice que la rehabilitación cardíaca puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas. Agradece haber podido realizar el programa cerca de casa.

"Las personas del UMH son excepcionales por sus conocimientos y su capacidad para conectar con las personas", dice. "Siento que no podría haberlo hecho mejor en ningún otro lugar".

Growing to meet your needs

UMH's new facility upgrades mean even better care and convenience for the community

While I'm excited about everything that comes with a new hospital, I will be the first to say that without great staff, all we have is bricks and mortar and useless equipment. I am proud to have such a dedicated staff, motivated to come to work each day and provide the best care possible to the patients we serve.

The new facility and equipment, centered on patient care, begin a new chapter in healthcare delivery for the citizens of Uvalde and the surrounding communities. We will strive to set new levels of staff and patient engagement to ensure high-touch, high-tech and high-quality patient care outcomes. We intend to make every patient experience as accommodating as feasibly possible.



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

Creemos para satisfacer sus necesidades

Las nuevas mejoras de las instalaciones del UMH significan una atención y comodidad aún mejor para la comunidad

Aunque estoy entusiasmado por todo lo que un hospital nuevo aporta, seré el primero en decir que sin un magnífico personal, lo único que tenemos es ladrillos y mortero, y equipos inútiles. Me enorgullece contar con un personal tan dedicado, motivado para venir a trabajar cada día y brindar la mejor atención posible a los pacientes que atendemos.

Las nuevas instalaciones y equipos, que se centran en el cuidado de los pacientes, comienzan un nuevo capítulo en el cuidado de la salud para los ciudadanos de Uvalde y las comunidades vecinas. Nos esforzaremos por establecer nuevos niveles de compromiso del personal y de los pacientes para garantizar resultados de alta calidad, alta tecnología y de gran contacto en el cuidado de los pacientes. Nuestra intención es que la experiencia de cada paciente sea lo más agradable posible.



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

August 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.