



UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

August 2022

Do you need allergy shots?

COULD ALLERGY SHOTS help me? That's a question you might ask your primary care provider if medications and other steps to control your allergies aren't working.

Allergy shots are made just for you. They contain tiny amounts of allergens—things that you're allergic to. Your body reacts to these allergens, given in gradually increasing doses. Then you develop a tolerance to those allergens.

The shots work for allergies to:

- Pollen from trees, weeds and grasses.
- Mold spores in the air.
- Cat or dog dander (tiny flakes of fur, hair and skin).
- Dust mites (tiny insects found in dust).
- Stings from bees or other insects.

But they aren't effective against allergies to food, latex or medicines.

Most people take allergy shots for three to five years. But some people may need to take them longer. To get their full benefits, ask your provider before you stop getting the shots.

Sources: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; UpToDate

Seek relief. Sabinal Health Clinic offers a complete spectrum of allergy testing and immunotherapy. This state-of-the-art allergy testing clinic is located at 517 N. Center St. in Sabinal, Texas.

Call **830-988-2582** to submit a new patient application and schedule an appointment today.

¿Necesita vacunas para la alergia?

¿LAS VACUNAS PARA LA ALERGIA podrían ayudarme? Esa es una pregunta que podría hacerle a su proveedor de atención primaria si los medicamentos y otras medidas para controlar sus alergias no están funcionando.

Las vacunas para la alergia están hechas especialmente para usted. Contienen cantidades diminutas de alérgenos, que son las cosas a las que usted tiene alergia. Su organismo reacciona a estos alérgenos, administrados en dosis que se aumentan de forma gradual. Así, usted desarrolla una tolerancia a esos alérgenos.

Las vacunas sirven para las alergias a:

- El polen de los árboles, malezas y gramíneas.
- Las esporas de moho en el aire.
- La caspa de los gatos o los perros (pequeños mechones de pelaje, pelo y piel).
- Los ácaros del polvo (insectos diminutos que se encuentran en el polvo).
- Picaduras de abejas u otros insectos.

Pero las vacunas no son eficaces contra las alergias a los alimentos, el látex o los medicamentos.

La mayoría de las personas se aplican vacunas para las alergias durante tres a cinco años. Pero algunas personas pueden necesitar aplicárselas por más tiempo. Para obtener todos los beneficios, consulte a su proveedor antes de dejar de recibir las vacunas.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; UpToDate

Busque alivio. Sabinal Health Clinic ofrece un espectro completo de pruebas de alergia e inmunoterapia. Esta clínica de pruebas de alergia de vanguardia se encuentra en 517 N. Center St. en Sabinal, Texas.

Llame al **830-988-2582** para presentar una solicitud de paciente nuevo y programar una cita hoy mismo.

Wellness tip

Move in the morning

If you're trying to lose weight, consider taking a brisk walk before breakfast. This kick-starts your metabolism, which helps you burn more calories during the day.

American Academy of Orthopaedic Surgeons



Muévase a la mañana

Si está tratando de bajar de peso, considere dar una caminata rápida antes del desayuno. Esto pone en marcha el metabolismo, lo que ayuda a quemar más calorías durante el día.

American Academy of Orthopaedic Surgeons



Get your COVID-19 vaccine or booster—visit [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).



Keep your child's health on track

WITH SO MUCH information out there, it can be hard sometimes to know how to keep children healthy. But experts agree that well-child visits are key.

These appointments with your child's primary care provider start when your child is a baby. They continue through early adulthood.

Regular visits help you and your provider track your child's physical, emotional and social development. They also help catch any problems early. Here's what you need to know about well-child visits.

BE READY

Well-child visits cover a lot of information in a short amount of time. Before the visit, write down what you notice about your child's health and behavior. Make a list of questions, and be ready to take notes.

KNOW WHAT TO EXPECT DURING THE VISIT

During the appointment, the provider or a member of their team will:

- Take measurements of your child.
- Conduct a physical exam.
- Update vaccinations.
- Discuss your child's health.
- Give you the tools you need to support your child's development and well-being.

Teenagers also get one-on-one time with their provider. They discuss their health and get support to establish positive habits.

STICK TO THE SCHEDULE

To create a solid foundation for a healthy life for your child, make appointments for the following ages:

- 3 to 5 days old.
- 1, 2, 4, 6 and 9 months old.
- 1 year old.
- 15 and 18 months old.
- 2 and 2½ years old.
- 3 to 21 years old (every year).

Source: American Academy of Pediatrics

Mantenga encaminada la salud de su hijo



Roy A. Guerrero, M.D.
Pediatrics/
Pediatria

CON TANTA información disponible, a veces puede ser difícil saber cómo mantener sanos a los niños. Pero los expertos coinciden en que las visitas de niño sano son clave.

Estas citas con el proveedor de atención primaria de su hijo comienzan cuando su hijo es bebé y continúan hasta los primeros años de la edad adulta.

Las visitas regulares le ayudan a usted y a su proveedor a llevar un registro del desarrollo físico, emocional y social de su hijo. También ayudan a detectar cualquier problema de manera temprana. Esto es lo que necesita saber sobre las visitas de niño sano.

ESTÉ PREPARADO

Las visitas de niño sano le darán mucha información en poco tiempo. Antes de la visita, escriba lo que observa sobre la salud y el comportamiento de su hijo. Haga una lista de preguntas y esté listo para tomar notas.

SEPA QUÉ ESPERAR DURANTE LA VISITA

Durante la cita, el proveedor o un miembro de su equipo harán lo siguiente:

- Tomar las medidas de su hijo.
- Realizar un examen físico.
- Actualizar las vacunas.
- Hablar sobre la salud de su hijo.
- Darle las herramientas que necesita para apoyar el desarrollo y el bienestar de su hijo.

Los adolescentes también reciben atención individual con su proveedor. Hablan sobre su salud y reciben apoyo para establecer hábitos positivos.

SIGA EL CRONOGRAMA

Con el fin de crear una base sólida para una vida saludable para su hijo, programe las citas en las siguientes edades:

- Entre los 3 y 5 días de vida.
- Al primer mes y a los 2, 4, 6 y 9 meses.
- Al primer año de edad.
- A los 15 y los 18 meses.
- A los 2 años y a los 2 años y medio.
- Entre los 3 y los 21 años (todos los años).

Fuente: American Academy of Pediatrics



On the road to a better, happier life

When to consider seeing a mental health professional

IS A PROBLEM in your life dragging you down? Is it making it hard to function, feel in control or be happy?

Emotional troubles like this are more common than you suspect—by some estimates, in any given year 1 in 5 adults in the U.S. struggles with a mental health problem like depression, severe anxiety or post-traumatic stress disorder.

If you are struggling, a mental health professional can help you feel like yourself again. Using talk therapy and possibly medication, this professional can help you:

- Come up with plans for solving problems.
- Change behaviors that hold you back.
- Feel stronger when facing challenges.
- Examine how the way you think may negatively affect your emotions.
- Heal pain from your past.

The encouraging news: Most people who seek help get better. For example, more than 80% of people treated for depression improve.

Keep this in mind too: Seeking help is never a sign of weakness. It takes strength to admit things need to change and to learn new coping skills and grow.

En el camino hacia una vida mejor y más feliz

Cuándo debe considerar la posibilidad de visitar a un profesional de salud mental

¿UN PROBLEMA EN su vida lo está hundiendo? ¿Este problema hace que le resulte difícil sentir que tiene el control o que es feliz?

Los problemas emocionales como estos son más comunes de lo que cree; según algunas estimaciones, en cualquier año dado, 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. enfrenta un problema de salud mental como depresión, ansiedad grave o trastorno por estrés postraumático.

Si sufre alguno de estos problemas, un profesional de salud mental puede ayudarle a volver a ser usted mismo. Con psicoterapia y quizás medicamentos, este profesional puede ayudarle a:

- Idear planes para resolver problemas.
- Cambiar las conductas que lo frenan.
- Sentirse más fuerte a la hora de enfrentar desafíos.
- Examinar cómo la forma en que piensa puede afectar negativamente sus emociones.
- Sanar el dolor de su pasado.

Las buenas noticias son que la mayoría de las personas que buscan ayuda, mejoran. Por ejemplo, más del 80% de las personas tratadas por depresión mejoran.

WHICH PROFESSIONAL?

There are many different types of mental health professionals. Your primary care provider can advise you on which type of professional is the best match for you. So might a friend who has been in counseling. You can turn to a psychologist, psychiatrist, social worker, pastoral counselor or another mental health professional.

No matter who you go to for help, it's important to be open to new ways of behaving and thinking that can help you get your life back on track.

Sources: American Psychological Association; Mental Health America

▶ **Here for you.** Crossroads Behavioral Health Services, at 100 Royal Lane in Uvalde, is an outpatient program that provides customized treatment for adults 65 years of age and older.

Call to learn about our group sessions and more: **830-278-7533**.



Tenga esto en cuenta también: buscar ayuda nunca es un signo de debilidad. Se necesita fuerza para admitir que las cosas tienen que cambiar y aprender nuevas habilidades de afrontamiento y crecer.

¿A QUÉ PROFESIONAL ACUDIR?

Existen muchos diferentes tipos de profesionales de salud mental. Su proveedor de atención primaria puede informarle qué tipo de profesional es el más adecuado para usted. También podría hacerlo un amigo que haya estado recibiendo asesoramiento. Puede recurrir a un psicólogo, un psiquiatra, un trabajador social, un consejero espiritual u otro profesional de salud mental.

Independientemente de a quién acuda para obtener ayuda, es importante estar abierto a nuevas formas de comportarse y pensar que pueden ayudarle a retomar el rumbo a su vida.

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America

▶ **Aquí para usted.** Crossroads Behavioral Health Services, en 100 Royal Lane en Uvalde, es un programa para pacientes ambulatorios que ofrece tratamiento personalizado para adultos de 65 años o mayores.

Llame para obtener información sobre nuestras sesiones grupales y más: **830-278-7533**.



Mental health awareness: You are not alone

The past two years have presented many forms of stress that have affected the mental health of our community. Together we have endured a pandemic, a major cold front and heat wave, soaring gas prices, and recently the tragic event at Robb Elementary. Our community has succumbed to high levels of stress, isolation, uncertainty and overwhelming sadness that have affected our overall well-being. To overcome these stressors, together and individually, we need to understand the importance that our mental health plays in our lives.

Mental health consists of how we connect with others, how we make decisions, how we handle stress and how we manage all other aspects of our daily lives. Just as we manage our physical health, we also must be aware of changes that have occurred within our own feelings, thoughts and behaviors. We all face difficult situations in our lives, but we may not always know how to manage

the changes or what to do when they occur.

Most times, we tend to notice and address only our physical symptoms, when actually the physical changes are manifestations of negative emotional health.

In light of the recent tragedy, we are all experiencing some changes in our overall mental health. Because of changes in sleep, in energy levels, or in concentration or focus, we may be easy to anger, irritable, anxious or

nervous. These are just a few signs that our overall mental health is affected and that we may need assistance.

Reach out

Mental health support comes in various forms. One form of support comes through a mental health professional, such as a counselor, psychologist or psychiatrist. A mental health professional is trained to treat people who are struggling with life changes and trauma. They aid in building effective coping skills and habits and foster a positive sense of wellness, which involves an emotional balance of physical, spiritual and mental health. Additional resources that are available are community spiritual leaders, school counselors and support groups.

As a community, we must come together to promote mental health awareness, because we are not alone in our daily struggles.

Concientización sobre la salud mental: usted no está solo

Los últimos dos años han generado muchas formas de estrés que han afectado la salud mental de nuestra comunidad. Juntos hemos atravesado una pandemia, una ola de frío y una ola de calor extremos, un aumento en el precio del combustible, y recientemente el trágico suceso en Robb Elementary. Nuestra comunidad ha sucumbido a altos niveles de estrés, aislamiento, incertidumbre y tristeza abrumadora que han afectado nuestro bienestar general. Para superar estos factores estresantes, juntos e individualmente, debemos comprender la importancia que tiene nuestra salud mental en nuestras vidas.

La salud mental consiste en cómo nos conectamos con los demás, cómo tomamos decisiones, cómo manejamos el estrés y cómo manejamos todos los demás aspectos de nuestra vida diaria. Así como somos conscientes de nuestra salud física, también debemos ser conscientes de los cambios que se han producido en nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos. Todos nos enfrentamos a situaciones difíciles en nuestras vidas, pero es posible que no siempre sepamos cómo manejar los cambios o qué hacer cuando ocurren. La mayoría de las veces, tendemos a observar y ocuparnos solo de

nuestros síntomas físicos, cuando en realidad los cambios físicos son manifestaciones de una salud emocional negativa.

A la luz de la reciente tragedia, todos estamos experimentando algunos cambios en nuestra salud mental en general. Debido a cambios en el sueño, en los niveles de energía, o en la concentración o el enfoque, podemos sentirnos enojados, irritables, ansiosos o nerviosos fácilmente. Estos son solo algunos signos de que nuestra salud mental general está afectada y de que podemos necesitar ayuda.

Pida ayuda

El apoyo para la salud mental viene en diferentes formas. Una forma de apoyo es a través de un profesional de salud mental, como un consejero, psicólogo o psiquiatra. Un profesional de salud mental está capacitado para tratar a personas que deben enfrentar cambios de vida y traumas. Estos profesionales ayudan a desarrollar habilidades y hábitos de afrontamiento efectivos y fomentan un sentido positivo del bienestar, que implica un equilibrio emocional de salud física, espiritual y mental. Otros recursos disponibles son líderes espirituales comunitarios, consejeros escolares y grupos de apoyo.

Como comunidad, debemos unirnos para promover la conciencia sobre la salud mental, porque no estamos solos en nuestras luchas diarias.



Adam Apolinar,
MHA, BSN, RN
CEO/Administrator



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 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.

♥ Get your COVID-19 vaccine or booster—visit [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).