



Uvalde
Memorial
Hospital

December 2019

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

4 tips for happier holidays

THIS HECTIC HOLIDAY season, give yourself more merry moments and fewer frazzled ones. Try these seasonal stress busters:

Pass on perfection. Chasing after picture-perfect get-togethers can create the perfect storm of stress. It's OK if kids get fussy at celebrations or the meal isn't served right on time. Things happen, even during the holidays. Keep that in perspective, and relax and enjoy.

Politely say no. Too much hustle and bustle makes the holidays seem more like a marathon. You don't have to say yes to every invitation that comes your way or bake dozens of cookies from scratch.

Catch your breath. Don't skimp on self-care. Treat yourself to a massage or a nice hot bath, or relax with a favorite book or music that restores you.

Be kind to your wallet. Scale back to avoid post-holiday stress. The real holiday spirit doesn't revolve around pricey gifts. Make what matters most—time spent with friends and loved ones—your priority.

▶ **Take care of you!** Don't let the holidays overload you with stress.



4 consejos para unas fiestas más felices

EN ESTAS FIESTAS AGITADAS, regálese momentos felices sin quedar exhausto. Pruebe estos consejos para evitar el estrés de las fiestas:

No busque la perfección. Ir detrás de la reunión digna de la foto perfecta puede generar la tormenta de estrés perfecta. No hay problema si los niños se ponen quisquillosos en las celebraciones o si la comida no se sirve a horario. Estas cosas suceden, incluso durante las fiestas. Tenga eso en cuenta, y relájese y disfrute.

Diga que no de manera educada. Demasiado ajeteo hace que las fiestas se parezcan más a una maratón. No tiene que decir que sí a cada invitación que se le presente,

ni hornear docenas de galletas caseras.

Recupere el aliento. No deje de cuidarse. Dese un masaje o un agradable baño caliente, o relájese con su libro favorito o con música que le haga bien.

Sea amable con su billetera. Cuídese con los gastos para evitar el estrés posterior a las fiestas. El verdadero espíritu de las fiestas no gira en torno a regalos costosos. Priorice lo más importante: el tiempo que pasa con amigos y seres queridos.

▶ **Cúidese!** No permita que las fiestas lo sobrecarguen con estrés.

Wellness tips



David L. Blackburn,
M.D.
UMH Emergency Room

“With shorter, cooler days and longer nights, our bodies naturally need more sleep. Try going to bed 30 minutes earlier than usual in winter months! A sleep-deprived body is more susceptible to illness.”



When gifting...

Read labels carefully. They can help you decide if the toy is safe for a child's age level.

Al regalar...

Lea las etiquetas con atención. Pueden ayudarle a decidir si el juguete es seguro para el nivel de edad de un niño.

Inside: A new you for the new year



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

New year, new you?

¿Año nuevo, vida nueva?

WITH THE END of 2019 coming to a close, it is time to reflect on the past 12 months. How did we do? Did we lose that 20 pounds? Did we quit smoking like we promised ourselves we would? Did we spend more time with our family? Most of us have a list of things we'd like to improve or accomplish.

Why do we often set goals in January and dump them by February? Perhaps this acronym of setting "S.M.A.R.T." goals might help as we head into the new year:

"S" is for SPECIFIC. A specific goal is much more effective than a general one. The goal is stated in a manner that is clear and to the point. "I will read one book a month," is much more exact than the generalized, "I want to read more."

"M" is for MEASURABLE. Creating a method of keeping track of our progress can be very motivating. Make a chart, mark on the calendar or take advantage of free apps.

"A" is for ATTAINABLE. This third term stresses



CON EL FINAL de 2019 cada vez más cerca, es hora de reflexionar sobre los últimos 12 meses. ¿Cómo nos fue? ¿Perdimos esas 20 libras? ¿Dejamos de fumar como nos propusimos? ¿Pasamos más tiempo con nuestra familia? La mayoría de nosotros tiene una lista de cosas que nos gustaría mejorar o lograr.

¿Por qué a menudo fijamos metas en enero y las abandonamos entrado febrero? Tal vez este acrónimo que

habla de establecer objetivos "S.M.A.R.T." (que en inglés quiere decir "inteligentes") pueda ayudar a medida que nos acercamos al año nuevo:



Jared T. Reading,
M.D.
Radiology

the importance of goals that are realistic and achievable. The goal can stretch our abilities, but still remain possible.

"R" is for RELEVANT.

This step is about ensuring that the goal matters to you and works for you and those around you. Ask yourself, "Is this goal worthwhile?" Or "Is this the right time to work on this goal?"

"T" is for TIMELY. Every goal needs a target date or deadline. Monthly goals are very effective in helping us stay focused.

Enjoy the holidays, and then we can start this next decade off with some *Specific, Measurable, Attainable, Relevant* and *Timely* goals!

La "S" es de SPECIFIC (específico). Un objetivo específico es mucho más eficaz que uno general. El objetivo se expresa de una manera clara y al grano. "Voy a leer un libro al mes" es mucho más exacto que el objetivo generalizado "Quiero leer más".

La "M" es de MEASURABLE (medible). Crear un método de seguimiento de nuestro progreso puede ser muy motivador. Haga un gráfico, marque en el calendario o aproveche las aplicaciones gratuitas.

La "A" es de ATTAINABLE (alcanzable). Este tercer término resalta la importancia de tener objetivos realistas y alcanzables. El objetivo puede ampliar nuestras capacidades y seguir siendo posible.

La "R" es de RELEVANT (relevante). Este paso consiste en garantizar que el objetivo sea importante para usted y que funcione para usted y para quienes lo rodean. Pregúntese: "¿Vale la pena alcanzar este objetivo?" O "¿Es este el momento adecuado para trabajar en este objetivo?"

La "T" es de TIMELY (oportuno). Cada objetivo necesita una fecha límite o un plazo. Los objetivos mensuales son muy eficaces para ayudarnos a mantenernos concentrados.

Disfrute de las fiestas y luego podremos comenzar la próxima década con algunos objetivos *específicos, medibles, alcanzables, relevantes* y *oportunos*.

Getting results

UMH has experienced many successes this past year, and we have accomplished them by being diligent and purposeful toward our mission and vision. As the new year approaches, it is time for us to stop and reflect on our personal goals and how we can make our plans become successes!

This new year, own your goals and get support from others. Stay focused. Evaluate each step, and update it frequently. Ensure each step is relevant. Be accountable—if you sway from your goal, readjust and realign. Recognize successes!

Follow these simple steps and you will find success over and over.

Wishing all of our friends and family a safe and healthy holiday season.



Charla Garcia, MS-HRM, CHHR
Human Resources Officer

Obtener resultados

UMH ha experimentado muchos logros este año que culmina, y los hemos alcanzado siendo diligentes y decididos en nuestra misión y visión. A medida que se acerca el año nuevo, es momento de detenernos y reflexionar sobre nuestros objetivos personales y sobre cómo podemos hacer que nuestros planes se conviertan en logros.

Este nuevo año, tenga sus propios objetivos y obtenga el apoyo de los demás. Manténgase focalizado. Evalúe cada uno de los pasos y actualícelos con frecuencia. Asegúrese de que cada paso sea pertinente. Sea responsable: si se aleja de su objetivo, haga ajustes y vuelva a alinearse. ¡Reconozca los logros!

Siga estos sencillos pasos y alcanzará el éxito una y otra vez. Deseamos a todos nuestros amigos y familiares una temporada de fiestas segura y saludable.

One wild week

Six days. Two surgeries. Forever grateful.

YVONNE MARTINEZ ALLEN knew she was going to have surgery in late August.

She was scheduled to have a hysterectomy at Uvalde Memorial Hospital (UMH) performed by James R. Meyer, M.D., a UMH gynecologist. What she didn't realize was how quickly she'd be back in the hospital having a second surgery.

Her initial procedure went smoothly, as planned.

"I was a little scared, but it went well," Yvonne says.

But while she was recovering at home, she began having pains. At first, she thought it was a

stomach problem acting up—but the pain was more severe than normal.

"I was almost crying, it was so painful," Yvonne says.



In misery, Yvonne headed to the UMH Emergency Department, where she learned it was her appendix that was causing her agony—and it needed to come out.

"They told me I'd have to have surgery," she says. "But I didn't think it was going to be right away." But within hours, the

nurses began prepping her, and Yvonne got scared again.

She said it was the team at UMH that made it OK—from the comforting care of the nurses to the reassurance of her surgeon, Sandra E. Boenig, M.D.

She'd been impressed with how kindly Dr. Meyer answered her questions earlier in the week, and Dr. Boenig did the same, she says. "Dr. Boenig was great."

And soon she was having her second surgery of the week.

FEELING GRATEFUL

Like her hysterectomy, the appendix surgery was a success. Yvonne says she's feeling well and is happy to be back at work. And she remains grateful for the compassionate care she received at UMH.

Una semana de locos

Seis días. Dos cirugías. Eternamente agradecida.

YVONNE MARTINEZ ALLEN sabía que iba a ser operada a finales de agosto.

Tenía previsto que James R. Meyer, M.D., un ginecólogo de Uvalde Memorial Hospital (UMH), le realizara allí una histerectomía. Lo que no sabía era la rapidez con la que volvería al hospital para una segunda cirugía.

El procedimiento inicial transcurrió sin inconvenientes, como estaba previsto.

"Estaba un poco asustada, pero salió todo bien", dice Yvonne.

Pero mientras se recuperaba en casa, empezó a tener dolores. Al principio pensó que era un problema estomacal, pero el dolor era más intenso de lo normal.

"Estaba a punto de llorar del dolor", dice Yvonne.

En muy mal estado, Yvonne se dirigió al Departamento de Emergencias de UMH, donde se enteró de que lo que estaba causando su agonía era el apéndice, y de que debían sacárselo.

"Me dijeron que tendría que someterme a una cirugía", dice. "Pero no pensé que iba a ser de inmediato". En cuestión de horas, las enfermeras comenzaron a prepararla, e Yvonne volvió a asustarse.

Para ella, fue el equipo de UMH el que hizo que se sintiera bien, desde la atención reconfortante de las enfermeras hasta la tranquilidad de su cirujana, Sandra E. Boenig, M.D.

Le había impresionado la amabilidad con la que el Dr. Meyer había respondido sus preguntas a principios de semana, y la Dra. Boenig hizo lo mismo, dice. "La Dra. Boenig fue fantástica".

Y pronto se sometió a su segunda cirugía de la semana.

AGRADECIDA

Al igual que la histerectomía, la cirugía del apéndice fue un éxito. Yvonne dice que se siente bien y que está feliz de volver al trabajo. Y sigue agradecida por la atención compasiva que recibió en UMH.

Modern Healthcare
BEST 2019
PLACES
TO WORK™

UMH was awarded No. 24 on *Modern Healthcare's* Best Places to Work list for the second year in a row!

 Happy providers offer better care.

UMH obtuvo el n.º 24 en la lista de "Mejores lugares para trabajar" de *Modern Healthcare* por segundo año consecutivo!

 Los proveedores felices ofrecen una mejor atención.

Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today! Regístrese hoy!

830-261-3984 | umhtx.org/events

Information for each event can be found via:

Uvalde Memorial Hospital Facebook page:
@uvaldememorial

Website: umhtx.org/events

Email: k.radicke@umhtx.org

Phone: 830-261-3984

Heartsaver Course: Thursday, Dec. 12 • 8 AM to 4:30 PM

Thursday, Jan. 9 • 8 AM to 4:30 PM

UMH Education Center

Childbirth Class: Saturday, Dec. 14 and Jan. 11 • 9 AM

UMH Holmgreen Conference Room

Diabetes Class: Friday, Jan. 10 • 8 AM to 1 PM

UMH Holmgreen Conference Room

BLS Class: Thursday, Jan. 2 • 8 AM to 1 PM

UMH Education Center

Count carbs to control blood sugar

Having diabetes requires you to pay closer attention to what you eat.

Maybe the most important type of food to consider is carbohydrates, or carbs. Carbs are turned into glucose (blood sugar) in the body. That's why people talk about "carb counting." You want to keep track of how many carbs you eat at any meal.

Here's an example of a good, nutritious meal plan:

- > Limit ¼ of your plate to starchy vegetables (potatoes) or whole grains (brown rice).
- > Fill half your plate with nonstarchy vegetables (like leafy greens).
- > Use the remaining ¼ for protein (like fish or chicken).

Sources: American Diabetes Association; American Heart Association

Cuente los carbohidratos para controlar su nivel de azúcar en sangre

Tener diabetes requiere que preste más atención a lo que come.

Tal vez el tipo de alimento más importante a tener en cuenta sean los carbohidratos. Los carbohidratos se

convierten en glucosa (azúcar en sangre) en el cuerpo. Por eso las personas hablan de "contar carbohidratos". Es importante llevar un registro de la cantidad de carbohidratos que come en todas las comidas.

Este es un ejemplo de un buen plan de comidas nutritivo:

- > Limite la cuarta parte del plato a verduras ricas en almidón (papas) o cereales integrales (arroz integral).

- > Llene la mitad del plato con verduras que no contengan almidón (como verduras de hoja verde).
- > Use la cuarta parte restante para proteína (como pescado o pollo).

Fuentes: American Diabetes Association; American Heart Association

**Vaccinate. Don't wait.
Don't hesitate.**



#FlexYourDefense



Nearly **EVERYONE 6 months or older** should get a yearly flu vaccine.



It takes **2 WEEKS** for the flu vaccine to be fully effective.



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

December 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.