



Uvalde
Memorial
Hospital

December 2021

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

When your child is sick, keep germs away

HOW CAN YOU care for your child without getting sick too? First, keep your child in a separate room, if possible. Choose one adult to be the caregiver, and limit contact between the sick child and other family members. You might stock the room with:

- Tissues and alcohol-based hand sanitizer.
- A trash can lined with a plastic bag.
- A cooler or pitcher with ice and drinks.
- A thermometer.

IN YOUR CHILD'S ROOM

- If your child is 2 years or older, have them wear a cloth face mask. You can also wear one.
- Use disposable gloves if you need to handle used tissues, trash, body fluids or dirty laundry.
- Stay 6 feet apart when possible.
- Wash your hands often and well.
- Don't touch your face with unwashed hands.

TO PROTECT EVERYONE

1. Don't share. Keep personal items, food and eating utensils separate.

2. Wash well. Use hot water for dishes. Wash and dry laundry using the warmest settings the labels allow.

3. Keep your child home. Make sure your child rests at home until they've been fever-free for at least 24 hours. They may need to isolate longer if they've had the coronavirus.

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



Cuando su hijo enferma, evite contagiarse

¿CÓMO PUEDE CUIDAR a su hijo sin enfermarse usted también? En primer lugar, aisle a su hijo en una habitación separada, si es posible. Designe a un adulto como principal cuidador y limite el contacto entre el niño enfermo y los otros integrantes de la familia. Equipe la habitación con algunos elementos:

- Pañuelos descartables y desinfectante para manos a base de alcohol.
- Un bote de basura con una bolsa de plástico.
- Un refrigerador portátil o una jarra con hielo y bebidas.
- Un termómetro.

EN LA HABITACIÓN DE SU HIJO

- Si su hijo tiene 2 años o más, debería usar una mascarilla facial de tela. Usted también puede usar una.
- Utilice guantes desechables en el caso de manipular pañuelos usados, basura, fluidos corporales o ropa sucia.

- Siempre que sea posible, manténgase a 6 pies de distancia.
- Lávese bien las manos con frecuencia.
- No se toque la cara si no se ha lavado las manos.

PROTEJA A TODOS

1. No comparta. Mantenga separados los artículos personales, los alimentos y los utensilios para comer.

2. Lave bien. Utilice agua caliente para lavar los platos. Lave y seque la ropa con los ajustes de máxima temperatura que indiquen las etiquetas.

3. Haga que su hijo se quede en casa. Es importante que su hijo descanse en casa hasta que no tenga fiebre durante al menos 24 horas. Si tuvo coronavirus, es posible que deba aislarse durante más tiempo.

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

Wellness tips



David C. White, M.D.
Family Medicine

“Take time to be grateful and enjoy the little things to reduce stress, which increases joy and improves overall health.”

No to dough

Tempted to taste your favorite raw cookie dough? Resist! Uncooked eggs in raw dough can host bacteria that cause nasty—even dangerous—food poisoning.

¡No lo haga!

¿Quiere probar la masa de sus galletitas favoritas antes de meterlas al horno? ¡Resista la tentación! Los huevos sin cocinar en la masa cruda pueden contener bacterias que causan intoxicaciones alimentarias desagradables —e incluso peligrosas.





Have a heart-healthy holiday

By Shawn T. Ragbir, M.D.
Methodist Cardiology Clinic of San Antonio–Uvalde

AS THE DAYS shorten and temperatures drop, our thoughts shift to the end of the calendar year, a time full of holidays, family and fun. For those at risk for or who already have heart or vascular disease, however, it can be a tough time for the heart and blood vessels. It is important to know what you can do to minimize the risk of new or worsening problems.

Limit alcohol consumption. It is tempting to drink often and in large amounts when we are surrounded by family, good friends and good food. However, too much alcohol can weaken the heart. When the body metabolizes alcohol, or ethanol, it forms a toxic byproduct called acetaldehyde, which can cause critical parts of cells to stop functioning. Alcohol also depletes sodium and potassium in our cells. This can have a harmful effect on heart muscle contraction and the conduction system, increasing the risk of dangerous, abnormal heart rhythms.

Prevent atherosclerosis. Manage those risk factors: pies, pan dulce, candies—oh yeah, and tamales. All the hard work you've done in the year leading up to the holidays can be undone by excess. It may be true that tamales taste better with lard, but lard has a significant amount of saturated fat, which can hasten production of plaque in the coronary and peripheral arteries.

Go easy on sugar. Sweets and sugar go together, so portion control is essential. For people with diabetes, while desserts made with sugar substitutes “just don't taste the same,” using real sugar is not worth the risk of worsening diabetes and kidney function or other organ processes. Live in the moment, but also for the future.

Move on out. We in South Texas are blessed with comfortable temperatures and almost no snow. Hiking, stretching and biking are but a few of the outdoor options. Have arthritis? Consider low-impact activities like walking and swimming. The Herby Ham Activity Center offers an indoor swimming pool and several other ways to work out. Many gyms in the area also offer mobility classes especially for older adults.

From our house to yours, we wish you happy holidays from UMH and the Cardiology Clinic you helped build.

▶ **Try these holiday recipes for people with diabetes:** [eatingwell.com/recipes/19856/health-condition/diabetic/holidays-events/christmas](https://www.eatingwell.com/recipes/19856/health-condition/diabetic/holidays-events/christmas).



Pase las fiestas con el corazón sano

Por Shawn T. Ragbir, M.D.
Clínica cardiológica metodista de San Antonio–Uvalde



A MEDIDA QUE LOS DÍAS se hacen más cortos y las temperaturas son más bajas, empezamos a pensar en que se acerca el fin de año, una época de fiestas, reuniones familiares y mucha diversión. Sin embargo, para las personas que ya tienen o que corren riesgo de tener enfermedades cardíacas o enfermedades vasculares, estas fechas pueden ser especialmente difíciles para el corazón y para los vasos sanguíneos. Es importante saber qué puede hacer para minimizar el riesgo de tener nuevos problemas o que estos empeoren.

Limite el consumo de alcohol. Cuando disfrutamos una buena comida con familiares y amigos, es probable que bebamos en mayores cantidades y con más frecuencia. Sin embargo, consumir demasiado alcohol puede debilitar el corazón. Cuando el organismo metaboliza el alcohol, o etanol, se forma un subproducto tóxico llamado acetaldehído que puede provocar que partes fundamentales de las células dejen de funcionar. A su vez, el alcohol disminuye los niveles de sodio y potasio en las células. Esto puede tener un efecto perjudicial en la contracción del músculo del corazón y en el sistema de conducción cardíaco que, a su vez, aumenta el riesgo de un ritmo cardíaco anormal y peligroso.

Prevenga la aterosclerosis. Controle los factores de riesgo: los pasteles, el pan dulce, las golosinas y, sí, también los tamales. Que todo el arduo trabajo que le llevó llegar a las fiestas no sea en vano y desaparezca por caer en la tentación de comer de más. Si bien es verdad que los tamales hechos con grasa saben mucho mejor, la cantidad de grasas saturadas que tiene este producto es muy elevada y puede acelerar la producción de placa en las arterias coronarias y en arterias periféricas.

Disminuya el consumo de azúcar. Los dulces y el azúcar van juntos, por lo que es fundamental que controle las raciones que consume. Esto es particularmente importante para las personas con diabetes. Si bien es cierto que los postres hechos con sustitutos del azúcar “no tienen el mismo sabor”, utilizar azúcar común no vale el riesgo de empeorar la diabetes, la función renal u otros procesos del organismo. Viva el hoy, pero también piense en el mañana.

Póngase en movimiento. Aquí, en el sur de Texas, disfrutamos de temperaturas agradables y casi nada de nieve. Puede optar por actividades al aire libre como senderismo, ciclismo y ejercicios de flexibilidad. ¿Tiene artritis? Puede elegir actividades de bajo impacto, como caminar o nadar. El centro Herby Ham Activity Center ofrece una piscina cubierta y varias otras alternativas para hacer ejercicio. Muchos gimnasios de la zona también ofrecen entrenamiento de movilidad, especialmente para adultos mayores.

Desde nuestro hogar al suyo, le deseamos unas felices fiestas de parte de UMH y la Clínica de Cardiología, un lugar que usted ha ayudado a construir.

▶ **Para las fiestas, pruebe alguna de estas recetas especiales para personas con diabetes:** [eatingwell.com/recipes/19856/health-condition/diabetic/holidays-events/christmas](https://www.eatingwell.com/recipes/19856/health-condition/diabetic/holidays-events/christmas).

Grateful for her great COVID-19 care



DOROTHY WINSTON thought she had a spider bite on her leg when she went to see her doctor in August 2021. She happened to mention to her doctor that she also had a slight cough and a stuffy nose.

“I thought it might be allergies,” Winston recalls.

To be on the safe side, her doctor gave her a COVID-19 test, and the results were positive. Winston’s symptoms were mild. But that night, she noticed that her breathing seemed unusual. An x-ray of her chest also raised concerns.

“My doctor said, ‘It does look like there’s something going on in your lungs,’” Winston says. Her doctor told her she should go to Uvalde Memorial Hospital (UMH).

A FULL RECOVERY

Winston had a low level of oxygen in her blood. She also had pneumonia (a lung infection) that can occur as a complication of

COVID-19. She was admitted to UMH’s COVID-19 unit that night.

Over the next four days, she received a range of treatments. Among them: oxygen therapy; medicine for the pneumonia; shots to prevent blood clots; and the antiviral drug remdesivir, an FDA-approved treatment for COVID-19.

Winston credits her doctor and the COVID-19 unit team for helping her make a full recovery.

“I felt like I had great care and that they treated the virus very aggressively,” she says. “The team at UMH pretty much gave me everything available.”

Winston says she feels 100% well now. She’s grateful for all the healthcare workers who took such good care of her.

“I just think they do an incredible job,” she says.



Agradecida por la atención que recibió cuando tuvo COVID-19

DOROTHY WINSTON pensó que tenía una picadura de araña en la pierna cuando fue a ver al médico en agosto de 2021. De casualidad le comentó a su médico que tenía una tos ligera y la nariz tapada.

“Pensé que era alguna alergia”, recuerda Winston.

Para asegurarse, el médico le hizo una prueba de COVID-19, que dio positivo. Los síntomas de Winston eran leves. Pero esa noche notó que su respiración era inusual. Una radiografía de tórax también generó preocupación.

“El médico me dijo: ‘Parece que hay algo en los pulmones’”, cuenta Winston. El médico le aconsejó ir a Uvalde Memorial Hospital (UMH).

UNA RECUPERACIÓN COMPLETA

Winston tenía niveles bajos de oxígeno en la sangre. También tuvo neumonía (una infección en los pulmones) que puede darse como una complicación del COVID-19. Esa misma noche fue ingresada en la unidad de COVID-19 de UMH.

Durante los cuatro días que siguieron, recibió diversos tratamientos, como oxigenoterapia, medicamentos para la neumonía, inyecciones para prevenir

coágulos sanguíneos y el medicamento antiviral remdesivir (un tratamiento aprobado por la FDA para combatir el COVID-19).

Winston agradece a su médico y al equipo de la unidad de COVID-19 por toda la asistencia que le brindaron para lograr una completa recuperación.

“Sentí que recibí una excelente atención y que trataron al virus con gran determinación”, dice Winston. “El equipo de UMH me brindó todo el cuidado que estaba a su alcance”.

Winston afirma que se siente al 100% ahora. Está agradecida con todos los trabajadores de la salud que la cuidaron tan bien.

“Creo que hacen un trabajo increíble”, agrega.



Celebrate the healthy way

Boost your immune system against COVID-19 and other infectious germs with these essential vitamins and minerals.

Zinc: lean meats, seafood, milk, whole grains, beans, seeds and nuts

- Important for wound healing

Iron: lentils, spinach, tofu and white beans

- Aids in nonspecific immunity, the body's first line of defense

Vitamin A: sweet potatoes, carrots, red bell pepper, spinach, black-eyed peas and mango

- Helps regulate immune response

Vitamin D: raw mushrooms, fatty fish, seafood and sunlight

- Helps protect against respiratory illness

Vitamin C: broccoli, cantaloupe, kale, oranges, strawberries, tomatoes, guava and lychee

- Protects cells from oxidative stress, a product of infection or chronic inflammation

Vitamin E: nuts, seeds, green leafy vegetables, avocado and shrimp

- Helps protect cells from oxidative stress

Vitamin B₆: green vegetables, chickpeas, and tuna or salmon

- Supports more efficient reactions between different parts of the immune system

▶ One more thing: Roll up your sleeve!

Get help finding a vaccine or booster near you. Visit [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).

Viva una vida sana

Refuerce su sistema inmunitario con estas vitaminas y minerales esenciales para enfrentar el COVID-19 y otros gérmenes infecciosos.

Zinc: carnes magras, mariscos, leche, granos integrales, frijoles, semillas y frutos secos

- Importante para la cicatrización de las heridas

Hierro: lentejas, espinaca, tofu y frijoles blancos

- Ayuda a la inmunidad inespecífica, que es la primera línea de defensa del cuerpo

Vitamina A: batata, zanahoria, pimiento rojo, espinaca, alubia carilla y mango

- Asiste en la regulación de la respuesta inmunitaria

Vitamina D: hongos crudos, pescados grasos, mariscos y luz solar

- Ayuda a proteger al organismo de enfermedades respiratorias

Vitamina C: brócoli, melón, kale, naranja, fresa, tomate, guayaba y lichi

- Protege a las células del estrés oxidativo producto de infecciones o de inflamación crónica

Vitamina E: frutos secos, semillas, verduras de hoja verde, aguacate y camarones

- Ayuda a proteger a las células del estrés oxidativo

Vitamina B₆: verduras verdes, garbanzos y atún o salmón

- Favorece reacciones más eficientes entre diferentes partes del sistema inmunitario

▶ Una cosa más: ¡A arremangarse por la salud!

Para encontrar información sobre dónde vacunarse o colocarse un refuerzo cerca de donde se encuentra, visite [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).



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).



December 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.