



Uvalde
Memorial
Hospital

February 2021

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

Give your heart some **X's & O's** this month

IS YOUR HEART getting all the TLC it needs? If not, February, American Heart Month, is the ideal time to commit to giving your heart more love and attention. Here are five ways to keep it pumping strong.



1. Take your heart for a walk. Putting one foot in front of the other is one of the easiest ways to help protect your heart.

Aim for 30 minutes of moderately intense activity, such as brisk walking, at least five days a week. You can also break that up into three 10-minute workouts. Get a doctor's OK before you start a walking program if:

- You have a chronic health problem like diabetes or high blood pressure.
- You're over 40 and haven't been active in a while.



2. Feed your heart smart snacks. Try:

- Whole-grain toast with peanut or almond butter.
- Cherry tomatoes dipped in hummus.
- Whole-grain crackers with canned tuna or salmon.
- A fruit or veggie smoothie.
- Fat-free or low-fat popcorn.
- Fat-free or low-fat yogurt topped with berries.



3. Test your heart. High blood cholesterol can raise your risk of heart disease, a heart attack or a stroke. It usually doesn't cause symptoms, which is why all adults 20 and older need their cholesterol tested on a regular basis.

—Continued on page 4



Dele a su corazón algunos besos y abrazos este mes

¿SU CORAZÓN ESTÁ recibiendo todo el cariño que necesita? Si no es así, febrero, el Mes del Corazón en los Estados Unidos, es el momento ideal para comprometerse a darle más amor y atención. Estas son cinco formas de mantenerlo latiendo con fuerza.



1. Lleve a su corazón a dar un paseo. Caminar es una de las formas más fáciles de ayudar a proteger su corazón.

Trate de realizar 30 minutos de actividad moderadamente intensa, como caminar a paso ligero, al menos cinco días a la semana. También puede dividir esa cantidad de minutos en tres entrenamientos de 10 minutos cada uno. Obtenga la aprobación de un médico antes de comenzar un programa de caminatas si tiene las siguientes condiciones:

- Un problema de salud crónico, como diabetes o presión arterial alta.
- Más de 40 años y no ha estado activo por un tiempo.



2. Alimente su corazón con refrigerios inteligentes.

Pruebe comer cualquiera de los siguientes:

- Tostada integral con mantequilla de maní o almendra.
- Tomates cherry untados con hummus.
- Galletas integrales con atún o salmón enlatado.
- Un batido de frutas o verduras.
- Palomitas de maíz sin grasa o bajas en grasa.
- Yogur descremado o bajo en grasa con frutos rojos.



3. Ponga a prueba su corazón. El colesterol alto en sangre puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Generalmente, esta afección no causa síntomas, por lo cual todos los adultos de 20 años o más necesitan realizarse pruebas para controlar el nivel de colesterol con regularidad.

—Continúa en la página 4

Wellness tips



Kevin L. Uptergrove,
M.D., Sage Family
Medicine Associates

"The pandemic is stressful. Maintain your mental and physical health by being active around your home. And stay connected to your support system virtually or in a socially distanced way."



Rhythm check

If your heart skips, pounds or flutters, see your doctor. These can be symptoms of arrhythmia, an irregular heartbeat. Most arrhythmias are harmless, but some can be dangerous.

Examen del ritmo cardíaco

Si su corazón se salta un latido, late fuertemente o usted siente como un aleteo, consulte a su médico. Estos pueden ser síntomas de arritmia, un latido irregular. La mayoría de las arritmias son inofensivas, pero algunas pueden ser peligrosas.

American Heart Association

Inside: Get the best breast care



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



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

Making progress

UMH was among the first rural hospitals in Texas to receive the Moderna COVID-19 vaccine on Dec. 23. Uvalde Health Authority's Jared T. Reading, M.D., is following the state's guidelines for vaccine distribution, and we feel privileged as a rural hospital to be able to receive and administer this vaccine. As the state's tiered distribution continues, I encourage community members to become well-informed on all facets of the vaccine to make an educated decision on whether or not to receive it when the time comes. 2020 was a challenging year in healthcare, and the pandemic took a toll on the lives of so many. This vaccination and the timely administration of it is critical to the opportunity for our state, country and world to gain back a sense of normalcy. We again thank you for all of your support through the past year.

Nuestros progresos

El UMH fue uno de los primeros hospitales rurales de Texas en recibir la vacuna Moderna contra el COVID-19, el 23 de diciembre. Jared Reading, M.D., perteneciente a Uvalde Health Authority (Autoridad de Salud de Uvalde), está siguiendo las pautas del estado para la distribución de vacunas. Nos sentimos privilegiados, como hospital rural, de poder recibir y administrar esta vacuna. A medida que continúa la distribución por niveles por parte del estado, recomiendo a los miembros de la comunidad que se informen bien sobre todos los aspectos de la vacuna para tomar una decisión informada acerca de recibirla o no cuando llegue el momento. El 2020 fue un año complicado para la atención médica, y la pandemia afectó la vida de muchas personas. Esta vacuna y su administración oportuna es fundamental para que nuestro estado, país y mundo tengan la oportunidad de recuperar una sensación de normalidad. Le agradecemos nuevamente todo su apoyo durante el año pasado.

Take care of your heart

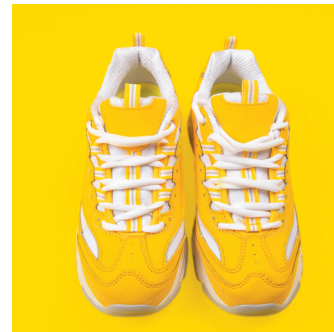


Shawn T. Ragbir, M.D.
Methodist
Cardiology
Clinic of San
Antonio-Uvalde

What comes to mind when you think of February? It may be Valentine's Day and hearts, or another important event: American Heart Month. This Heart Month may be more

meaningful than ever, as we cope with the challenges brought on by COVID-19. Take the following tips to heart as we move forward:

- **Have a laugh or hug.** Stress affects the heart negatively. It raises heart rate and blood pressure, which can increase the physical stress on the heart muscles and blood vessels. Positive vibes do more than relax the mind—they also relax your heart and circulation!
- **Eat right.** Balancing calories and nutrients throughout the day is critical. Eating the largest meal when we are the least active (at and past dinner time) increases the chance of unwanted weight gain and metabolic problems. Your hospital and local healthcare providers can give you more information on how to accomplish this in your own way.
- **Stay active.** COVID-19 has affected our ability to get out and have fun, but there are still some great opportunities close to home. Walk a couple laps at the Honey Bowl. Enjoy the serenity and nature of Memorial Park along the Leona. Looking for something different? Lost Maples and Garner State Park are just a short drive away.
- **Reach out to your primary care physician.** Maybe you think you only need to get a checkup if you don't feel well, but much like regular tune-ups, inspections and oil changes, the heart and body should be regularly inspected.
- **Take time for yourself.** More than ever, we face more personal and societal challenges brought on by COVID-19. Emotional, mental and spiritual health go a long way in helping us stay grounded and resilient.

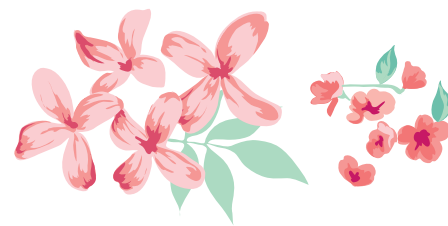


Cuide su corazón

¿Qué le viene a la mente cuando piensa en el mes de febrero? Puede ser el Día de San Valentín y los corazones, u otro evento importante: el Mes del Corazón en los Estados Unidos. Este Mes del Corazón puede ser más importante que nunca, ya que hacemos frente a las complicaciones provocadas por el COVID-19. A medida que avanzamos, tome en serio los siguientes consejos:

- **Ríase o abrace.** El estrés afecta negativamente al corazón. Aumenta el pulso y la presión arterial, lo que puede elevar el estrés físico en los músculos cardíacos y los vasos sanguíneos. La energía positiva logra más que relajar la mente, ¡también relaja el corazón y la circulación!
- **Aliméntese bien.** Es fundamental equilibrar las calorías y los nutrientes a lo largo del día. Ingerir comida más abundante cuando estamos menos activos (a la hora de la cena y después) aumenta la posibilidad de sufrir aumento de peso no deseado y problemas metabólicos. Su hospital y los proveedores de cuidado de la salud locales pueden brindarle más información sobre cómo lograr esto de la mejor manera para usted.
- **Manténgase activo.** El COVID-19 ha afectado nuestra capacidad para salir y divertirnos, pero todavía existen excelentes oportunidades cerca de casa. Camine un par de vueltas alrededor del Honey Bowl. Disfrute de la serenidad y la naturaleza del Memorial Park a lo largo del Leona. ¿Busca algo diferente? Lost Maples y Garner State Park están a una corta distancia en automóvil.
- **Comuníquese con su médico de cabecera.** Tal vez piense que solo debe hacerse un examen médico si no se siente bien, pero al igual que los ajustes periódicos, las inspecciones y los cambios de aceite de su vehículo, el corazón y el cuerpo deben inspeccionarse con regularidad.
- **Tómese tiempo para usted.** Hoy más que nunca, enfrentamos más complicaciones personales y sociales provocadas por el COVID-19. La salud emocional, mental y espiritual ayuda mucho a mantenernos resilientes y con los pies sobre la tierra.

Breast cancer patient feels grateful for great care



Alexandra Rodriguez, 45, wasn't too surprised when she learned she had breast cancer.

"I had felt a lump in my left breast in March 2020," Rodriguez says. It felt hard and different from any of the other inconsequential bumps in her breasts. "I knew there was something definitely wrong."

Because of COVID-19, she put off seeing her doctor at Uvalde Memorial Hospital (UMH) until June. But once she got in, things moved very quickly.

Her doctor, Chèrie L. Hauptmeier, D.O., referred her to radiologist Jared T. Reading, M.D., at UMH. When Rodriguez's breast biopsy revealed cancer, Dr. Reading sent her to surgeon Sandra E. Boenig, M.D., also at UMH.

Dr. Boenig removed the left breast and some lymph nodes in July.

"From the surgeries to going to chemo, I feel blessed with the care that they've given me. I would definitely recommend Uvalde Memorial to any woman with breast cancer."

—Alexandra Rodriguez

"Desde las cirugías hasta la quimioterapia, me siento bendecida por la atención que me brindaron. Definitivamente recomendaría Uvalde Memorial a cualquier mujer con cáncer de seno"

—Alexandra Rodriguez

Una paciente con cáncer de seno se siente agradecida por la excelente atención recibida



Alexandra Rodríguez, de 45 años, no se sorprendió demasiado cuando se enteró de que tenía cáncer de seno.

"Sentí un bulto en mi seno izquierdo en marzo de 2020", dice Rodríguez. Se sentía duro y diferente de cualquiera de los otros bultos sin importancia en sus senos. "Sabía que definitivamente había algo mal".

Debido al COVID-19, pospuso ver a su médico en el Uvalde Memorial Hospital (UMH) hasta junio. Pero una vez que puso un pie en el hospital, las cosas se movieron muy rápido.

Su médica, Chèrie L. Hauptmeier, D.O., la remitió al radiólogo, Jared T. Reading, M.D., del UMH. Cuando la biopsia de seno de Rodríguez reveló

que tenía cáncer, el Dr. Reading la envió a la cirujana, Sandra E. Boenig, M.D., también del UMH.

La Dra. Boenig extirpó el seno izquierdo y algunos ganglios linfáticos en el mes de julio.

"Creo que sobreviviré a esto porque me hicieron todo muy rápido", dice Rodríguez.

Rodríguez se sometió a 15 semanas de quimioterapia bajo la dirección de Vinu Madhu, M.D., del UMH.

"Oh, Dios mío, ha sido difícil", dice Rodríguez. "Pero estoy mucho mejor ahora".

Rodríguez se informó sobre el cáncer de seno durante sus tratamientos. Aun así, se sorprendió

"I could barely move my arm," Rodriguez says.

But the physical therapy has helped her regain full range of motion in her arm.

"I feel that all the staff at Uvalde has been wonderful," Rodriguez says.



al recibir una llamada del departamento de fisioterapia del UMH.

"Les pregunté: '¿Por qué necesito fisioterapia?'. Y usaron una palabra que no había escuchado antes: linfedema", dice Rodríguez.

Era la hinchazón que tenía en el brazo izquierdo, debido a la extirpación de los ganglios linfáticos y el seno.

"Apenas podía mover el brazo", dice Rodríguez.

Pero la fisioterapia la ayudó a recuperar toda la amplitud de movimiento del brazo.

"Creo que todo el personal de Uvalde ha sido increíble", dice Rodríguez.

10
for the
win!

Light, healthy and delicious eats

Making small and consistent changes in how you eat can help you slim down—while still enjoying your food.

Tasty foods for a healthier weight

Try adding a few of these weight-wise options to your day.

1. Fill an omelet with a variety of colorful, diced veggies.
2. Switch from sweetened yogurt to plain, low-fat yogurt and add your own fresh or frozen fruit.
3. Dip raw veggies in your favorite hummus.
4. Snack on air-popped popcorn with a little grated Parmesan cheese.
5. Make a broth-based soup. Add cut-up, fresh vegetables.
6. Pack salad fixings and a light dressing for a quick and colorful lunch on the job.
7. Substitute plain, low-fat yogurt for sour cream. Try it on tacos and baked potatoes.
8. Make a speedy three-can chili from corn, black beans and crushed tomatoes. Spice with chili powder to taste.
9. Grill, bake or steam fish instead of frying. Add a squeeze of fresh lemon for a burst of flavor.
10. Make dessert a sweet fruit cup made from berries or your favorite fresh fruit. Or sprinkle a little cinnamon on sliced apples.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; U.S. Department of Agriculture

¡10
por la
victoria!

Comida ligera, sana y deliciosa

Hacer cambios pequeños y constantes en su forma de comer puede ayudarle a adelgazar, sin dejar de disfrutar de la comida que le encanta.

Alimentos sabrosos para tener un peso más saludable

Intente agregar a su día algunas de estas opciones que ayudan a controlar el peso.

1. Rellene un omelette con diversos vegetales coloridos, cortados en cubitos.
2. Cambie del yogur endulzado al yogur natural bajo en grasa y agregue su propia fruta, fresca o congelada.
3. Unte verduras crudas en su hummus favorito.
4. Coma palomitas de maíz reventadas con aire caliente, con un poco de queso parmesano rallado.
5. Prepare una sopa a base de caldo. Agregue verduras frescas cortadas en trozos.
6. Empaque ensaladas y un aderezo ligero para un almuerzo rápido y colorido en el trabajo.
7. Sustituya la crema agria por yogur natural bajo en grasa. Pruébelo con tacos y papas al horno.
8. Haga un chili rápido con tres latas: una de maíz, otra de frijoles negros y otra de tomates triturados. Condimente con chile en polvo a gusto.
9. Ase, hornee o cocine al vapor el pescado en lugar de freírlo. Agregue un chorrito de limón fresco para darle un toque de sabor.
10. Coma de postre una taza de fruta dulce, ya sean frutos rojos o su fruta fresca favorita. O espolvoree un poco de canela sobre manzanas cortadas en rodajas.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; U.S. Department of Agriculture



Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

February is American Heart Month

Visit umhtx.org/events or call
830-261-3984 for events to give
your heart more love and attention.

Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos

Visite umhtx.org/events o llame al
830-261-3984 para obtener más
información sobre eventos que le
ayudarán a dar más amor y atención
a su corazón.

Uvalde Memorial Hospital Facebook
page: [@uvaldememorial](https://www.facebook.com/uvaldememorial)

Email:
k.radicke@umhtx.org

Website: umhtx.org/events

Phone: **830-261-3984**

—Continued from page 1

Give your heart some X's & O's this month

4. Stress your heart less. When tension mounts, talk out problems with a trusted friend, family member or counselor. Try to replace negative thoughts with positive ones.

5. Tend to your heart with thanks. Research shows that practicing gratitude is good medicine for your heart and health. It can lower blood pressure and boost your immune system.

Sources: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

—Continúa de la página 1

Dele a su corazón algunos besos y abrazos este mes

4. Ponga menos estrés en su corazón. Cuando sienta que está tensionado, hable de sus problemas con un amigo, familiar o consejero de confianza. Trate de reemplazar los pensamientos negativos por positivos.

5. Cuide su corazón con agradecimiento. Las investigaciones muestran que practicar la gratitud es un buen medicamento para el corazón y la salud. Esta puede disminuir su presión arterial y estimular su sistema inmunológico.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services



Connect with us on Facebook

[facebook.com/uvaldememorial](https://www.facebook.com/uvaldememorial)

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

February 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.