



UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

February 2022

Have a healthier, happier year

WHAT A DIFFERENCE a year can make! Why not think of those 12 calendar months as 12 opportunities to boost your health and happiness a little at a time?

That's the idea behind the dozen lifestyle challenges that follow. Pick one a month—and start anytime.

1. Switch to whole grains.

They pack more nutrients than refined grains. Swap white bread for whole-wheat, flour tortillas for corn and white rice for brown.

2. Try a new fitness activity.

Mixing it up is a great way to stay interested and sustain a fitness habit.

3. Improve your sleep habits.

This month, try going to bed at the same time every night—weekends too—and early enough to get seven to nine hours of shut-eye.

4. Give the sober or smoke-free life a try. Remember, you don't have to do it alone. Check out apps, quit lines and other resources that can help.

—Continued on page 4



Le deseamos un año más saludable y feliz

¡QUÉ DIFERENCIA puede marcar un año! ¿Por qué no pensar en esos 12 meses calendario como 12 oportunidades para mejorar la salud y la felicidad un poco a la vez?

Esa es la idea detrás de los 12 desafíos relacionados con el estilo de vida que se enumeran a continuación. Elija uno al mes y comience en cualquier momento.

1. Opte por cereales integrales. Aportan más nutrientes que los cereales refinados. Cambie el pan blanco por pan integral, las tortillas de harina por tortillas de maíz y el arroz blanco por arroz integral.

2. Pruebe una nueva actividad de acondicionamiento físico. Combinar la actividad es una excelente manera de mantener el interés y sostener un hábito de acondicionamiento físico.

3. Mejore sus hábitos de sueño. Este mes, trate de irse a la cama a la misma hora todas las noches —también los fines de semana— y con tiempo suficiente para tener entre siete y nueve horas de sueño.

4. Pruebe la vida sin alcohol o libre de humo. Recuerde, no tiene que hacerlo solo. Consulte las aplicaciones, las líneas para dejar el consumo de alcohol o tabaco y otros recursos que pueden ayudar.

—Continúa en la página 4

Wellness tips



**Eric Y. Baden,
M.D., FACEP**

UMH Emergency
Department Medical
and Trauma Director

“Suicide is the second leading cause of death in people ages 10 to 34, and the pandemic and social distancing have led to more isolation of this high-risk age group. That's why mental health education is so important, especially now.

Early recognition of mood changes and bullying is key. If you notice concerning symptoms in others, you should offer comfort and support.

Please do what you can to get behavioral health help, if needed. If you or someone you know is having thoughts of harming themselves or others, get help right away. To learn more, you can go to [suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org) or call **800-273-8255.**”



Eat your way to good health

“LET FOOD BE THY MEDICINE” is a quote often attributed to Hippocrates.

Hippocrates was a Greek physician and is considered the founder of Western Medicine. Physicians all over the world still take a version of the Hippocratic oath to this day. A segment of that oath, when translated correctly from Greek, reads: “I will apply dietetic and lifestyle measures to help the sick...” It turns out many of his thoughts on food and exercise can be applied today.

A diet of mainly non-processed vegetables, fruits, nuts, seeds, whole grains, olive oil, fish, other meats and plenty of water can be used to treat and prevent most of the conditions for which we seek help. It often works better than prescribed medicine and is much more cost-effective.

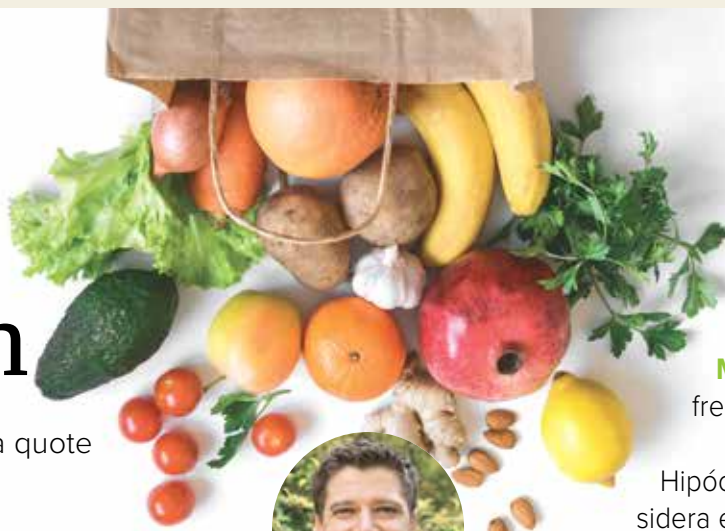
Furthermore, Hippocrates was known to “prescribe” walking (or exercise) to his patients. Diabetes, obesity, hypertension, heart failure, renal failure, fatty liver, cancers, arthritis, back pain, stroke, asthma, emphysema, Alzheimer’s disease, Parkinson’s and most other diseases can be prevented or helped, if not cured, by a daily healthy diet and exercise regimen.

MAKE HEALTHY CHANGES

We know weight lifting increases bone density in elderly people. Vitamin D, also found in mushrooms and other natural foods, is a precursor to so many immune and hormone modulators. Nuts can help with infertility, tomatoes with prostate cancer, etc.

There are too many studies to list that show massive health benefits from healthy foods. I am often asked about different supplements to take, and most people don’t like my response, which is “none.” The most expensive supplements in the world will not make up for lack of physical activity or too much pizza, soda, alcohol, tobacco, donuts, fast food or processed food.

In the modern age, it is easy to lose track of what matters most. Although our world has changed much over the centuries, what we need to be happy and healthy has not: family, friends, and healthy food and activity choices. I recommend that instead of sitting down at night for the latest show with fast food, we spend time making dinner or going for a walk or both. Unplug from the screens and listen to the laughter of your friends or family on a walk or over a home-cooked, health-focused meal. Make it a daily habit, and your life will be richer with fewer visits to the doctor.



Jared T.
Reading, M.D.
Radiology /
Radiología

Aliméntese bien para tener una buena salud

“QUE EL ALIMENTO SEA SU MEDICINA” es una cita que con frecuencia se atribuye a Hipócrates.

Hipócrates era un médico griego y se considera el fundador de la medicina occidental. Médicos de todo el mundo todavía toman una versión del juramento hipocrático al día de hoy. Una parte de ese juramento, traducido correctamente del griego, dice: “Aplicaré medidas dietéticas y de estilo de vida para ayudar a los enfermos...” Resulta que muchos de sus pensamientos sobre el alimento y el ejercicio se pueden aplicar hoy.

Una dieta basada principalmente en alimentos no procesados, como verduras, frutas, frutos secos, semillas, cereales integrales, aceite de oliva, pescado, otras carnes y agua abundante puede utilizarse para tratar y prevenir la mayoría de las afecciones para las que buscamos ayuda. A menudo funciona mejor que los medicamentos recetados y es mucho más rentable.

Además, se sabe que Hipócrates “prescribía” caminar (o hacer ejercicio) a sus pacientes. Ciertas afecciones como diabetes, obesidad, hipertensión, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, hígado graso, cáncer, artritis, dolor de espalda, accidente cerebrovascular, asma, enfisema, enfermedad de Alzheimer, Parkinson y la mayoría de las otras enfermedades se pueden prevenir o aliviar, si no curarse, con una dieta saludable diaria y un régimen de ejercicio.

HAGA CAMBIOS SALUDABLES

Sabemos que levantar peso aumenta la densidad ósea en las personas mayores. La vitamina D, también presente en hongos y otros alimentos naturales, es un precursor de numerosos moduladores inmunitarios y hormonales. Los frutos secos pueden ayudar con la infertilidad, el tomate con el cáncer de próstata, etc.

Hay muchos estudios que demuestran los enormes beneficios para la salud de los alimentos saludables. A menudo me preguntan por los diferentes suplementos que se deben tomar y a la mayoría de las personas no les gusta mi respuesta, que es “ninguno”. Los suplementos más caros del mundo no compensarán la falta de actividad física o demasiada pizza, refrescos, alcohol, tabaco, donas, comida rápida o comida procesada.

En la era moderna, es fácil perder la noción de lo que más importa. Aunque nuestro mundo ha cambiado mucho a lo largo de los siglos, lo que necesitamos para ser felices y saludables no ha cambiado: necesitamos la familia, los amigos y opciones saludables de alimentación y actividad física. Recomiendo que en lugar de sentarnos por la noche para ver el último programa de televisión mientras cenamos comida rápida, pasemos tiempo preparando la cena o yendo a caminar o ambas cosas. Desconéctese de las pantallas y escuche las risas de sus amigos o familiares durante una caminata o una comida casera centrada en la salud. Conviértalo en un hábito diario y su vida será más rica con menos visitas al médico.

Faith and thankfulness in a time of healing

THE REV. GILBERT MARQUEZ

is glad to be standing on his own two feet. He nearly lost those feet—not once but twice.

It all started Father's Day week in 2020. Marquez was fixing a lawnmower at his Pearsall home when an insect (perhaps a red ant) bit his left leg.

"That little bite got bigger," he says. Soon his leg became infected. The insect had likely carried soil bacteria into Marquez's leg. And because he has a weak immune system and diabetes, it was hard for his wound to heal.

Although Marquez lost a toe to the wound, a team of doctors

prevented him from losing his foot. Those doctors included Andrzej P. Stypko, M.D., at the Uvalde Memorial Hospital (UMH) wound care department.

Dr. Stypko used specialized treatments, including wound-cleaning and dressings, IV antibiotics, and vacuum-assisted therapies, to save Marquez's foot.

ANOTHER WOUND AND MORE TREATMENTS

After his left leg healed, another bad wound developed on Marquez's right foot and leg because of poor blood flow and diabetes. Unfortunately, Marquez lost two toes to gangrene. It seemed he might lose his right foot or even his leg. But his doctors intervened. At UMH, his next round of wound care treatments included a product that used his own blood plasma to heal his wound.

After many months of wound care, Marquez is finally healed. His faith never wavered.

"I have nothing but praise for the wisdom God has given the doctors and for the medicine that they performed," he says. "I don't have enough words to show my appreciation."



La fe y la gratitud en tiempos de sanación

EL REVERENDO GILBERT

MARQUEZ se alegra de estar parado sobre sus propios dos pies. Casi perdió sus pies, no una vez sino dos veces.

Todo empezó la semana del Día del Padre en 2020. Marquez estaba arreglando una cortadora de césped en su casa de Pearsall cuando un insecto (tal vez una hormiga roja) le picó en su pierna izquierda.

"Esa pequeña herida se hizo más grande", dice. Pronto su pierna se infectó. El insecto probablemente había llevado bacterias del suelo a la pierna de Marquez. Y como tiene un sistema inmunitario débil y diabetes, le costó cicatrizar la herida.

Aunque Marquez perdió un dedo por la herida, un equipo de médicos logró que no perdiera el pie. Entre esos médicos se encontraba

Andrzej P. Stypko, M.D., del Departamento de cuidado de heridas de Uvalde Memorial Hospital (UMH).

El Dr. Stypko utilizó tratamientos especializados, como limpieza de heridas y apósitos, antibióticos intravenosos y tratamientos asistidos por vacío, para salvar el pie de Marquez.

OTRA HERIDA Y MÁS TRATAMIENTOS

Una vez cicatrizada la pierna izquierda, apareció otra herida grave en el pie y la pierna derecha de Marquez debido a un flujo sanguíneo deficiente y diabetes. Lamentablemente, Marquez perdió dos dedos por gangrena. Parecía que podría perder el pie derecho o incluso la pierna. Pero sus médicos intervinieron. En UMH, su siguiente ronda de tratamientos para el cuidado de las heridas incluyó un producto que utilizaba su propio plasma sanguíneo para cicatrizar la herida.

Después de muchos meses de cuidado de heridas, Marquez finalmente está curado. Su fe nunca se debilitó.

"No tengo más que alabanzas por la sabiduría que Dios ha dado a los médicos y por la medicina que ellos pusieron en práctica", dice. "No tengo palabras suficientes para mostrar mi agradecimiento".

Have a healthier, happier year

—Continued from page 1

5. Start a gratitude journal. Being grateful can perk up your spirits. To enjoy this natural mood booster, write down something you're thankful for each day.

6. Deepen your connection to someone.

A strong social network can surround us with support, but relationships take nurturing. What can you do this month to show your circle some love?

7. Check in for a checkup. Are you due for a wellness exam, screening test or vaccine? Make your health a priority this month. Get an appointment with your provider on the books.

8. Get a handle on screen time. Be deliberate about what you watch and for how long. And add some screen-free fun to your days, like taking walks, reading a book or playing board games.

9. Get a leg up on a chronic condition. Try to identify one change your doctor has recommended—like eating better, moving more or taking your medicines—and get started down a healthier path.

10. Give back. Volunteering can give you a greater sense of purpose.

11. Try out a new hobby. Hobbies make life interesting and less stressful. Try something you've always wanted to do!

12. Make sunscreen a year-round habit. Protecting your skin is important, even on cold, cloudy days.

Sources: American Academy of Dermatology; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; National Institutes of Health; U.S. Department of Agriculture

Le deseamos un año más saludable y feliz

—Continúa de la página 1

5. Comience un diario de gratitud. Estar agradecido puede levantarle el ánimo. Para disfrutar de este refuerzo del estado de ánimo natural, anote algo por lo que se sienta agradecido cada día.

6. Profundice su conexión con alguien.

Una sólida red social puede rodearnos de apoyo, pero las relaciones requieren que las cuidemos. ¿Qué puede hacer este mes para mostrarle a su círculo algo de amor?

7. Hágase un chequeo. ¿Ya es momento de hacerse un examen de bienestar, realizar una prueba de detección o ponerse una vacuna? Haga de su salud una prioridad este mes. Programe una cita con su proveedor.

8. Controle el tiempo frente a las pantallas. Cuide lo que mira y durante cuánto tiempo. Y agregue diversión sin pantallas a sus días, como salir a caminar, leer un libro o jugar a juegos de mesa.

9. Vaya por el buen camino con respecto a una afección crónica. Trate de identificar un cambio que su médico le haya recomendado—como comer mejor, moverse más o tomar sus medicamentos—y comience a recorrer un camino más saludable.

10. Devuelva. El voluntariado puede darle un mayor sentido de propósito.

11. Pruebe un nuevo pasatiempo. Los pasatiempos hacen la vida más interesante y menos estresante. ¡Pruebe algo que siempre haya querido hacer!

12. Haga que el uso del protector solar sea un hábito durante todo el año. Proteger la piel es importante, incluso en los días fríos y nublados.

Fuentes: American Academy of Dermatology; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; National Institutes of Health; U.S. Department of Agriculture



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

February 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.