



Uvalde
Memorial
Hospital

June 2019

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

Healthy skin

7 tips for just about everybody

SIMPLE STEPS CAN keep your skin healthy and help you look your best!

1. Slather on sunscreen. Use at least SPF 30 every day, even on cloudy days. If you make it part of your routine, like brushing your teeth, you'll keep your skin from aging prematurely and help protect yourself from skin cancer.

2. Don't smoke. Smoking speeds up how quickly your skin ages, including causing wrinkles.

3. Wash your face gently. Wet your face with warm water. Use your fingertips to gently apply a cleanser in a circular motion. Rinse and pat dry with a soft, clean towel.

4. Know when to wash. Wash your face when you wake up, when you go to bed, and as soon as you can after sweating! Sweat, especially if you wear a hat or helmet, irritates skin.

5. Make a match. Is your skin oily, dry, normal or sensitive? Look for products formulated specifically for your skin's needs.

6. Soothe dry skin. If you live in a dry climate, apply a moisturizer soon after washing your skin.

7. Chill out. Finding healthy ways to tame stress helps your skin stay healthy too. Tension can make many skin diseases flare. If stress is a constant presence in your life, tell your doctor!

Source: American Academy of Dermatology



Piel sana

7 consejos para casi todos

¡UNOS PASOS SIMPLES PUEDEN mantener la piel sana y ayudarle a lucir lo mejor posible!

1. Use una buena cantidad de protector solar. Utilice FPS 30 como mínimo todos los días, incluso los días nublados. Si lo hace parte de su rutina, como lavarse los dientes, evitará que la piel envejezca prematuramente y le ayudará a protegerse del cáncer de piel.

2. No fume. Fumar hace que la piel envejezca más rápidamente, e incluso causa arrugas.

3. Lávese la cara suavemente. Humedezca la cara con agua tibia. Utilice las yemas de los dedos para aplicar suavemente un limpiador con un movimiento circular. Enjuague y seque dando toquitos con una toalla suave y limpia.

4. Sepa cuándo debe lavarse. Lávese la cara cuando se despierte, cuando se acueste y tan pronto

como pueda después de sudar! El sudor, especialmente si lleva sombrero o casco, irrita la piel.

5. Elija bien. ¿Tiene la piel grasa, seca, normal o sensible? Busque productos formulados específicamente para las necesidades de su piel.

6. Alivie la piel seca. Si vive en un lugar con clima seco, aplique un hidratante poco después de lavarse la piel.

7. Relájese. Encontrar formas saludables de dominar el estrés también ayuda a que la piel se mantenga saludable. La tensión puede provocar la aparición de muchas enfermedades cutáneas. Si el estrés es una presencia constante en su vida, ¡dígaselo a su médico!

Fuente: American Academy of Dermatology

Wellness tips



David C. White, M.D.
Family Medicine

“To best protect your skin, seek shade during peak sun times—from 10 AM to 4 PM.”



Slather on sunscreen

»2

Reapply every two hours or after swimming, sweating or toweling off.

Use una buena cantidad de protector solar

»2

Vuelva a aplicarlo cada dos horas o después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

Inside: Don't let the heat spoil your summer



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

Quality of care



Adam Apolinar, RN, BSN, MA
Chief Operating Officer

What does quality of care mean in the healthcare setting? It means providing care the patient needs when the patient needs it, in a safe and effective manner.

At UMH we strive to provide our service region the best care, and the best staff, to create the healthiest community. Our mission is to promote the healing of those we serve by providing high quality healthcare. We accomplish this by having well trained personnel, experienced and compassionate physicians, state-of-the-art equipment, and the use of the latest techniques and technologies in medicine.

Our goal is to provide our community with superior customer service, and we truly view our patients as family. Thank you for believing and trusting in UMH to treat the healthcare needs of you and your family.

Calidad de la atención

¿Qué significa la calidad de la atención en el ámbito del cuidado de la salud? Significa brindar la atención que el paciente necesita cuando la necesita, de forma segura y eficaz.

En UMH nos esforzamos por brindar a nuestra región de servicio la mejor atención y el mejor personal para que la comunidad sea lo más sana posible. Nuestra misión es ofrecer atención médica de gran calidad para promover la curación de las personas a las que servimos. Para ello, disponemos de personal muy bien capacitado, médicos experimentados y compasivos, equipos de avanzada y las últimas técnicas y tecnologías en medicina.

Nuestro objetivo es proporcionar a nuestra comunidad un servicio al cliente superior, y realmente consideramos que nuestros pacientes son nuestra familia. Gracias por creer y confiar en UMH para tratar las necesidades de atención médica de usted y su familia.

Stay cool

SUMMER IS FINALLY HERE!

It's the season to enjoy vacationing at the beach, tubing on the Frio, and dips in the pool. But remember that South Texas temperatures average above 100 degrees in the summer, and excessive heat can cause a variety of health issues that will put a damper on your day if you're not careful.

STAY HYDRATED TO AVOID HEAT ILLNESS

Heat illness actually refers to a range of illnesses that can be mild to life-threatening. Our bodies regulate elevated temperature by sweating. The water lost by sweating must be replaced by drinking fluids in order to maintain hydration. If a person stays overheated and under-hydrated, heat illness will result. Mild heat illness includes heat rash (prickly heat), heat edema (swelling) and heat cramps. Symptoms can be relieved by moving to a cooler environment and drinking plenty of fluids.

» More serious heat illness includes heat exhaustion and heat stroke. Heat stroke can result in organ damage and even death. It is a medical emergency, and you should call 911 immediately. For more information about the dangers of heat exhaustion and heat stroke, visit cdc.gov.

Take care to avoid extreme heat and stay hydrated. Have a safe and fun summer!



Beat the heat!

Feeling sweaty? Drink more fluids!



Sameta Sosa, M.D.
Board-Certified
Emergency
Medicine

Mantenga la frescura

¡POR FIN LLEGÓ EL VERANO! Es la temporada para disfrutar de unas vacaciones en la playa, descensos por el río Frio y chapuzones en la piscina. Pero recuerde que las temperaturas del sur de Texas superan los 100 grados promedio en verano y que el calor excesivo puede causar una variedad de problemas de salud que aguarán su día si no tiene cuidado.

CUIDE LA HIDRATACIÓN PARA EVITAR ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser leves o pueden poner en peligro la vida. Nuestros cuerpos regulan la temperatura elevada mediante la sudoración. El agua que pierde el cuerpo a través de la sudoración debe ser reemplazada por líquidos para mantener la hidratación. Si una persona permanece con exceso de calor y está mal hidratada, se producirá una enfermedad por calor. Las enfermedades por calor leves incluyen erupción por calor (sudamina), edema por calor (hinchazón) y calambres por calor. Para aliviar los síntomas, hay que trasladarse a un lugar más fresco y beber mucho líquido.

» Las enfermedades por calor más graves incluyen agotamiento por calor y golpe de calor. El golpe de calor puede causar daño en los órganos e incluso la muerte. Se trata de una emergencia médica y debe llamar al 911 de inmediato. Para obtener más información sobre los peligros del agotamiento por calor y el golpe de calor, visite cdc.gov.

Tenga la precaución de evitar el calor extremo y manténgase hidratado. ¡Que tenga un verano seguro y divertido!



Combata el calor

¿Está sudando? ¡Beba más líquido!



Let's get physicals! Sabinal Health Clinic is now offering sports physicals for just \$25! Call or pop by our clinic at 517 N. Center St. We welcome walk-ins!

¡Hagámonos exámenes físicos! ¡Sabinal Health Clinic ahora ofrece exámenes físicos deportivos por tan solo \$25! Llámenos o pase por nuestra clínica en 517 N. Center St. ¡Aceptamos pacientes sin turno!

» Call to schedule an appointment at **830-407-0547**.

» Llame para programar una cita al **830-407-0547**.

Home away from home

See why Keith is thankful for Texas healthcare and hospitality

LAST AUGUST, Keith Sinclair, from Weiser, Idaho, came to Uvalde to oversee a major power line project. He'd only been in Texas a few days when he became ill.

On the job, Keith struggled with illness and was admitted twice to Uvalde Memorial Hospital (UMH) for severe dehydration caused by pancreatitis.

Keith's second stay was over Thanksgiving. He was sick and far from home, but he didn't feel alone. The kindness of his UMH nurses helped keep his spirits up, he says. He was on a liquid diet, so he joked with UMH staff about whether they had pumpkin pie flavored ice chips. Once he could have solid food, a nurse kindly appeared with a piece of homemade pie.

GOING 'ABOVE AND BEYOND'

After his second serious bout with dehydration, UMH doctors Gregory Page, M.D., and Sandra E. Boenig, D.O., took a closer look. "Dr. Page actually called me on his day off to see how I was feeling," Keith says. "He recommended I see Dr. Boenig, a gallbladder specialist and surgeon in town."

Tests revealed it was a failing gallbladder that was causing Keith's problems. He was scheduled for surgery with Dr. Boenig to have it removed.

Keith says his doctors went "above and beyond" to solve his health crisis. What's more, he marvels at the care and hospitality he's experienced at UMH and in Uvalde, his new home away from home.

"When I came to Texas, I knew absolutely nobody," he says. "Now I feel like I can go into town and run into a dozen people I know."

Healthy and grateful:
Keith Sinclair and his surgeon,
Sandra E. Boenig, D.O.



Gregory Page, M.D.
UMH Hospitalist

Como en casa, lejos de casa

Vea por qué Keith está agradecido por la atención médica y la hospitalidad de Texas

EL MES DE AGOSTO PASADO, Keith Sinclair, de Weiser, Idaho, llegó a Uvalde para supervisar un proyecto de una línea de alta tensión. Había llegado a Texas hacía unos días cuando se enfermó.

En el trabajo, Keith luchó contra la enfermedad e ingresó dos veces en Uvalde Memorial Hospital (UMH) por deshidratación grave causada por pancreatitis.

La segunda hospitalización de Keith fue durante Acción de Gracias. Estaba enfermo y lejos de casa, pero no se sintió solo. La amabilidad de los enfermeros de UMH le ayudó a mantener el ánimo, afirma. Seguía una dieta líquida, y bromeó con el personal de UMH para saber si tenían trozos de hielo con sabor a pastel de calabaza. Una vez que pudo comer alimentos sólidos, un enfermero apareció amablemente con una porción de pastel casero.

'MUCHO MÁS ALLÁ DE LO QUE PODÍA ESPERAR'

Después de su segundo episodio grave de deshidratación, los médicos de UMH, Gregory Page, M.D. y Sandra E. Boenig, D.O., hicieron un examen más detallado. "El Dr. Page me llamó en su día libre para ver cómo me sentía", dice Keith. "Me recomendó ver a la Dra. Boenig, especialista en vesícula biliar y cirujana de la ciudad."

Las pruebas revelaron que una disfunción en la vesícula biliar estaba causando los problemas de Keith. Se programó una cirugía con la Dra. Boenig para su extracción.

Keith cuenta que sus médicos fueron "mucho más allá de lo que podía esperar" para resolver su problema de salud. Además, está encantado con la atención y la hospitalidad que experimentó en UMH y en Uvalde, su nuevo hogar lejos de casa.

"Cuando vine a Texas, no conocía absolutamente a nadie", dice. "Ahora siento que puedo ir a la ciudad y encontrarme con muchas personas que conozco."

Sano y agradecido:
Keith Sinclair y su cirujana,
Sandra E. Boenig, D.O.



Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today!
Regístrate 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



New hospital groundbreaking

AUGUST 1

BLS Class

Thursday, July 4 • 8 AM to 1 PM
Thursday, Aug. 1 • 8 AM to 1 PM
📍 UMH Education Center

Blood Drive

Tuesday, July 2 • 10:30 AM to 4:30 PM

Heartsaver Course

Thursday, July 11 • 8 AM to 4:30 PM
Thursday, Aug. 8 • 8 AM to 4:30 PM
📍 UMH Education Center

Diabetes Class

Friday, July 12 • 8 AM to 1 PM
📍 UMH Holmgreen Conference Room

Childbirth Class

Saturday, July 13 • 9 AM
Saturday, Aug. 10 • 9 AM
📍 UMH Holmgreen Conference Room

Babysitters Course

Monday, Aug. 12 • 8 AM to 4 PM
📍 UMH Education Center

SAVE THE DATE

OCTOBER 8

WOMEN'S HEALTH EXPO

5 PM–8 PM

Willie De Leon Civic Center

- Jewelry
- Shopping
- Fitness and nutrition
- Beauty
- Fashion

830-278-6251



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

June 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.