



Uvalde
Memorial
Hospital

June 2020

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE



Some must-do screenings and self-exams

YOU SHOULD SEE

A DOCTOR for most screenings and exams. But there are some you can do yourself. Talk to your doctor about key tests like these:

AT HOME

Step on a scale. Find your body mass index (BMI) to see if you're overweight. Try this calculator: [morehealth.org/bmi](https://www.morehealth.org/bmi).

Measure your waist. Place the tape just above your hipbones. A waist greater than 40 inches for men or 35 for women boosts type 2 diabetes and heart disease risks.

Check your feet if you have diabetes. Look for and report any sores or other problems.

Check your skin for cancer. Monthly self-skin checks may help you find cancer early.

Monitor your blood pressure. Your doctor may have you use a portable monitor at home.

AT A PROVIDER'S OFFICE

Mammograms. From ages 45 to 54, women should have yearly exams.

Colonoscopy. Starting at age 45, you should be screened for colorectal cancer.

Pap tests. Starting at 21, women should be screened regularly for cervical cancer.

Blood pressure checks. Have your doctor check at least every two years.

Cholesterol blood tests. Starting at age 20, get tests every four to six years.

Sources: American Cancer Society; American Diabetes Association; American Heart Association

Lleve un control

Algunos exámenes preventivos y autoexámenes que debe hacerse

PARA LA MAYORÍA de las pruebas de detección y los exámenes, debe consultar a un médico. Pero hay algunos que puede hacer usted mismo. Hable con su médico sobre evaluaciones clave como estas:

EN SU CASA

Párese sobre una balanza. Calcule su índice de masa corporal (IMC) para ver si tiene sobrepeso. Pruebe esta calculadora: [morehealth.org/bmi](https://www.morehealth.org/bmi).

Mídase la cintura. Coloque la cinta justo por encima de los huesos de la cadera. Si la medición de la cintura supera las 40 pulgadas para los hombres o las 35 para las mujeres, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca.

Revísese los pies si tiene diabetes. Busque e informe si tiene llagas u otros problemas.

Revísese la piel para detectar cáncer. Los autocontroles mensuales de la piel pueden ayudar a detectar un cáncer a tiempo.

Controle su presión arterial. Su médico puede indicarle que utilice un monitor portátil en su casa.

EN EL CONSULTORIO MÉDICO

Mamografías. Entre los 45 y los 54 años, las mujeres deben hacerse exploraciones anuales.

Colonoscopia. A partir de los 45 años, debe hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal.

Pruebas de Papanicolaou. A partir de los 21 años, las mujeres deben hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino regularmente.

Controles de la presión arterial. Pídale a su médico que lo controle, como mínimo, cada dos años.

Análisis de sangre para controlar el colesterol. A partir de los 20 años, hágase análisis cada cuatro a seis años.

Fuentes: American Cancer Society; American Diabetes Association; American Heart Association

Wellness tips



Eric Y. Baden, M.D.
Emergency
Medicine

“Mental health is just as important as physical health. Daily aerobic activity as simple as a walk for 20 to 30 minutes helps both.”



Back-to-school reminder

Are your kids up-to-date on their immunizations? Some are required before they start school. Learn more on [page 4](#).

Recordatorio para la vuelta a la escuela

¿Sus hijos están al día con las vacunas? Algunas deben colocarse antes de comenzar la escuela. Obtenga más información en la [página 4](#).

Inside: Curbside care you can count on



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



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

In this together

In the last few months, we have all experienced many changes. Suddenly many of us are juggling more than ever; whether that be at home, at work or both. As a world, as a nation, as a state, as a community and even as a hospital we are adjusting as best we can. But one thing has been evident in these past few months: Our community has come together in an awe-inspiring way. UMH has felt love and support from the moment this pandemic began, and we are beyond grateful. We feel blessed to live and serve in such a generous and caring place.

As an organization, we have taken many measures to protect our staff and patients. We've implemented visitation restrictions, adjusted our ER process, stopped elective surgical procedures and more. As the situation has continued to evolve, we have done so too. We are fortunate to live in a rural community that has done an exceptional job at containing the COVID-19 virus. As things have curved, we have been able to ease policies and will continue to be fluid and adapt as needed in the coming months. Every restriction and change is implemented with the patient's best interest at the forefront of our decisions.

We appreciate your patience during these times. From the bottom of our hearts, we thank you for all that you've done to support UMH!

Estamos juntos en esto

En los últimos meses, todos hemos sufrido muchos cambios. De repente, muchos de nosotros estamos haciendo más malabares que nunca, ya sea en casa, en el trabajo o ambos. Como mundo, como nación, como estado, como comunidad e incluso como hospital nos estamos adaptando lo mejor que podemos. Pero una cosa se ha hecho evidente en estos últimos meses: nuestra comunidad se ha unido de una manera asombrosa. UMH ha recibido cariño y apoyo desde el momento en que comenzó esta pandemia, y estamos más que agradecidos. Nos sentimos bendecidos por vivir y servir en un lugar tan generoso y humanitario.

Como organización, hemos tomado muchas medidas para proteger a nuestro personal y a nuestros pacientes. Hemos implementado restricciones de visitas, ajustado nuestro procedimiento de servicio de urgencias, suspendido los procedimientos quirúrgicos programados y mucho más. A medida que la situación ha seguido evolucionando, nosotros lo hemos hecho también. Somos afortunados de vivir en una comunidad rural que ha hecho un trabajo excepcional para contener el virus COVID-19. El panorama ha mejorado y hemos podido relajar las políticas y seguiremos siendo flexibles y adaptándonos según sea necesario en los próximos meses. Decidimos e implementamos cada restricción y cada cambio centrándonos en lo que es mejor para el paciente.

Apreciamos su paciencia en estos momentos. Agradecemos profundamente todo lo que ha hecho para apoyar a UMH.

Better wound care

By Andrew P. Stypko, M.D.



THE WOUND CARE CENTER

treats diabetic foot ulcers, pressure ulcers, venous and arterial ulcers, and more. Treatments include advanced wound dressing, nutritional intervention, hyperbaric oxygen therapy (HBOT) and surgery—saving lives and limbs.

A THOROUGH APPROACH

When treating a wound, it's important to identify all the factors that prevent healing. Treatment resembles a detective's work in solving a crime: We trace the factors that prevent healing, such as poor circulation, infection, venous insufficiency, autoimmune reaction, and excess moisture or dryness. We take a thorough history and do a careful examination and testing to develop the right treatment for each patient.

Since many wounds and ulcers appear on the feet, walking can make them worse. We use an array of methods to remove pressure, including specialized footwear and total contact casting, a gold-standard approach used only in wound care centers.

HBOT may be used to treat diabetic foot ulcers, bone infections, crush and radiation injuries, and more. It is used as a supplement to wound care and treatment for co-existing conditions.

Additionally, advanced biological dressings are applied to the wounds to stimulate faster healing.

Overall, the Wound Care Center is able to provide comprehensive treatment of the most complex conditions, save extremities from amputation and equip patients with tools to prevent new wounds in the future.

El mejor cuidado de las heridas

Por Andrew P. Stypko, M.D.

EN EL CENTRO DE CUIDADO DE HERIDAS

tratamos las úlceras del pie diabético, las úlceras por presión, las úlceras venosas y arteriales, y más. Los tratamientos consisten en vendaje avanzado de la herida, intervención nutricional, oxigenoterapia hiperbárica (OHB) y cirugía, lo que salva vidas y extremidades.

UN ENFOQUE MINUCIOSO

Al tratar una herida, es importante identificar todos los factores que impiden la cicatrización. El tratamiento se parece al trabajo de un detective en la resolución de un delito: detectamos los factores que impiden la cicatrización, como mala circulación, infección, insuficiencia venosa, reacción autoinmunitaria y exceso de humedad o sequedad. Hacemos una anamnesis detallada y una exploración y pruebas minuciosas para desarrollar el tratamiento adecuado para cada paciente.

Como muchas heridas y úlceras aparecen en los pies, caminar puede empeorarlas. Utilizamos una serie de métodos para eliminar la presión, como calzado especializado y férulas de contacto total, un método de referencia preferente utilizado únicamente en centros de cuidado de heridas.

La OHB puede utilizarse para tratar úlceras del pie diabético, infecciones óseas, aplastamientos y lesiones por radiación, entre otras cosas. Se utiliza como complemento del cuidado de heridas y el tratamiento de enfermedades coexistentes.

Además, se aplican vendajes biológicos avanzados a las heridas para estimular una cicatrización más rápida.

En general, el Centro de Cuidados de Heridas puede proporcionar un tratamiento integral de los trastornos más complejos, salvar las extremidades de la amputación y equipar a los pacientes con herramientas para evitar nuevas heridas en el futuro.

Great care curbside

Pandemic prompts drive-up healthcare visit options

IN APRIL, KAREN KOLAYA went in for a routine healthcare visit. But she never even got out of her car. That's because Kolaya's provider offered her a drive-up visit option.

Drive-up services, remote video and audio telehealth visits, and telephone check-in visits are all available from Uvalde Medical and Surgical Associates (UMSA). It's part of Uvalde Memorial Hospital's response to the ongoing COVID-19 pandemic.

'SO MUCH LOVE'

Kolaya went to see Cheryl Rabe, DNP, FNP-BC, at UMSA to discuss her annual blood work. She drove up to a designated patient parking area and turned off her car. A nurse in a mask and gloves greeted

Kolaya and then went back inside. Soon, another nurse took Kolaya's temperature and vital signs while Kolaya sat in her car. Then they said Rabe would see her shortly.

When Rabe arrived, the two shared a good laugh before discussing Kolaya's blood work and finishing up the visit.

"I looked at her and said, 'I'd like a large shake, please, and an order of French fries.' She picked up her tablet like they do at Sonic. I loved it!" Kolaya says.

Kolaya could feel her healthcare team's smiles from behind their protective masks. "They were just so friendly; I felt so much love," she says.

Safety was evident too. In addition to wearing masks and gloves, Kolaya says the nurses cleaned and wiped down their medical equipment many times.

Asked if she would use the drive-up service again, Kolaya replied with an enthusiastic, "Yes!"

"I felt like I got exceptional service," she says.

▶ Need an appointment? Check with your doctor to see if they offer drive-up healthcare visits.



Clockwise from top: Karen Kolaya and Roel Gonzalez; Cheryl Rabe, DNP, FNP-BC; Rabe in her protective gear.

Excelente cuidado

La pandemia impulsa la opción de consultas médicas drive-up



EN ABRIL, KAREN KOLAYA acudió a una visita médica de rutina. Pero ni siquiera salió del auto. Esto se debe

a que el médico de Kolaya le ofreció la opción de hacer la consulta desde su auto.

Los servicios drive-up, las visitas de telesalud por video y audio, y las consultas telefónicas de control, todo está disponible en Uvalde Medical and Surgical Associates (UMSA). Es parte de la respuesta de Uvalde Memorial Hospital a la actual pandemia de COVID-19.

'TANTO AMOR'

Kolaya fue a ver a Cheryl Rabe, DNP, FNP-BC, en UMSA para hablar sobre su análisis de sangre anual.

Condujo hasta una zona de estacionamiento designada para los pacientes y apagó el vehículo. Un enfermero con mascarilla y guantes saludó a Kolaya y luego volvió adentro. Enseguida, otro enfermero midió la temperatura y los signos vitales de Kolaya mientras Kolaya permanecía sentada en su auto. Luego le dijeron que Rabe la vería pronto.

Cuando Rabe llegó, las dos se rieron antes de hablar del análisis de sangre de Kolaya y dar por terminada la consulta. "La miré y le dije: 'Me gustaría un batido grande, por favor, y una ración de papas fritas'. Tomó su tableta como lo hacen en Sonic. ¡Me encantó!", cuenta Kolaya.

Kolaya pudo notar que su equipo de atención médica sonreía detrás

de las máscaras protectoras. "Fueron tan amables; sentí tanto amor", dice.

La seguridad también fue evidente. Además de usar mascarillas y guantes, Kolaya explica que los enfermeros higienizaron y limpiaron con un paño su equipo médico muchas veces.

Al preguntarle si volvería a usar el servicio drive-up, Kolaya respondió con entusiasmo: "¡Sí!"

"Sentí que recibí un servicio excepcional".

▶ ¿Necesita una cita? Pregunte a su médico si ofrece consultas médicas drive-up.





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

Website: umhtx.org/events

Email: k.radicke@umhtx.org

Phone: 830-261-3984

Babysitter's Course: June 22 • 8 AM to 4 PM
UMH Education Center

BLS Class: July 2 • 8 AM to 1 PM
UMH Education Center

Heartsaver Course: July 9 • 8 AM to 4:30 PM
UMH Education Center

Diabetes Class: July 10 • 8 AM to 1 PM
UMH Holmgreen Conference Room

Childbirth Class: July 11 • 9 AM
UMH Holmgreen Conference Room

Our kiddos: It's our job to protect them Nuestros pequeños: es nuestro deber protegerlos

Between birth and 18 years old, children and teens should receive a variety of vaccines, including those for:

Chickenpox

Diphtheria

Hepatitis A and B

Hib (*Haemophilus influenzae* type b)

HPV (human papillomavirus)

Influenza (yearly flu shots)

Measles

Meningococcal disease

Mumps

Pneumococcal disease

Polio

Rotavirus

Rubella

Tetanus

Whooping cough

Not sure if your child is up-to-date?

Check with your family doctor. Need one? We can help: 830-261-3976.

Entre el nacimiento y los 18 años, los niños y los adolescentes deben recibir varias vacunas, incluidas las vacunas contra las siguientes enfermedades:

Varicela

Difteria

Hepatitis A y B

Hib (*Haemophilus influenzae* tipo b)

VPH (virus del papiloma humano)

Influenza (vacunas anuales contra la gripe)

Sarampión

Enfermedad meningocócica

Paperas

Enfermedad neumocócica

Polio

Rotavirus

Rubéola

Tétanos

Tos ferina

¿No sabe si su hijo está al día con las vacunas?

Consulte a su médico de cabecera. ¿Necesita uno? Podemos ayudarle: 830-261-3976.



Source: Centers for Disease Control and Prevention

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

CALLING ALL AREA ARTISTS!

As we plan for the opening of your new hospital we want to use art to inspire healing, health and hope and reflect the communities that we serve.

Visit our website for details
www.umhtx.org/donate

The deadline for submission is

January 8, 2021



Connect with us on Facebook

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

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

June 2020

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.
2020 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.