



Uvalde  
Memorial  
Hospital

October 2019

# UMHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

## Diabetes-friendly holiday eating

November is American Diabetes Month

**'TIS THE SEASON** for splurging, with tempting holiday treats high in carbs and calories seemingly everywhere. So how do you stick to your diabetes meal plan?

One way is to cut added sugars from your favorite holiday recipes. You can cut the sugar in any dish by one quarter without noticing any difference in taste. You can also swap out sugar in recipes by using the same amount of unsweetened applesauce.

Switch high-fat dairy products for low-fat ones too. Replace whole-fat milk or sour cream with low-fat versions. If you're

invited to a party, take a healthier dish to share.

### **MODERATION IS KEY**

No food is on the naughty list. Taste the goodies that you can only enjoy at this time of year, but savor a small serving and be sure to count it in your meal plan.



These tips can also help:

- **Be fussy about carbs.** Don't feel like you have to sample everything. If stuffing is your favorite dish, pass on the rolls. Enjoy either sweet or mashed potatoes.

- **Try to eat close to your normal mealtimes.** But if your meal is later than usual, eat a small snack and then less when it's mealtime.

- **Don't skip meals.** This might seem like a smart way to save calories, but it will be harder to control your blood sugar. You're just setting yourself up for overeating.

What if you slip up? Just make your next meal a healthy one.

### Wellness tips



Cherie L. Hauptmeier,  
D.O. Family Medicine

“ Drink lots of water! Sixty-four ounces a day is a good goal. Avoid drinking sweet tea, soda and juice. Drinking 12 ounces daily of these drinks will lead to 10 pounds of weight gain in one year.”

## Comidas aptas para diabéticos en las fiestas

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes

**ES LA TEMPORADA** para darse los gustos con delicias festivas ricas en carbohidratos y calorías que parecen estar en todos lados. Entonces, ¿cómo cumplir con su plan de alimentación para la diabetes?

Una manera es reducir los azúcares añadidos de sus recetas favoritas para las fiestas. Puede reducir un cuarto de azúcar en cualquier plato sin notar ninguna diferencia en el sabor. También puede eliminar el azúcar de las recetas usando la misma cantidad de puré de manzana sin endulzar.

También, puede cambiar los productos lácteos con alto contenido de grasa por

los que son bajos en grasas. Reemplace la leche entera o la crema agria por versiones bajas en grasas. Si lo invitan a una fiesta, lleve un plato más saludable para compartir.

### **LA MODERACIÓN ES FUNDAMENTAL**

No hay ningún alimento en la lista de alimentos malos. Saboree los manjares que solo puede disfrutar en esta época del año, pero coma una porción pequeña y asegúrese de contarlos como parte de su plan de comidas.

Estos consejos también pueden servirle de ayuda:

- **Tenga mucho cuidado con los carbohidratos.** No sienta que tiene que

probar toda la comida. Si el relleno (stuffing) es su plato favorito, omita los panecillos. Disfrute de las batatas o el puré de papas.

- **Intente comer cerca de la hora de comer habitual.** Pero si su comida es más tarde de lo habitual, coma un refrigerio pequeño y luego coma menos cuando llegue la hora de comer.

- **No omita comidas.** Podría parecer una manera inteligente de ahorrar calorías, pero será más difícil controlar el azúcar en sangre. Solo se prepara para comer en exceso.

¿Qué sucede si da un mal paso? Simplemente, asegúrese de que su próxima comida sea saludable.



### Have a safe hunting season!

Never hike, climb or jump while holding a loaded firearm.

### ¡Tenga una temporada de caza segura!

Nunca haga senderismo, trepe o salte mientras sostiene un arma de fuego cargada.

**Inside:** Help us stop superbugs



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

# Antibiotics and the rise of the ‘superbug’

## What we can do to help

Antibiotics are powerful medicines. They’re needed for treating certain bacterial infections.

But antibiotics don’t work on viruses, such as colds. Like the old saying goes, there is no cure for the common cold. In fact, using antibiotics when they’re not needed can do more harm than good.

When they are overused or misused, it fuels the rise of “superbugs.” These are strains of bacteria with resistance to most, if not all, current antibiotics.

### A scary situation

It’s difficult and expensive to develop new antibiotics, which makes new resistant bugs even more concerning. Experts estimate that by 2050, superbugs could cause more deaths than cancer each year.

So, what can we do now to protect ourselves and others? Slowing the rise of superbugs needs the efforts of both providers and patients. Together, we can help by only prescribing and taking antibiotics when they are truly needed for a bacterial infection.

If you have a cold or another likely virus, ask your doctor what you can do to feel better without antibiotics.

**October is Talk About Prescriptions Month. It’s also a great time to get a flu shot. Take the time to have conversations about both with your physician.**



James A. Kelly, M.D.  
Sabinal Health Clinic

# Los antibióticos y el aumento de la ‘superbacteria’

## Qué podemos hacer para ayudar

Los antibióticos son medicamentos fuertes. Son necesarios para tratar ciertas infecciones bacterianas.

Pero los antibióticos no actúan sobre los virus, como los resfriados. Como dice el viejo dicho, no hay cura para el resfriado común. De hecho, el uso de antibióticos cuando no son necesarios puede causar más daños que beneficios.

Cuando se usan demasiados o se usan mal, se fomenta el aumento de las “superbacterias”. Son cepas bacterianas con resistencia a la mayoría de los antibióticos actuales, sino todos.

### Una situación aterradora

Es difícil y costoso desarrollar nuevos antibióticos, lo que hace que las nuevas bacterias resistentes sean aún más preocupantes. Los expertos calculan que para el año 2050, las superbacterias podrían causar más muertes que el cáncer cada año.

Entonces, ¿qué podemos hacer ahora para protegernos y proteger a los demás? Demorar el aumento de las superbacterias requiere el esfuerzo tanto de los proveedores como de los pacientes. Juntos, podemos ayudar si recetamos y tomamos antibióticos solo cuando son realmente necesarios para tratar una infección bacteriana.

Si tiene un resfriado u otro virus parecido, pregúntele a su médico qué puede hacer para sentirse mejor sin antibióticos.



**Octubre es el Mes para Hablar sobre los Medicamentos Recetados. También es un excelente momento para aplicarse la vacuna contra la gripe. Tómese el tiempo necesario para hablar sobre ambas cosas con su médico.**

## Exciting news

Uvalde Memorial Hospital’s (UMH) groundbreaking ceremony on Aug. 1 hosted over 250 community members and area attendees! Due to requirements from our funding sources, the start date of the project has been revised to begin in November. While we are all anxious to watch our new hospital building come to life, we are grateful for the additional time to prepare for this monumental project!

Financially, UMH experienced the best year in our history for the Fiscal Year Ending (FYE) June 2019, attaining over a 10% operating margin. This accomplishment was made through prudent expense management in all departments. In addition, we also finished the FYE with all-time-high patient satisfaction scores. We have both our amazing employees and patients to thank for these two huge accomplishments.

As we enter the holiday season, remind yourself that this is a time to spend with the people you love, to reflect on the year that is winding down and to look forward to what is to come in the future. UMH wishes you all joy-filled holidays spent with friends and family!



Thomas J.  
Nordwick, FACHE  
CEO/Administrator

## Noticias emocionantes

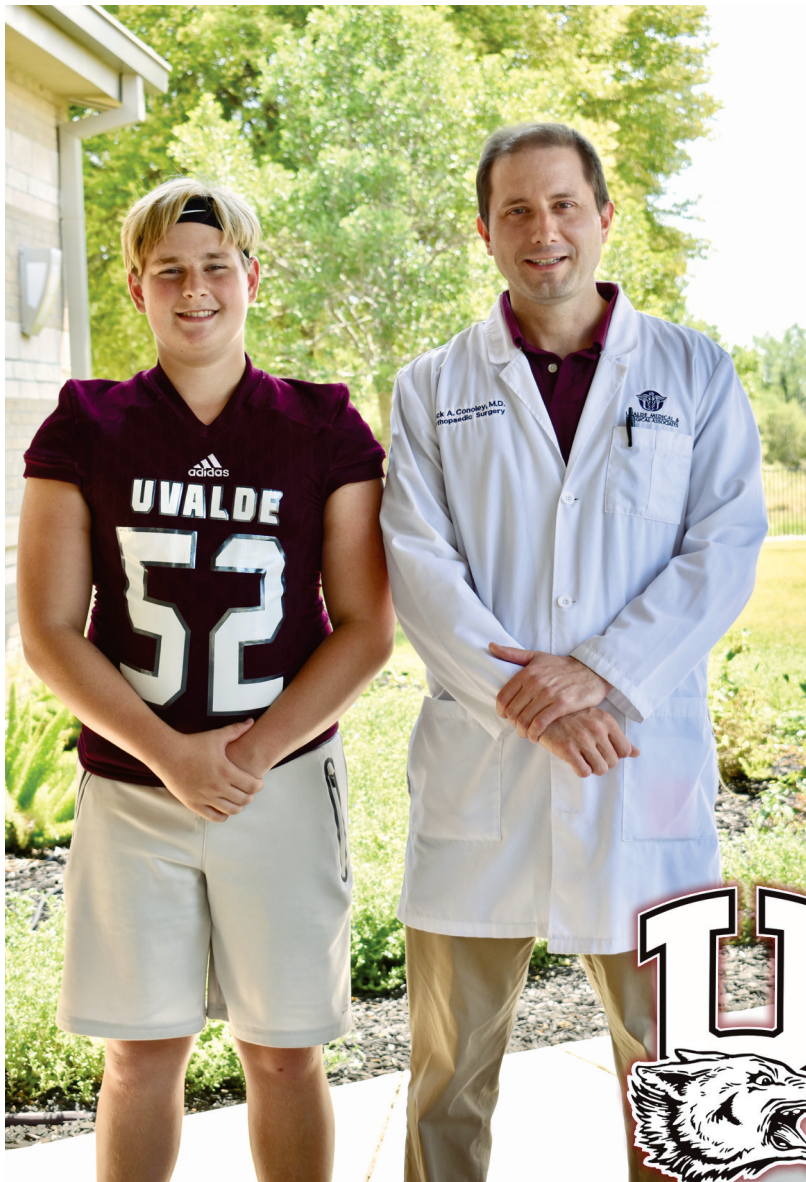
¡La ceremonia inaugural de Uvalde Memorial Hospital (UMH) el 1 de agosto contó con la presencia de más de 250 miembros de la comunidad y asistentes del área! Por exigencia de nuestras fuentes de financiación, la fecha de inicio del proyecto se ha modificado para que comience en noviembre. Si bien todos estamos ansiosos por ver cómo nuestro nuevo hospital cobra vida, ¡estamos agradecidos por este tiempo extra para prepararnos para este proyecto monumental!

Desde el punto de vista económico, UMH tuvo el mejor año de la historia para el año fiscal (FYE) que finalizó en junio de 2019, y alcanzó un margen operativo de más del 10 %. Esto se logró a través de una gestión prudente de los gastos en todos los departamentos. Además, también finalizamos el año fiscal con puntuaciones de satisfacción de los pacientes máximas. Debemos agradecerles tanto a nuestros increíbles empleados como a nuestros pacientes por estos dos enormes logros.

A medida que se acerca la temporada de las fiestas, recuérdese que este es un momento para pasar con las personas que ama, reflexionar sobre el año que se termina y esperar con ansias lo que depara el futuro. ¡UMH le desea que pase unas fiestas llenas de alegría con amigos y familiares!

# Small-town touch, big-city results

Uvalde teen returns to the gridiron, thanks to state-of-the-art knee surgery



**PARKER HABY PLAYS** center for his Uvalde High School football team. He's not the biggest offensive lineman, but he has a huge heart for the game, says Parker's dad, Joe Tom Haby. His 2018 season ended with a bum knee—an injury that didn't seem that bad at first.

"His pain just got worse and worse," says Joe Tom.

He first called Parker's primary care provider, Cheryl Rabe, DNP, FNP-BC, at Uvalde Medical and Surgical Associates (UMSA). She recommended an x-ray, which revealed something abnormal. Within hours, Rabe referred the family to Jack A. Conoley, M.D., UMSA orthopaedic surgeon.

Parker had cracked the femur bone in his knee. The injury didn't only cast a shadow over Parker's sports career...should Parker's injury worsen, he could end up with the equivalent of a 50-year-old knee.

But Dr. Conoley put the Habys' minds at ease. To fix Parker's knee, he'd use state-of-the-art calcium screws that are absorbed by the bone. He would operate through two small incisions, and Parker would go home the same day.

"Dr. Conoley's a super guy," Joe Tom says. "His bedside manner is great. He's very professional. He explained everything thoroughly."

## **IMPRESSED AND GRATEFUL**

Joe Tom says his family doesn't have a lot of time for travel, but they never felt they needed to leave Uvalde to get their son exceptional care. "These guys are good. The care was amazing."

Parker had his surgery in early January 2019. In August, he returned to the practice field—ready to go for the Coyotes.

## Sensación de pueblo pequeño, resultados de la gran ciudad

Un adolescente de Uvalde vuelve al campo de juego gracias a una cirugía de rodilla de vanguardia

**PARKER HABY JUEGA** como centro en su equipo de fútbol americano de la escuela secundaria de Uvalde. No es el delantero ofensivo más grande, pero tiene un gran amor por el juego, dice Joe Tom Haby, padre de Parker. Su temporada 2018 terminó con una rodilla lastimada, una lesión que al principio no parecía tan grave.

"El dolor empeoró cada vez más", cuenta Joe Tom.

Primero llamó a la proveedora de atención primaria de Parker, Cheryl Rabe, DNP, FNP-BC, de Uvalde Medical and Surgical Associates (UMSA). Ella recomendó una radiografía, que reveló algo

anormal. En cuestión de horas, Rabe refirió a la familia a Jack A. Conoley, M.D., cirujano ortopédico en UMSA.

Parker se había fracturado el hueso del fémur cerca de la rodilla. La lesión no solo ensombreció la carrera deportiva de Parker...si la lesión de Parker empeoraba, podría haber terminado con el equivalente de una rodilla de 50 años.

Pero el Dr. Conoley tranquilizó a los Haby. Para reparar la rodilla de Parker, utilizaría tornillos de calcio de vanguardia que son absorbidos por el hueso. Operaría a través de dos pequeñas incisiones y Parker se iría a casa el mismo día.

"El Dr. Conoley es un gran hombre", dice Joe Tom. "Su manera de atender a los pacientes es excelente. Es muy profesional. Explicó todo detenidamente".

## **IMPRESIONADO Y AGRADECIDO**

Joe Tom cuenta que su familia no tiene mucho tiempo para viajar, pero nunca sintieron que tendrían que salir de Uvalde para que su hijo recibiera una atención excepcional. "Esta gente trabaja muy bien. La atención fue increíble".

Parker se sometió a la cirugía a principios de enero de 2019. En agosto regresó al campo de práctica, listo para jugar con los Coyotes.



# Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today! | Regístrese hoy!

830-261-3984 | [umhtx.org/events](http://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](http://umhtx.org/events)
- » Email: [k.radicke@umhtx.org](mailto:k.radicke@umhtx.org)
- » Phone: 830-261-3984

### BLS Class

Thursday, Oct. 3 • 8 AM to 1 PM  
UMH Education Center

### Childbirth Class

Saturday, Oct. 12, and Saturday, Nov. 9 • 9 AM  
UMH Holmgreen Conference Room

### Heartsaver Course

Thursday, Oct. 10, and Thursday, Nov. 14 • 8 AM to 4:30 PM  
UMH Education Center

### BLS Class

Thursday, Nov. 7 • 8 AM to 1 PM  
UMH Education Center

### Diabetes Class

Friday, Nov. 8 • 8 AM to 1 PM  
UMH Holmgreen Conference Room

### Babysitters Course

Monday, Nov. 25 • 8 AM to 4 PM  
UMH Education Center

### Blood Drive

Tuesday, Dec. 3 • 10:30 AM to 4:30 PM



## OUR COMPLETE BREAST CARE TEAM

*“Cancer’s Newest Enemy”*

October is Breast Cancer Awareness Month. Are you due for a mammogram? Call to schedule one with our new Genius 3-D Mammography system at 830-278-6251, ext. 1517.



### Women's Health Expo

Tuesday, Oct. 8 • 5 PM to 8 PM  
Willie De Leon Civic Center



Members of UMH medical staff at the groundbreaking ceremony on Aug. 1

Miembros del personal médico del UMH en la ceremonia inaugural del 1 de agosto

830-278-6251



Connect with us on Facebook

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

Also be sure to visit us at [umhtx.org](http://umhtx.org).

## UMHealthy

October 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.