



Uvalde
Memorial
Hospital

October 2020

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE



Staying positive during the pandemic

OUR EMOTIONAL HEALTH

can have a big impact on how we feel physically. It's called the mind-body connection. Here are a few ideas to build positivity during these difficult times.

Stay connected with friends and family. Reach out regularly.

Reframe your situation. Try looking at this as an opportunity to focus on yourself and your home.

Maintain a routine. It will make it easier to resume normal life later.

Keep your house neat and tidy. A cluttered home can lead to a cluttered mind.

Limit how much news you watch and read. Stay informed, but don't obsess over the news.

Focus on the small things. What brings happiness each day?

Spend some time in nature. Studies have shown that it can:

- Improve your attention.
- Lower your stress levels.
- Improve your mood.

Just be sure to practice social distancing while you're outdoors and wear a face mask if you're around others.

Spread joy in your neighborhood. It can brighten your day.

Sources: American Psychiatric Association; American Psychological Association; Anxiety and Depression Association of America; Centers for Disease Control and Prevention

Mantenerse positivo durante la pandemia

NUESTRA SALUD EMOCIONAL puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos físicamente. Se trata de la conexión mente-cuerpo. Estas son algunas ideas para generar positividad durante estos tiempos difíciles.

Manténgase conectado con amigos y familiares. Comuníquese regularmente.

Reformule su situación. Trate de ver esto como una oportunidad para concentrarse en usted y en su hogar.

Mantenga una rutina. Hará que sea más fácil reanudar la vida normal más adelante.

Mantenga su casa limpia y ordenada. Una casa desordenada puede llevar a una mente desordenada.

Limite la cantidad de noticias que ve y lee. Manténgase informado, pero no se obsesione por las noticias.

Concéntrese en las pequeñas cosas. ¿Qué le aporta felicidad cada día?

Pase algún tiempo en la naturaleza. Los estudios han demostrado que hacerlo puede:

- Mejorar su atención.
- Reducir los niveles de estrés.
- Mejorar su estado de ánimo.

Simplemente asegúrese de practicar distanciamiento social mientras esté al aire libre y use una mascarilla facial si están cerca de otras personas.

Difunda alegría en su vecindario. Puede alegrarle el día.

Fuentes: American Psychiatric Association; American Psychological Association; Anxiety and Depression Association of America; Centers for Disease Control and Prevention



David C.
White, M.D.
Family Medicine

“In the history of medicine, immunizations are considered one of the great successes of modern medicine. Today, vaccines are safer and more effective than ever before. Stay up-to-date. Remember, an ounce of prevention is worth a pound of cure.”



Plan, eat, party

Don't go to a holiday party feeling hungry. Eat healthy proteins, whole grains, fruit and vegetables earlier in the day, and have a healthy snack before you leave home. You'll be less tempted to overindulge at the party.

Academy of Nutrition and Dietetics

Planificar, comer, fiestas

No vaya a una celebración festiva con hambre. Coma proteínas saludables, cereales integrales, frutas y verduras al principio del día y tome un refrigerio saludable antes de salir de casa. Se sentirá menos tentado de excederse en la fiesta.

Academy of Nutrition and Dietetics



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

Moving forward

It is hard to believe we're three-fourths of the way done with 2020. The pandemic—paired with the building of a new hospital—has certainly kept us all busy at UMH.

Amid the pandemic and construction, we unveiled a new logo, and I wanted to take a brief moment to share the meaning and thought that went into creating this new image, as it is truly a representation of our service region and patients.

The new logo is a human design with a focus on compassionate care. It was professionally designed to be simple, clean and bright. It has the symbolism of a leaf, an evolution of our longstanding tree, while incorporating a person in a caring position. The leaf represents hope, renewal and life, which is exemplified through the open and nurturing arms of the design. The leaf is symbolic of growth and fertility. The white space is representative of the Crossroads of America and is also a nod to the area rivers and hill country.

Our staff and our board spent countless hours selecting something truly symbolic of our community and your healthcare. We thank you for celebrating yet another milestone with us. We are always here for you, and this year we have felt and seen, more than ever, that you are also here for us!



Seguir adelante

Es difícil creer que ya hemos recorrido tres cuartas partes del año 2020. La pandemia, junto con la construcción de un nuevo hospital, nos ha mantenido a todos ocupados en UMH. En medio de la pandemia y la construcción presentamos un nuevo logotipo, y quería dedicar un breve momento a compartir el significado y el pensamiento que se dedicaron a crear esta nueva imagen, ya que se trata verdaderamente de una representación de la región en la que prestamos nuestros servicios y de nuestros pacientes.

El nuevo logotipo es un diseño humano centrado en la atención compasiva. Fue diseñado de forma profesional para ser simple, limpio y claro. Muestra el simbolismo de una hoja, una evolución de nuestro longevo árbol, al tiempo que incorpora a una persona en posición de dedicar atención. La hoja representa la esperanza, la renovación y la vida, lo que se ejemplifica a través de los brazos abiertos y afectuosos del diseño. La hoja simboliza el crecimiento y la fertilidad. El espacio en blanco es representativo de la Encrucijada de Estados Unidos y también es un guiño a los ríos de la zona y al paisaje de colinas.

Nuestro personal y nuestra junta dedicaron innumerables horas a seleccionar aspectos que simbolizaran verdaderamente a nuestra comunidad y al cuidado de su salud. Le agradecemos que haya celebrado otro acontecimiento con nosotros. Siempre estamos aquí para usted, y este año hemos sentido y visto, más que nunca, ¡que usted también está aquí para nosotros!



Cancer care

For information on becoming a patient at UMH Hematology and Medical Oncology, please contact the office at **830-407-0547**.

Atención del cáncer

Para obtener información sobre cómo convertirse en paciente de los Servicios de Hematología y Oncología Médica de UMH, póngase en contacto con el consultorio llamando al **830-407-0547**.

Don't skip cancer screenings



Vinu Madhu, M.D.
UMH Hematology
and Medical
Oncology

WORRIES ABOUT CANCER

might be taking a back-seat to anxiety about COVID-19 right now, but we should not skip cancer screenings. The recommendations

below are for people with an average risk of developing cancer. Consult your doctor if you have other risk factors.

Women ages 21 and older: A Pap smear every three years until age 75 to detect cervical cancer. Your doctor may change the frequency with time.

Women ages 50 to 74: A mammogram every other year. If you're 75 or older, discuss the risks and benefits of a mammogram with your doctor.

Everyone ages 50 to 75: A colonoscopy every 10 years. If you're over 75 years old, discuss the risks and benefits with your doctor.

Smokers between 55 and 80 years in good health: CT scans every year to look for lung cancer. Continue until it's been 15 years since you quit smoking.

Men 50 or older: Your doctor may recommend a PSA blood test every year to detect prostate cancer.

Regular screening for cancer is an important component of healthy habits, including a balanced diet and exercise, quitting smoking, and consuming alcohol in moderation.



No deje de acudir a las pruebas de detección del cáncer

LAS PREOCUPACIONES POR EL CÁNCER

pueden estar quedando relegadas debido a la ansiedad por la COVID-19 en este momento, pero no debemos dejar de acudir a las pruebas de detección del cáncer. Las recomendaciones siguientes son para las personas con un riesgo medio de desarrollar cáncer. Consulte a su médico si tiene otros factores de riesgo.

Mujeres mayores de 21 años: Una prueba de Papanicolaou cada tres años hasta los 75 años para detectar el cáncer de cuello uterino. Su médico puede cambiar la frecuencia con el tiempo.

Mujeres de 50 a 74 años: Una mamografía cada dos años. Si tiene 75 años o más, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de una mamografía.

Todas las personas de 50 a 75 años: Una colonoscopia al menos cada 10 años. Si tiene más de 75 años, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios.

Fumadores entre 55 y 80 años con buena salud: Tomografías computarizadas para detectar el cáncer de pulmón. Continuar hasta que hayan pasado 15 años desde que se dejó de fumar.

Hombres a partir de los 50 años: Su médico puede recomendarle un análisis de sangre de antígenos prostáticos específicos (PSA, por sus siglas en inglés) cada año para detectar el cáncer de próstata.

Las pruebas de detección del cáncer regulares son un componente importante de los hábitos saludables, que incluyen una dieta equilibrada y ejercicio, dejar de fumar y consumir alcohol con moderación.

COVID-19 patient is grateful for hometown care

MARIA RENDON, 74, survived COVID-19. First, she gives thanks to God. Then she gives thanks to the caring staff at Uvalde Memorial Hospital (UMH).

“The staff gave their 100% effort,” Rendon says. “They were the ones who motivated me in the darkest moments of my life.”

Rendon was diagnosed with COVID-19 when she came to the UMH emergency department on June 29. She had a fever. She also had lost her sense of taste. Soon after being admitted to the hospital, she came down with chills and nausea. She couldn’t eat.

“I was very sick. So I felt like I got to the hospital just in time,” she says.

Rendon was admitted to the ICU with pneumonia.

“I couldn’t get my breath,” she recalls. “I could hardly talk. I told the nurses I was ready to go. I couldn’t take it.”

Rendon breaks into tears at the memory of how sick she was.

“But the nurses would be there right by my side. They said, ‘Don’t worry, Mrs. Rendon. We’re going to take care of you here,’” she says.

Rendon was in the hospital for 23 days. There was talk of transferring her to San Antonio, but she didn’t want to go. She wanted to stay at UMH, where she felt she was getting all the care she needed and where staff were taking the time to call her family members with updates every day.

Rendon’s out of the hospital now, but is still on oxygen to help her breathe. She was told she might need to be on oxygen for weeks or maybe months.

But she wants people to know about the wonderful care she got at UMH.

“I was amazed,” she says. “They were really, really good.”



Maria Rendon is still on oxygen, but she is doing much better thanks to the care she received at Uvalde Memorial Hospital.

Maria Rendon sigue utilizando oxígeno, pero está mucho mejor gracias a la atención que recibió en Uvalde Memorial Hospital.

Paciente con COVID-19 está agradecida por los cuidados en el hogar

MARIA RENDON, DE 74 AÑOS, sobrevivió a la COVID-19. En primer lugar, da gracias a Dios. Luego da las gracias al amable personal de Uvalde Memorial Hospital (UMH).

“El personal puso todo de su parte”, dice Rendon. “Fueron ellos quienes me motivaron en los momentos más oscuros de mi vida.”

A Rendon le diagnosticaron COVID-19 cuando acudió al departamento de emergencias de UMH el 29 de junio. Tenía fiebre. También había perdido el sentido del gusto. Poco después de ser ingresada en el hospital, empezó a experimentar escalofríos y náuseas. No podía comer.

“Estaba muy enferma. Así que me di cuenta de que llegué al hospital justo a tiempo”, dice.

Rendon ingresó en la UCI con neumonía.

“No podía respirar”, recuerda. “Apenas podía hablar. Le dije a las enfermeras que estaba preparada para morir. No podría superarlo.”

Rendon rompe a llorar al recordar lo enferma que se encontraba.

“Pero las enfermeras estaban allí a mi lado. Me dijeron: ‘No se preocupe, señora Rendon. Aquí vamos a cuidar de usted’”, explica.

Rendon permaneció 23 días en el hospital. Se habló de trasladarla a San Antonio, pero ella no

quiso ir. Quería quedarse en UMH, donde sentía que recibía toda la atención que necesitaba y donde el personal se tomaba el tiempo para llamar a sus familiares con información nueva todos los días.

Rendon ya no está en el hospital, pero sigue utilizando oxígeno que la ayuda a respirar. Le dijeron que podría necesitar oxígeno durante semanas o quizá meses.

Pero quiere que la gente conozca la maravillosa atención que recibió en UMH.

“Estaba maravillada”, dice. “Fueron muy, muy buenos”.

Healthy holiday eating

'Tis the season for splurging, with tempting holiday treats high in carbs and calories seemingly everywhere. So how do you stick to your healthy meal plan?



Comidas saludables para las fiestas

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 saludable?

Cut added sugars.

You can cut the sugar in any dish by one quarter without noticing any difference in taste. Or swap out sugar in recipes for unsweetened applesauce.



Reduzca los azúcares añadidos.

Puede reducir un cuarto de azúcar en cualquier plato sin notar ninguna diferencia en el sabor. O reemplace el azúcar en recetas de compota de manzana sin endulzar.

Switch high-fat dairy products for low-fat ones.



Puede cambiar los productos lácteos con alto contenido de grasa por los que son bajos en grasas.

Enjoy in moderation.

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.



Disfrute con moderación. No hay ningún alimento en la lista de alimentos malos. Pruebe las golosinas que solo puede disfrutar en esta época del año, pero hágalo en porciones pequeñas.

Be fussy about carbs.

Choose one and pass on the rest.



Tenga mucho cuidado con los carbohidratos. Elija uno y omita el resto.

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.



Coma 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.

Don't skip meals.

This might seem like a smart way to save calories for a feast later in the day, but it will be harder to control your blood sugar if you have diabetes, and you're setting yourself up for overeating.



No omita comidas.

Podría parecer una manera inteligente de ahorrar calorías para darse un banquete más tarde, pero será más difícil controlar el azúcar en sangre si tiene diabetes, y se prepara para comer en exceso.

What if you slip up?

Ditch the guilt and get back on track by making your next meal a healthy one.



¿Qué sucede si da un mal paso? No se sienta culpable y recupere la normalidad haciendo que su próxima comida sea saludable.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention



Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today!

830-261-3984

Regístrese hoy!

umhtx.org/events

» Uvalde Memorial Hospital Facebook page: @uvaldememorial

» Website: umhtx.org/events

» Email: k.radicke@umhtx.org

» Phone: **830-261-3984**

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

KIDS, STUDENTS & ADULTS

Share your submissions for consideration to be featured in your new hospital.



CALLING ALL AREA ARTISTS!



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

October 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.