



Uvalde
Memorial
Hospital

October 2021

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE


Get the facts

Where to find reliable, accurate health information





Erika B.
Garcia, M.D.
Sage Family
Medicine


FEW THINGS ARE AS DANGEROUS as a half-truth. Use free websites from professional organizations like these for the best info:


 **HealthyChildren.org** provides information specifically for parents on


development, speech, discipline, safety, school, illness and more.


 **Diabetes.org** provides information on diabetes, meal plans, exercise guides and medications.

 **Cdc.gov** is a one-stop shop for information about isolation, vaccines and transmission rates.

 **Usphs.org** provides information about chronic conditions, cancers, sexually transmitted disease, and emotional well-being.

 **Myplate.gov** provides dietary recommendations on portion sizes by age.

 **Orthoinfo.org** provides information about common muscle and joint injuries as well as injury prevention.

 **Acog.org/womens-health** is a patient-focused site that addresses pregnancy, birth control, teens and menopause.

Make sure your decisions are based on trustworthy information. Talk to your doctor—they can help verify accuracy.




Thank you to our staff for staying committed and passionate in their roles as healthcare workers throughout the continuing pandemic!


¡Agradecemos a nuestro personal por mantenerse comprometido y apasionado en sus funciones como trabajadores de atención médica durante toda la pandemia!


Infórmese


A dónde encontrar información de salud confiable y precisa


POCAS COSAS SON TAN PELIGROSAS como una verdad a medias. Utilice sitios web gratuitos de organizaciones profesionales como estos para obtener la mejor información:


 **HealthyChildren.org** proporciona información específica para padres sobre desarrollo, habla, disciplina, seguridad, educación, enfermedad y más.


 **Diabetes.org** proporciona información sobre la diabetes, planes de comidas, guías de ejercicio y medicamentos.

 **Cdc.gov** proporciona información en un solo lugar sobre aislamiento, vacunas y tasas de transmisión.

 **Usphs.org** proporciona información sobre afecciones crónicas, cáncer, enfermedades de transmisión sexual y bienestar emocional.

 **Myplate.gov** proporciona recomendaciones de nutrición en relación a los tamaños de las porciones según la edad.

 **Orthoinfo.org** proporciona información sobre lesiones musculares y articulares comunes, y sobre la prevención de lesiones.

 **Acog.org/womens-health** es un sitio centrado en las pacientes que aborda el embarazo, el control de la natalidad, la adolescencia y la menopausia.

Asegúrese de que sus decisiones se basen en información confiable. Hable con su médico, quien puede ayudarle a verificar la exactitud de la información.

Wellness tips



Shawn T.
Ragbir, M.D.
Methodist
Cardiology Clinic of
San Antonio—Uvalde

“Heart health is multifaceted—it takes physical, mental, emotional and spiritual fitness. Among our family, friends and culturally rich community, we have plentiful ways to address each of these. A small sacrifice of time now can pay you lifelong dividends in happiness, peace and self-esteem!”

“La salud del corazón es polifacética: requiere acondicionamiento físico, mental, emocional y espiritual. Entre nuestra familia, amigos y comunidad culturalmente rica, tenemos muchas maneras de abordar cada una de esas áreas. ¡Un pequeño sacrificio de tiempo ahora puede darle dividendos de por vida en felicidad, paz y autoestima!”

Inside: Top-quality emergency care



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

WORLD DIABETES DAY:
NOV. 14

Snack smart with these swaps

DÍA MUNDIAL DE LA
DIABETES: 14 DE NOVIEMBRE

Reemplazos inteligentes

A SNACK ATTACK doesn't have to sabotage your diabetes meal plan. In fact, snack time is a chance to fit more veggies, fruits, whole grains and healthy fats into your diet. When you're in the mood to nibble, just make diabetes-friendly swaps like these:

- Instead of chips, try light popcorn.
- Substitute peanut butter or mashed avocado for butter.
- Want something sweet? Try some fruit instead of cookies.
- Swap out soda with sparkling water. You can even flavor it with a small splash of 100% fruit juice.
- Go for a tossed salad with low-calorie dressing instead of french fries.
- Try whole-wheat or corn tortillas as an alternative to white tortillas.
- Instead of white rice, serve brown rice mixed with herbs.
- Choose light mayo or mustard instead of full-fat mayo.
- Try leaner meats like lean turkey or roast beef instead of bologna or salami.
- A whole-wheat mini bagel or English muffin is a great alternative to a plain bagel.
- Eat a small orange instead of drinking orange juice.
- Exchange milk chocolate for dark chocolate.
- Choose unsweetened tea or use a sugar substitute instead of sweet tea.
- Exchange sugary cereal for whole-grain, low-sugar cereal.
- Opt for broth-based veggie soup instead of creamy soups.

UN ANTOJO DE REFRIGERIOS no tiene por qué sabotear su plan de alimentación para la diabetes. De hecho, el momento de los refrigerios es una oportunidad para incorporar más verduras, frutas, cereales integrales y grasas saludables a su dieta. Cuando tenga ganas de picar algo, simplemente haga reemplazos buenos para la diabetes como estos:

- En lugar de papitas fritas, pruebe con palomitas de maíz dietéticas.
- Reemplace la mantequilla por mantequilla de maní o aguacate pisado.
- ¿Quiere algo dulce? Pruebe alguna fruta en lugar de galletitas.
- Reemplace la gaseosa por agua con gas. Incluso puede darle sabor con una pequeña cantidad de jugo de fruta 100% natural.
- Elija una ensalada de varios ingredientes con un aderezo de bajas calorías en lugar de papas fritas.
- Pruebe las tortillas de maíz o de trigo integral como alternativa a las tortillas blancas.
- En lugar de arroz blanco, pruebe arroz integral mezclado con hierbas.
- Elija mayonesa dietética o mostaza en lugar de mayonesa entera.
- Pruebe carnes más magras como pavo magro o carne asada en lugar de bolonia o salame.
- Un mini bagel o muffin inglés integral es una excelente alternativa a un bagel común.
- Coma una naranja pequeña en lugar de beber jugo de naranja.
- Cambie el chocolate con leche por chocolate negro.
- Elija té sin endulzar o use un sustituto del azúcar en lugar de té dulce.
- Cambie los cereales con azúcar por cereales integrales con bajo contenido de azúcar.
- Elija sopa de verduras a base de caldo en lugar de sopas cremosas.

‘They were so compassionate’

Painful diverticulitis leads to emergency visit, hospital stay

FRANCES CANALES went to bed one night last April and couldn't sleep. She started vomiting and having bad abdominal pain.

“I can take a lot of pain, but this was awful,” the Uvalde resident says.

At daybreak, Canales drove to the Emergency Department (ED) at Uvalde Memorial Hospital (UMH). The ED team ran tests and gave her medicine to ease her pain. The care was prompt, according to Canales. “I didn't wait long,” she says.

About three years ago, Canales was diagnosed with diverticulosis, which causes small pouches to form in the colon. She manages her condition with dietary changes. But sometimes when a person has diverticulosis, the

colon can become inflamed. This is known as a diverticulitis attack, and Canales was having a particularly bad one.

The ED doctor admitted Canales to the hospital, where the medical team worked to treat her condition. They gave her IV antibiotics and monitored her vital signs, among other steps.

“The nurses worked so hard,” Canales says. “They were on top of everything.”

“And the people who cleaned my room were caring,” she adds. “They would try to be as quiet as possible.”

Canales was feeling much better when she left the hospital three days later. She sees her regular doctor at Uvalde Medical and Surgical Associates, Isaac G. Sosa, M.D., for follow-up care. “He goes above and beyond in giving me health guidance to feel better,” she says.

Canales says she's grateful for the emergency and hospital care she received at UMH.

“They were so compassionate,” she says.

“He (Isaac G. Sosa, M.D.) goes above and beyond in giving me health guidance to feel better.”

—Frances Canales



‘Fueron tan compasivos’

La diverticulitis dolorosa conduce a una visita de emergencia y la hospitalización

FRANCES CANALES se acostó una noche el pasado abril y no se podía dormir. Empezó a tener vómitos y dolor abdominal intenso.

“Puedo tolerar mucho dolor, pero este era terrible”, cuenta la residente de Uvalde.

Al amanecer, Canales se dirigió al Departamento de Emergencias (ED) de Uvalde Memorial Hospital (UMH). El equipo del ED realizó pruebas y le dio medicamentos para aliviar el dolor. La atención fue rápida, según Canales. “No esperé mucho”, dice.

Hace unos tres años, a Canales le diagnosticaron diverticulosis, que hace que se formen pequeñas bolsas en el colon. Canales controla su afección

con cambios en la dieta. Pero a veces, cuando una persona tiene diverticulosis, el colon puede inflamarse. Esto se conoce como ataque de diverticulitis, y Canales tuvo un ataque particularmente fuerte.

El médico del ED ingresó a Canales en el hospital, donde el equipo médico trabajó para tratar su afección. Le administraron antibióticos intravenosos y controlaron sus signos vitales, entre otras medidas.

“Las enfermeras trabajaron tanto”, dice Canales. “Estaban atentas a todo.”

“Y las personas que limpiaban mi habitación eran muy amables”, añade Canales. “Trataban de ser lo más silenciosas posible”.

Canales se sentía mucho mejor cuando salió del hospital tres días después. Ella ve a su médico habitual en Uvalde Medical and Surgical Associates, Isaac G. Sosa, M.D., para recibir atención de seguimiento. “Hace todo lo que está a su alcance para darme consejos de salud para que me sienta mejor”, dice.

Canales cuenta que está agradecida por la atención de emergencia y hospitalaria que recibió en UMH.

“Fueron tan compasivos”, dice.

“(Isaac G. Sosa, M.D.) hace todo lo que está a su alcance para darme consejos de salud para que me sienta mejor”.

—Frances Canales

⚡ Tech neck = #ouch

Hunching over devices for hours can put a painful strain on your neck and back.

Here's a look at how a forward head position increases the force on the neck.

Whoa! In an upright neutral position, an adult head weighs 10 to 12 pounds. As the head tilts forward, greater force is put on the neck. At a 30-degree angle, it's about 40 pounds. At 60 degrees, it increases to 60 pounds.

Heads up!

These tips can help prevent tech-neck pain:

- > Fix your posture. Aim to keep your neck in an upright position.
- > Take breaks. Get up and stretch frequently.
- > Set limits. Reduce the excess time you spend on smartphones, tablets or laptops.

▶ **Are you hurting now?** If you're living with neck or back pain, talk with your primary care doctor. You can check out all our orthopaedic and physical therapy services at umhtx.org.

Sources: North American Spine Society; *Surgical Technology International*, Vol. 25



Position	Neutral	30 degrees	60 degrees
Posición	Neutral	30 grados	60 grados
Force on neck	10 to 12 lbs.	40 lbs.	60 lbs.
Fuerza del cuello	10 a 12 libras	40 libras	60 libras

⚡ Cuello + tecnología = #ay

Tener el cuello inclinado sobre un dispositivo durante horas puede suponer una carga dolorosa para el cuello y la espalda.

Veamos cómo la posición de la cabeza hacia delante aumenta la fuerza que hace el cuello.

¡Vaya! En posición neutra vertical, una cabeza adulta pesa entre 10 y 12 libras. A medida que la cabeza se inclina hacia delante, se ejerce mayor fuerza sobre el cuello. Con un ángulo de 30 grados, pesa alrededor de 40 libras. A 60 grados, aumenta a 60 libras.

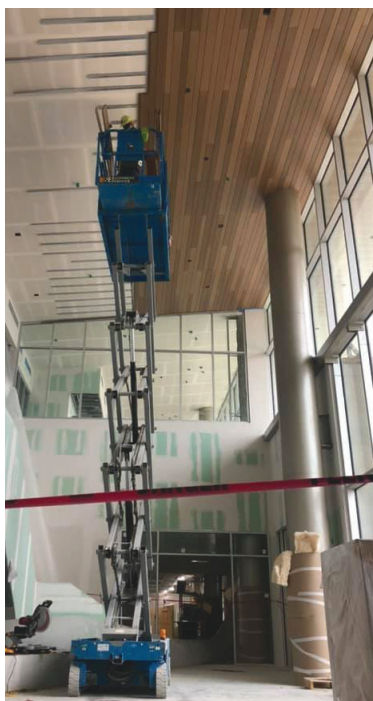
¡La frente en alto!

Estos consejos pueden ayudar a prevenir el dolor de cuello generado por el uso de tecnología:

- > Corrija su postura. Trate de mantener el cuello erguido.
- > Tome descansos. Póngase de pie y estírese con frecuencia.
- > Establezca límites. Reduzca el tiempo excesivo que dedica a teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras portátiles.

▶ **¿Siente dolor en este momento?** Si usted convive con dolor de cuello o espalda, hable con su médico de atención primaria. Puede ver todos nuestros servicios de ortopedia y terapia física en umhtx.org.

Fuentes: North American Spine Society; *Surgical Technology International*, Vol. 25



“I have personally been involved in over a dozen building and remodel projects throughout my more than 30 years as a CEO, but I do not believe any have been as game-changing to patient care as this hospital replacement project will be.”

—Thomas Nordwick



Thomas J. Nordwick,
FACHE
CEO/Administrator

“He participado personalmente en más de una docena de proyectos de construcción y remodelación a lo largo de mis más de 30 años como CEO, pero no creo que ninguno haya cambiado tanto la atención al paciente como lo hará este proyecto de renovación de hospital”.

—Thomas Nordwick



Connect with us on Facebook

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

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

October 2021

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.
2021 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.