



# UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

October 2022

## Get ready, get set, get a mammogram!

### GETTING REGULAR MAMMOGRAMS

is a great way to look out for your health. The x-ray can find breast cancer early, when it's typically easier to treat.

Most women should get a screening mammogram every two years starting at age 50, but you may want or need to start sooner. Talk with your healthcare provider.

As you get ready for your mammogram, keep these steps in mind:

- Don't schedule the test for the week before your period, when your breasts may be tender or swollen. That could make the test more uncomfortable and interfere with clear images.
- If you've had previous mammograms at another facility, have your earlier scans sent to your current testing site.

### THE DAY OF YOUR MAMMOGRAM:

- Don't wear deodorant, antiperspirant, powders, lotions or creams under your arms or on or under your breasts. These can show up as white spots or shadows on the x-ray.
- Dress in a two-piece outfit. You only need to remove your shirt and bra for the x-ray.
- Let the mammogram technician know if you are having any problems with your breasts, have breast implants, are breast-feeding or pregnant, or have a hard time standing or staying still.

Your healthcare provider will get the results of your mammogram. If you haven't heard from them within 10 days, call and ask for your results.

Sources: American Cancer Society; Office on Women's Health



## ¡Preparada, lista, hágase una mamografía!

### HACERSE MAMOGRAFÍAS REGULARES

es una excelente manera de cuidar su salud. Las radiografías pueden detectar el cáncer de mama tempranamente, cuando a menudo es más fácil de tratar.

La mayoría de las mujeres deben realizarse una mamografía de detección cada dos años a partir de los 50 años, pero es posible que usted quiera o necesite comenzar antes. Hable con su proveedor de atención médica.

Cuando se prepare para su mamografía, tenga en cuenta estos pasos:

- No programe la prueba para la semana anterior a la menstruación, cuando sus mamas pueden estar sensibles o hinchadas. Eso podría hacer que la prueba sea más incómoda e interferir con la claridad de las imágenes.
- Si se ha hecho mamografías previas en otro centro, haga que sus exploraciones

anteriores se envíen a su centro de mamografías actual.

### EL DÍA DE SU MAMOGRAFÍA:

- No use desodorante, anti-transpirante, polvos, lociones o cremas en las axilas o sobre o debajo de las mamas. Dichos productos podrían aparecer como manchas o sombras blancas en la radiografía.
- Vístase con dos prendas; así solo tendrá que quitarse la camisa y el sujetador para la radiografía.
- Informe al técnico de mamografía si tiene algún problema en las mamas, si tiene implantes mamarios, si está amamantando o está embarazada, o si le cuesta estar de pie o permanecer quieta.

Su proveedor de atención médica recibirá los resultados de su mamografía. Si no se comunica con usted en un plazo de 10 días, llámelo y pida los resultados.

Fuentes: American Cancer Society; Office on Women's Health

### Wellness tip



Jared T. Reading, M.D.  
Radiology / Radiología

“It is estimated that half of all cancer is associated with modifiable risk factors. The risk factors most associated with cancer are obesity, alcohol use and tobacco use. The less you drink alcohol and use tobacco and the more you modify your daily habits to maintain a healthy weight and physical endurance, the less likely you are to get cancer.”

“Se calcula que la mitad de todos los cánceres están asociados a factores de riesgo modificables. Los factores de riesgo más asociados con el cáncer son la obesidad, el consumo de alcohol y el consumo de tabaco. Cuanto menos beba alcohol y consuma tabaco y cuanto más modifique sus hábitos diarios para mantener un peso saludable y un buen estado físico, menos probabilidades tendrá de padecer cáncer.”

Inside: Emergency care you can count on



Committed to quality—with the Gold Seal to prove it

# The power of pink

The basics of breast cancer

**THE PINK RIBBON** has become a powerful symbol to increase awareness about breast cancer. During Breast Cancer Awareness Month in October and throughout the year, people wear pink ribbons to honor survivors, remember those lost to the disease and support the progress we are making together to defeat breast cancer.

In past years, the recent advancements in diagnosis and treatment would have seemed like science fiction. New tools for diagnosis include breast imaging that can detect abnormalities invisible with other modalities. Surgical techniques have also evolved, with great improvement in safety and reduced side effects.

Radiotherapy can be given faster, more conveniently and with more focused delivery systems. Individual breast cancers can now be analyzed with a 21-gene assay that allows the doctors to personalize treatment, sometimes avoiding chemotherapy completely.

## MAMMOGRAMS ARE STILL KEY

Still, the most effective way a woman can empower herself is through early detection and risk reduction. All therapies are most effective when breast cancers are found early. The centerpiece of early detection remains regular mammographic screening and breast self-examination. According to Johns Hopkins Hospital, one-third or more of breast cancers are detected by women who find a lump.

In addition, healthy lifestyle choices may make a difference. Breast cancer is likely caused by a combination of risk factors. Some are out of your control, such as getting older and being a woman. However, some healthy lifestyle choices may reduce your risk of breast cancer:

- Maintaining a healthy weight.
- Keeping exercise in your routine.
- Limiting alcohol use.
- Limiting menopausal hormone use.
- Breastfeeding if you can.

Check with your healthcare provider to ensure that you are doing all you can to detect breast cancers early and reduce your personal risk.



**Charles A. Brooks, M.D.**  
Radiation Oncology /  
Radioterapia Oncológica

# El poder del rosa

Aspectos básicos del cáncer de mama

**LA CINTA ROSA** se ha convertido en un poderoso símbolo para aumentar la conciencia sobre el cáncer de mama. Durante el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama en octubre, y durante todo el año, las personas usan cintas rosas para honrar a quienes sobrevivieron, recordar a quienes fallecieron por la enfermedad y apoyar el progreso que estamos haciendo juntos para vencer el cáncer de mama.

En años pasados, los avances recientes en el diagnóstico y el tratamiento habrían parecido de ciencia ficción. Las nuevas herramientas para el diagnóstico incluyen estudios de imágenes de las mamas que pueden detectar anomalías invisibles con otras modalidades. Las técnicas quirúrgicas también han evolucionado, con una gran mejora de la seguridad y menos efectos secundarios.

La radioterapia puede administrarse con más rapidez, mayor comodidad y sistemas de administración más focalizados. Los cánceres de mama individuales pueden analizarse ahora con una evaluación de 21 genes que permite a los médicos personalizar el tratamiento, a veces evitando completamente la quimioterapia.

## LAS MAMOGRAFÍAS SIGUEN SIENDO ESENCIALES

Aun así, la forma más eficaz de empoderarse que tiene una mujer es a través de la detección temprana y la reducción del riesgo. Todos los tratamientos son más eficaces cuando el cáncer de mama se detecta tempranamente. Los elementos centrales de la detección temprana siguen siendo las mamografías de detección regulares y la autoexploración de las mamas. Según el Johns Hopkins Hospital, un tercio o más de los cánceres de mama son detectados por mujeres que encuentran un bulto.

Además, las opciones de un estilo de vida saludable pueden marcar la diferencia. Es probable que el cáncer de mama sea causado por una combinación de factores de riesgo. Algunos están fuera de su control, como envejecer y ser mujer. Sin embargo, algunas opciones de estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de cáncer de mama:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio regularmente.
- Limite el consumo de alcohol.
- Limite el uso de hormonas menopáusicas.
- Amamante, si puede.

Consulte a su proveedor de atención médica para asegurarse de estar haciendo todo lo posible para detectar el cáncer de mama de manera temprana y reducir su riesgo personal.



{“error”.:”error.

no per-  
mission”}

♥ Get your COVID-19 vaccine or booster—visit [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).

# Grateful for her great care

Emergency visit leaves lasting impression

**GINA WESTE WAS** visiting Uvalde for work a few years ago when she suddenly began to feel sick.

“I started overheating and coughing a lot,” says Weste, a retired Homeland Security employee who now lives in Florida. “The more I coughed, my chest started hurting.”

At first Weste thought her asthma was acting up, but her rescue inhaler didn’t work. When she started having trouble breathing, Weste drove herself to the Uvalde Memorial Hospital emergency department (ED).

That’s where she met Scott, a nurse who took care of her that night.

## **‘ABSOLUTE BEST’ EMERGENCY CARE**

“Scott was the absolute best,” Weste says. “He went above and beyond.”

Scott helped Weste feel calm despite her worrisome symptoms. He explained her treatment and encouraged her to ask questions. Although he had other patients in the ED, Scott made Weste feel like she was his No. 1 priority.

Weste also praised the front desk staff, who helped her with insurance issues, and Aristeo Jr. Duenes, M.D., for diagnosing and treating her. “I was in and out quickly with the tests that had to be done,” she says.

Weste had acute bronchitis and received medications for that. She returned to her hotel room that night and started feeling better the next day.

Since Weste was traveling for work and couldn’t see her regular doctor for follow-up care, Scott made sure that she knew she could return to the ED if her condition didn’t improve.

“The care made me feel like I mattered,” Weste says.



# Agradecida por su excelente atención

Una visita de emergencia deja una huella duradera

**GINA WESTE ESTABA** en Uvalde por trabajo hace unos años, cuando de repente empezó a sentirse mal.

“Empecé a sentir mucho calor y a toser sin parar”, dice Weste, empleada retirada de Seguridad Nacional que ahora vive en Florida. “Cuanto más tosía, más me dolía el pecho”.

Al principio, Weste pensó que se trataba de un ataque de asma, pero el inhalador de rescate no funcionó. Cuando empezó a tener dificultad para respirar, Weste acudió al departamento de emergencias de Uvalde Memorial Hospital.

Allí conoció a Scott, un enfermero que la atendió esa noche.

## **ATENCIÓN DE EMERGENCIA ‘EXTRAORDINARIA’**

“La atención de Scott fue extraordinaria”, afirma Weste. “Hizo lo imposible”.

Scott ayudó a Weste a calmarse a pesar de sus preocupantes síntomas. Le explicó el tratamiento y la alentó a hacer preguntas. Aunque tenía otros pacientes en el departamento de emergencias, Scott le hizo sentir a Weste que era su prioridad número uno.

Weste también elogió al personal de la recepción, que le ayudó con problemas de seguro, y a Aristeo Jr. Duenes, M.D., por realizar su diagnóstico y tratamiento. “Entré y salí rápidamente con las pruebas que había que hacer”, dice.

Weste tenía bronquitis aguda y recibió los medicamentos para esa afección. Regresó a su habitación del hotel esa noche y empezó a sentirse mejor al día siguiente.

Dado que Weste viajaba por trabajo y no podía ver a su médico regular para realizar su atención de seguimiento, Scott se aseguró de que supiera que podía regresar al departamento de emergencias si su afección no mejoraba.

“La atención que recibí me hizo sentir que yo importaba”, dice Weste.

 [Get your COVID-19 vaccine or booster—visit vaccines.gov.](https://www.vaccines.gov)

# Atención de calidad solo para mujeres

**¿POR QUÉ LA SALUD DE LA MUJER** es tan importante? En la sociedad actual, las mujeres siguen cambiando la percepción de lo que pueden hacer y de los roles que pueden cumplir. Están dejando su huella en el mundo como médicas, líderes de derechos civiles, directoras ejecutivas de grandes corporaciones y más, sin dejar de ser la piedra angular de la familia como madres. La salud de las mujeres, por lo tanto, se correlaciona con la salud general de las familias y nuestras comunidades.

Ahora más que nunca, las mujeres necesitan acceder a atención médica esencial dirigida específicamente a ellas. Las mujeres tienen un conjunto único de desafíos de salud que los hombres no tienen. Las principales causas de muerte en las mujeres son cardiopatías, cáncer y diabetes. Una buena atención médica para las mujeres asegura que todos estos problemas tengan la posibilidad de prevenirse o resolverse si se identifican a tiempo y se tratan adecuadamente.

Las grandes transiciones de la vida, como el embarazo, la maternidad y la menopausia, crean todo un nuevo conjunto de dinámicas para las mujeres que no solo tienen un costo físico en su cuerpo, sino también un costo mental por el estrés que crean en su día a día. En cada etapa de la vida de una mujer, debe haber un plan de atención médica preventiva a seguir para asegurarse de que los problemas médicos se identifiquen tempranamente. Algunas mujeres pueden dejarse estar con los exámenes de atención médica por varias razones, pero es importante que las mujeres hagan de su propia salud una prioridad. Las mujeres suelen poner mucha energía en cuidar a los demás. Merecen el mismo nivel de atención para sí mismas.

Ya sea que quiera estar saludable para su familia, para su trabajo o solo para usted, podemos ayudarlo. La misión de Uvalde es promover la curación de las personas que atendemos ofreciendo atención médica compasiva y de gran calidad. Uvalde cuenta con múltiples profesionales médicos a quienes podemos dirigirle según el tipo de atención que busque. Haga algo hoy para tomar el camino correcto hacia una mejor salud.



## Quality care just for women

**WHY IS WOMEN'S HEALTH** so important? In today's society women are continuing to shift the perception of what they can do and what roles they can fulfill. They're making their mark in the world as physicians, civil rights leaders, CEOs of major corporations and more, while still being the cornerstone of the family as mothers. The health of women, therefore, correlates to the overall health of families and our communities.

Now more than ever, women need access to essential healthcare that is targeted specifically to them. Women have a unique set of healthcare challenges that men do not. The leading causes of death for women include heart disease, cancer and diabetes. Good healthcare for women ensures that all of these issues can potentially be resolved or prevented if identified early and properly treated.

Major life transitions, such as pregnancy, motherhood and menopause, create a whole new set of dynamics for women that not only take a physical toll on their bodies, but also a mental toll by the stress they create in their day-to-day lives. At each stage of a woman's life, there should be a preventive healthcare plan to follow to ensure that medical problems are identified early. Some women may neglect healthcare exams for a number of reasons, but it's important for women to make their own health a priority. Women often put a lot of energy into caring for others. They deserve that same level of care for themselves.

Whether you want to be healthy for your family, for your job or just for yourself, we can help. Uvalde's mission is to promote the healing of those we serve by providing compassionate, high-quality healthcare. Uvalde has multiple medical professionals that we can direct you to for the type of care you are seeking. Do something today to put yourself on the right path to better health.



**Adam Apolinar,**  
MHA, BSN, RN  
CEO/Administrator /  
Director ejecutivo/  
Administrador



Connect with us on Facebook

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

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

## UMHealthy

October 2022

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.  
2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

♥ Get your COVID-19 vaccine or booster—visit [vaccines.gov](https://vaccines.gov).