



Uvalde
Memorial
Hospital

December 2020

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE



What to consider when choosing to gather

THE HOLIDAY SEASON has arrived, and mingling may be on your mind. But if you're thinking about going to a group gathering amid the COVID-19 pandemic, what should you consider?

KNOW THE RISKS

No public gathering is risk-free during the coronavirus pandemic. When deciding whether to attend a social activity, the Centers for Disease Control and Prevention says you may want to consider things like:

Group size. The larger the gathering, the greater the potential risk.

Location. It's safer to gather outdoors, if possible. Maintaining social distancing is easier, and the ventilation is better. Also, staying within your community, with other people from

the same area, is less risky than traveling.

How you'll get there. It can be difficult to safely distance on public transportation. So favor walking or driving with your immediate family.

How long the gathering will last. The more time you spend around others, the greater the risk.

Your risk for severe COVID-19 complications. If you or someone you live with is older or has underlying health problems, gathering could be especially risky.

How active the virus is in your area. The higher the activity level, the more risk. Look into what your local health authorities are saying, and follow local rules for gathering safely.

—Continued on page 4

Qué debe tener en cuenta si decide reunirse

LA TEMPORADA DE FIESTAS ha llegado, y puede que tenga en mente socializar. Pero si está pensando en ir a una reunión grupal en medio de la pandemia del COVID-19, ¿qué debe tener en cuenta?

CONOZCA LOS RIESGOS

Ninguna reunión pública está libre de riesgos durante la pandemia del coronavirus. Al decidir si asistir a una actividad social, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indican que tal vez le convenga considerar cosas como:

Tamaño del grupo. Cuanto más grande sea la reunión, mayor será el riesgo potencial.

Lugar. Es más seguro reunirse al aire libre, si es posible. Mantener el distanciamiento social es más fácil y la ventilación es mejor. Además, permanecer dentro de su comunidad, con otras personas de la misma área, es menos riesgoso que viajar.

Cómo llegará hasta allí. Puede ser difícil mantener la distancia de seguridad en el transporte público. Por tanto, dé prioridad a desplazarse caminando o en automóvil con su familia inmediata.

Cuánto durará la reunión. Cuanto más tiempo pase cerca de otras personas, mayor será el riesgo.

Su riesgo de complicaciones graves a causa del COVID-19. Si usted o alguien con quien vive es una persona mayor o tiene problemas de salud subyacentes, reunirse podría ser especialmente riesgoso.

Cuál es la actividad del virus en su área. Cuanto más alto sea el nivel de actividad, más riesgos habrá. Analice lo que dicen las autoridades de salud locales y siga las reglas aplicadas en su localidad para reunirse de manera segura.

—Continúa en la página 4

Things to know



Sandra E. Boenig, D.O.
Uvalde Medical and
Surgical Associates

Congratulations to Dr. Boenig! She has been on the Uvalde Memorial Hospital medical staff for 10 years as a member of Uvalde Medical and Surgical Associates, providing dedicated, high-quality patient care.



Lights out

Candles are a part of many holiday traditions, but keep safety in mind when you use them. Extinguish all candles before you go to bed, leave the room or leave your home.

Luces apagadas

Las velas forman parte de muchas tradiciones de los días festivos, pero tenga en cuenta la seguridad cuando las utilice. Apague todas las velas antes de acostarse, cuando salga de la habitación o se vaya de su casa.

Centers for Disease Control and Prevention

Inside: Hospice helps when it's needed most



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



COVID-19

Focus on healthy habits



Jared T. Reading, M.D.
Radiology

I HAVE LOST

two family members and several friends to COVID-19. All of them had risk factors for severe disease. Most of the risk factors are related to unhealthy lifestyles, including obesity, high blood pressure, liver disease, type 2 diabetes and smoking.

Health does not come from a bottle of supplements or packaged food. Health comes from building daily habits around healthy food choices and movement. Those habits include meals using one-ingredient foods, such as spinach, carrots, legumes, bananas, apples and oranges—basically vegetables, nuts, seeds, meats and fruits prepared with health in mind. Health also comes from dedicating several hours a week to movement, such as stretching, strength training, running, rowing, swimming and the other ways these amazing bodies we have are capable of moving.

Incorporating healthy habits into our lives also reduces some of the other risk factors for severe complications from COVID-19—factors like cancer, heart conditions and a weakened immune system. Uvalde County has not had a single COVID-19 death in someone who did not have risk factors for severe disease, regardless of social distancing or mask use. A country is only as good as its citizens. We can blame leaders all we want, but until we look in the mirror and start taking responsibility for the choices we make—especially our health choices—we will continue to see lives cut short due to COVID-19 infections.

COVID-19

Concéntrese en los hábitos saludables

HE PERDIDO a dos familiares y varios amigos debido al COVID-19. Todos ellos tenían factores de riesgo por enfermedad grave. La mayoría de los factores de riesgo están relacionados con hábitos de vida poco saludables, como la obesidad, la presión arterial alta, la enfermedad hepática, la diabetes tipo 2 y el tabaquismo.

La salud no se obtiene de un frasco de suplementos ni de alimentos envasados. La salud se genera creando hábitos diarios en torno a elecciones de alimentos saludables y al ejercicio. Esos hábitos incluyen comidas que utilizan un solo ingrediente, como espinacas, zanahorias, legumbres, plátanos, manzanas y naranjas; básicamente verduras, frutos secos, semillas, carnes y frutas preparados teniendo en cuenta la salud. La salud también proviene de dedicar varias horas a la semana al ejercicio, como hacer estiramientos, entrenamiento de fuerza, correr, remar, nadar y otras formas en que nuestros increíbles cuerpos son capaces de moverse.

Incorporar hábitos saludables a nuestras vidas también reduce algunos de los otros factores de riesgo de complicaciones graves a causa del COVID-19, factores como el cáncer, las enfermedades del corazón y un sistema inmunitario debilitado. El condado de Uvalde no ha registrado ni una sola muerte por COVID-19 en personas que no tenían factores de riesgo de enfermedades graves, con independencia del distanciamiento social o del uso de mascarillas. Un país es tan bueno como los son sus ciudadanos. Podemos culpar a los gobernantes de todo lo que queramos, pero hasta que no nos miremos al espejo y comencemos a asumir la responsabilidad de las elecciones que tomamos —especialmente nuestras elecciones de salud— seguiremos viendo cómo se truncan vidas debido a las infecciones por COVID-19.

Award-winning care

Atención galardonada



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

“Congratulations to our entire team! I am proud to work at Uvalde Memorial Hospital alongside a group of people who have earned the honor of being ranked No. 11 in the nation by *Modern Healthcare* and once again earned Press Ganey’s national Guardian of Excellence & Pinnacle of Excellence recognitions.”

“¡Felicitaciones a todo nuestro equipo! Me enorgullece trabajar en Uvalde Memorial Hospital junto a un grupo de personas que han merecido el honor de ser clasificadas en el puesto N.º 11 del país por *Modern Healthcare*, y que una vez más han recibido los reconocimientos nacionales de Guardian of Excellence y Pinnacle of Excellence de Press Ganey.”



Uvalde Memorial Hospital is No. 11 in the nation!

¡Uvalde Memorial Hospital ocupa el puesto N.º 11 del país!



Special support when it's needed most

Hospice team provides compassionate care for a mom and her son

FOR HER 89TH BIRTHDAY, Olivia Tenorio Castillo enjoyed a special surprise from her Uvalde Memorial Hospital (UMH) hospice team. Social worker Joe Navarro sang the traditional Mexican birthday song "Las Mañanitas." The team gave Olivia roses and a card too.

The tender gift was just one of the ways hospice has been there for Olivia.

"They care about my mother," says her son, Richard Castillo. "And they show it when they come and visit. They are engaging and caring and very professional."

COMFORT AT HOME

Hospice is a service for people with life-limiting illnesses and their families. It is available through UMH. The care includes symptom relief and support.

Olivia began hospice care last May after she was diagnosed with advanced heart failure.

Among other things, she receives weekly visits from a hospice nurse and a home aide. They check on Olivia and make sure she is comfortable. They also stand at the ready in case Richard has questions.

"I have a hotline I can call 24/7," he says.

Olivia grew up in Uvalde. She worked at the local fish hatchery before becoming a hospital volunteer in retirement.

"My mother is an amazing lady," Richard says.

Richard lives in Kansas but is in Texas right now to make sure his mom gets great care. He says Uvalde Memorial's hospice and the hospital staff have been amazing.

"They are dedicated people," Richard says. "They treat their patients as if they are their brother, sister, mother or father."

Apoyo especial cuando más se necesita

El equipo de hospicio ofrece atención compasiva para una madre y su hijo

PARA SU 89 CUMPLEAÑOS, Olivia Tenorio Castillo disfrutó de una sorpresa especial de su equipo de hospicio de Uvalde Memorial Hospital (UMH). El trabajador social Joe Navarro le cantó la tradicional canción mexicana de cumpleaños "Las Mañanitas". El equipo entregó a Olivia un ramo de rosas y también una tarjeta.

El cariñoso regalo fue solo una de las formas en que el hospicio ha estado allí para Olivia.

"Se preocupan por mi madre", dice su hijo, Richard Castillo. "Y lo demuestran cuando vienen a visitarla. Son simpáticos, solidarios y muy profesionales".

COMODIDAD EN CASA

El hospicio es un servicio para personas con enfermedades que limitan la vida y para sus familias. Está disponible a través de UMH. La atención incluye alivio y apoyo para los síntomas.

Olivia comenzó a recibir atención de hospicio el pasado mes de mayo, después de que le

diagnosticaron insuficiencia cardíaca avanzada.

Entre otras cosas, recibe visitas semanales de un enfermero de hospicio y de un asistente en el hogar. Examinan a Olivia y se aseguran de que esté cómoda. También están disponibles por si Richard tiene preguntas.

"Tengo una línea directa a la que puedo llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana", dice.

Olivia creció en Uvalde. Trabajó en el criadero de peces local antes de convertirse en voluntaria en un hospital cuando se jubiló.

"Mi madre es una mujer increíble", dice Richard.

Richard vive en Kansas, pero ahora está en Texas para asegurarse de que su mamá reciba una excelente atención. En su opinión, el hospicio de Uvalde Memorial y el personal del hospital han sido increíbles.

"Son personas dedicadas", dice Richard. "Tratan a sus pacientes como si fueran su hermano, hermana, madre o padre".

▶ MAY WE HELP YOU? To learn how the UMH hospice team could help you or a loved one, call **830-407-0547**.

▶ ¿PODEMOS AYUDARLE? Para saber cómo podría ayudarles el equipo del hospicio de UMH a usted o a un ser querido, llame al **830-407-0547**.



What to consider

—Continued from page 1

TAKE PRECAUTIONS

If you decide to attend or host a holiday gathering, take steps to prevent the spread of the coronavirus:

If you're sick, stay home. It's important to avoid crowds if you have COVID-19 symptoms or have had close contact with a person who has COVID-19.

Be in the know. Before you go, ask what COVID-19 precautions the hosts will take.

Meet outdoors, if possible. If you must gather indoors, open a window and follow other COVID-19 prevention practices.

Make room for social distancing. Arrange tables, chairs or other furniture so it's easier to stay 6 feet apart. If you're hosting, post signs that remind people to keep their distance.

Wear a cloth face mask. And remind everyone attending to bring theirs. Remember: You can have the virus without symptoms. Wearing a mask

helps protect the people you're with, but it's not a substitute for physical distancing.

Have one person serve food and drinks. That way, only one set of hands will touch the serving utensils. Better yet, make it a BYO gathering.

Offer activities that allow for social distancing. Think about things like making holiday cards together or taking a walk through the neighborhood to look at holiday lights. And resist the urge to exchange handshakes or hugs.

Clean your hands often. Use soap and water or a hand sanitizer, especially when arriving or leaving a gathering, before eating, and again when you get home.



Lo que debe tener en cuenta

—Viene de la página 1

TOME PRECAUCIONES

Si decide asistir u organizar una reunión festiva, tome medidas para evitar la propagación del coronavirus:

Si está enfermo, quédese en casa.

Es importante evitar las multitudes si tiene síntomas de COVID-19 o ha tenido contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19.

Esté informado. Antes de ir, pregunte qué precauciones tomarán los anfitriones para evitar el COVID-19.

Si es posible, reúnanse al aire libre.

Si la reunión debe celebrarse en un espacio cerrado, abra una ventana y siga otras prácticas de prevención del COVID-19.

Deje espacio para el distanciamiento social.

Coloque las mesas, sillas y otros muebles de forma que sea más fácil mantener una distancia de 6 pies. Si la reunión tiene lugar en su casa, coloque señales que recuerden a las personas que deben mantener la distancia.

Use una mascarilla de tela. Y recuérdelos a todos los que asistan que traigan la suya. Recuerde: Usted puede tener el virus sin síntomas. Usar una mascarilla ayuda a proteger a las personas con las que está, pero no sustituye al distanciamiento físico.

Organice que sea una persona quien sirva los alimentos y bebidas.

De esa manera, solo unas manos tocarán los utensilios para servir. Mejor aún, haga que sea una reunión en la que cada uno se traiga sus propios utensilios.

Ofrezca actividades que permitan el distanciamiento social.

Piense en cosas como hacer tarjetas para las fiestas juntos, o dar un paseo por el vecindario para ver las luces de la temporada festiva. Y resista el impulso de intercambiar apretones de mano o dar abrazos.

Lávese las manos con frecuencia.

Utilice agua y jabón o un desinfectante para manos, especialmente cuando llegue a o salga de una reunión, antes de comer y de nuevo cuando llegue a casa.



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

Calling all area artists

Share your submissions for consideration to be featured in your new hospital! **Deadline: Jan. 31, 2021**

Uvalde Memorial Hospital has launched an art call to feature artists of our community! Art helps reduce stress and loneliness, improve health, and fill care spaces with inspiration and peace.

For more information, call **830-278-6251, ext. 1474**, or email artcall@umhtx.org.

**KIDS, ADULTS
& PHOTOGRAPHERS**



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

December 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.