



Uvalde
Memorial
Hospital

February 2020

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE



5 small heart-healthy changes to make today

BETTER HEART HEALTH can happen with a few simple steps.

- 1. Bring a piece of fruit to work.** Having fruit as an option will help you avoid less-healthy snacks from the vending machine.
- 2. Take a 10-minute walk.** Sitting less and moving more is good for your ticker and your body overall. With just a few short walks, you can reach 30 minutes of movement every day.
- 3. Give your screens an earlier bedtime.** Too little sleep can hurt your heart and increase your risk for other diseases. Watching TV or using your smartphone or computer close to bedtime can keep you awake. Try turning off your screens an hour before bedtime every night.
- 4. Have a hearty laugh.** It eases stress, which is a good thing because too much stress may boost your risk for heart disease.
- 5. Compare food labels for sodium content.** Too much sodium can boost blood pressure, which is hard on your heart. Check nutrition labels on similar foods to see which has less sodium.

Sources: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

▶ UMH offers cardiac rehab! Call us at **830-261-3964**.

5 pequeños cambios saludables para el corazón que puede hacer hoy mismo

SE PUEDE TENER una mejor salud del corazón con unos pequeños y simples pasos.

- 1. Lleve una fruta al trabajo.** Tener una fruta como opción le ayudará a evitar los bocadillos menos saludables de la máquina expendedora.
- 2. Camine 10 minutos.** Sentarse menos y moverse más es bueno para el corazón y para el cuerpo en general. Con solo algunas caminatas cortas, puede lograr moverse 30 minutos cada día.
- 3. Deles las buenas noches a las pantallas más temprano.** Dormir muy poco puede dañar el corazón y aumentar el riesgo de otras enfermedades. Mirar televisión o usar su teléfono inteligente o computadora cerca de la hora de dormir puede mantenerlo despierto. Intente apagar las pantallas una hora antes de la hora de dormir cada noche.
- 4. Ríase.** Alivia el estrés, lo cual es bueno porque mucho estrés puede aumentar el riesgo de enfermedad del corazón.
- 5. Compare las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de sodio.** Demasiado sodio puede aumentar la presión arterial, que es mala para el corazón. Revise las etiquetas nutricionales de los alimentos similares para ver cuál tiene menos sodio.

Fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

▶ ¡UMH ofrece rehabilitación cardíaca! Llámenos al **830-261-3964**.

Wellness tips



Shawn T.
Ragbir, M.D.
Cardiologist

“Eating more fresh fruits and veggies is a heart-healthy choice.”



American Heart Month
February is for heart health.

WEAR RED ON FEB. 7!

Mes Estadounidense del Corazón
Febrero es el mes de la salud del corazón.

¡VÍSTASE DE ROJO EL 7 DE FEBRERO!

Inside: Flu is still in peak season



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

Leading the way



Thomas J. Nordwick, FACHE
CEO/Administrator

Looking back at the year we had in 2019, we have come through a year that was filled with many victories.

Uvalde Memorial Hospital (UMH) was named No. 24 on *Modern Healthcare's* Best Places to Work list. For the fourth consecutive year, UMH received the Press Ganey Guardian of Excellence award and, for the second year, the Press Ganey Pinnacle of Excellence award. Our employee and patient satisfaction rates continue to rise in the new year, and we are grateful for both our employees and patients.

Construction on the new facility is progressing nicely. Concrete work begins this month, followed by steel work in March and April. We are on track for the building to be complete in August 2021.

Si analizamos el 2019, hemos tenido un año lleno de muchas victorias.

Uvalde Memorial Hospital (UMH) obtuvo el n.º 24 en la lista de "Mejores lugares para trabajar" de *Modern Healthcare* por segundo año consecutivo. Por cuarto año consecutivo, UMH recibió el premio Press Ganey en la categoría "Guardián de excelencia" y, por segundo año consecutivo, el premio Press Ganey en la categoría "Cumbre de la excelencia". Nuestras tasas de satisfacción de empleados y pacientes siguen aumentando en el año nuevo, y les agradecemos tanto a nuestros empleados como a nuestros pacientes.

La construcción del nuevo centro está avanzando muy bien. El trabajo de hormigón comienza este mes, seguido del trabajo de acero en marzo y abril. Estamos encaminados para que la construcción finalice en agosto de 2021.

Flu season ain't over yet!



Eric Y. Baden,
M.D., FACEP,
FAAEM
ED Medical and
Trauma Director

PEAK SEASON for the flu is December through February, but it can last until May! Here is what you need to know to keep yourself and your loved ones well.

1. Prevention and treatment. The influenza vaccine is the best way to avoid getting sick with the flu. Any pharmacist can screen and administer the vaccine to ages 7 and older. For flu shots for children younger than 7 and other questions, ask your medical provider.

- **Take acetaminophen and/or ibuprofen.** Each one can safely be taken every six hours, and you can alternate between the two every three hours.

- **Drink plenty of fluids.** Low-calorie Gatorade is a good choice. Regular sports drinks and juices are OK, too, but water them down to avoid excessive sugar intake.

- **Quarantine yourself to avoid spreading the flu.** It is highly contagious. When you do go out, wear a mask, wash your hands very well and cough into your elbow.

- **Do not take antibiotics.** The flu is a virus, so antibiotics will not help you get well. Antiviral medications may decrease symptom duration and the flu's spreading but aren't a cure.

2. Go to the emergency department (ED) or call 911 if you experience any of the following:

- Difficulty breathing or shortness of breath.
- Significant dehydration—you are unable to keep down fluids and are starting to feel weak or are passing out.
- Neurologic symptoms—you just don't feel right and have a severe headache, difficulty thinking or neck stiffness.



¡La temporada de gripe aún no ha terminado!

EL PICO DE LA TEMPORADA de la gripe es de diciembre a febrero, ¡pero puede durar hasta mayo! Esto es lo que debe saber para protegerse bien a sí mismo y a sus seres queridos.

1. Prevención y tratamiento. La vacuna contra la influenza es la mejor manera de evitar enfermarse de gripe. Cualquier farmacéutico puede evaluar y administrar la vacuna a personas de 7 años en adelante. Para las vacunas contra la gripe para niños menores de 7 años y otras preguntas, consulte a su proveedor médico.

- **Tome paracetamol y/o ibuprofeno.** Puede tomarlos de manera segura cada seis horas y alternarlos cada tres horas.

- **Beba abundante líquido.** La bebida Gatorade baja en calorías es una buena opción. Las bebidas y los jugos deportivos regulares también son buenos, pero dilúyalos con agua para evitar un consumo excesivo de azúcar.

- **Póngase en cuarentena para evitar que se propague la gripe.** Es muy contagiosa. Cuando salga, use una máscara, lávese muy bien las manos y tosa contra el codo.

- **No tome antibióticos.** La gripe es un virus, por lo que los antibióticos no lo ayudarán a recuperarse. Los medicamentos antivirales pueden disminuir la duración de los síntomas y el contagio de la gripe, pero no son una cura.

2. Vaya al departamento de emergencias o llame al 911 si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Deshidratación significativa: no puede retener los líquidos y comienza a sentirse débil o se desmaya.
- Síntomas neurológicos: no se siente bien y tiene dolor de cabeza intenso, dificultad para pensar o rigidez en el cuello.

Patients are never just a number

A thumbs-up for lifesaving, compassionate care at UMH



AS A RETIRED air traffic controller, Stan Martin knows how to handle emergencies. And he can't thank Uvalde Memorial Hospital (UMH) enough for its expert care treating an emergency he faced—an attack of recurring diverticulitis.

That attack was so severe it sent him to the emergency department doubled over in pain.

Diverticulitis occurs when pouches that can form in the intestines become inflamed or infected. Sometimes it's minor. But when severe, it can cause a massive infection or a ruptured bowel. Either can be deadly.

"Had the ER team not been able to stabilize me, I may not be alive today," Martin says. He was admitted to UMH, where antibiotic treatment successfully controlled a serious infection. Later, UMH surgeon Sandra E. Boenig, D.O., removed the diseased part of his colon. He hasn't had an attack since.

Martin, who moved to Uvalde from Houston, is struck by how exceptional the care at UMH is. "You can count on it," he says.

LOOKING BACK This wasn't Martin's first trip to the UMH emergency department. He's made the trip twice

before. Neither was related to diverticulitis, and neither was as serious. Still, there's a common thread.

"You couldn't be in better hands," Martin says. "The care is truly excellent. I'm here to prove it."

What's more, that quality care doesn't stop at the emergency department. "It's hospital-wide," he adds. "The whole staff, from technicians all the way to doctors, is incredible. That's not just because of their expertise. They treat you like family. You're never a number here."

Los pacientes nunca son solo un número

Felicitaciones a la atención compasiva y que salva vidas de UMH

COMO CONTROLADOR de tránsito aéreo jubilado, Stan Martin sabe cómo manejar emergencias. Y no puede agradecerle lo suficiente a Uvalde Memorial Hospital (UMH) por su atención experta para tratar una emergencia que enfrentó: diverticulitis recurrente.

El ataque fue tan grave que lo envió al departamento de emergencias doblado del dolor.

La diverticulitis ocurre cuando las bolsas que se pueden formar en los intestinos se inflaman o infectan. A veces es leve. Pero cuando es grave, puede causar

una infección masiva o una ruptura de intestino. Ambas pueden ser mortales.

"Si el equipo de la sala de emergencias no hubiera podido estabilizarme, tal vez hoy no estaría vivo", dice Martin. Fue admitido en UMH, donde el tratamiento con antibióticos controló con éxito una infección grave. Más tarde, la cirujana de UMH, Sandra E. Boenig, D.O., retiró la parte enferma del colon. No ha tenido un ataque desde esa vez.

Martin, que se mudó a Uvalde desde Houston, está asombrado por la atención excepcional

de UMH. "Pueden contar con eso," dice.

MIRAR ATRÁS Este no fue el primer viaje de Martin al departamento de emergencias de UMH. Lo había hecho dos veces antes. Ninguno fue relacionado con la diverticulitis y ninguno fue tan grave. Aun así, hay algo en común.

"No podrías estar en mejores manos", dice Martin. "La atención es realmente excelente. Estoy aquí para probarlo".

Además, esa atención de calidad no se limita al departamento de emergencias. "Es en todo el hospital", añade. "Todo el personal, desde los técnicos hasta los médicos, es increíble. No solo por sus conocimientos. Te tratan como una familia. Aquí nunca eres un número".

Ideas for heart-healthy kids



- > **VISIT THE FARMERS MARKET.** Encourage kids to pick out a new fruit or veggie to take home and try.
- > **MAKE A SPLASH THAT'S NOT SODA.** Flavor water with fresh berries or orange slices.



- > **STOCK A SNACK DRAWER.** Older kids can help themselves to whole-grain crackers, unsalted nuts, and dried or fresh fruit.
- > **PLANT SOMETHING TOGETHER.** Kids may be more likely to try kale or collards if they planted the seeds and watched them grow.



- > **CREATE A SPORTS ZONE.** Keep balls, jump ropes and other fun gear in one go-to location.
- > **MAKE A GAME OF FOOD LABELS.** Have kids measure out what they think is a serving and compare it to what the label says.



Ideas para niños con corazones saludables



- > **VISITEN EL MERCADO DE AGRICULTORES.** Aliente a los niños a elegir una fruta o verdura nueva para probar en casa.
- > **REFRÉSQUENSE SIN REFRESCOS.** Añada sabor al agua con bayas frescas o rebanadas de naranja.



- > **PREPAREN UN CAJÓN DE BOCADILLOS.** Los niños más grandes pueden servirse galletas integrales, frutos secos sin sal y frutas frescas o secas.
- > **PLANTEN ALGO JUNTOS.** Es más probable que los niños quieran probar la col rizada o la berza si han plantado las semillas ellos mismos y las han visto crecer.



- > **CREEN UNA ZONA DE DEPORTES.** Tenga pelotas, sogas para saltar y otros equipos divertidos en un lugar especial.
- > **HAGAN UN JUEGO CON LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.** Pídales a los niños que midan lo que piensan que es una porción y compárenlo con lo que dice la etiqueta.





Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Register today!

Regístrese hoy!

830-261-3984 | umhtx.org/events

Information for each event can be found via:

» Uvalde Memorial Hospital Facebook page:
@uvaldememorial

Website: umhtx.org/events

Email: k.radicke@umhtx.org

Phone: 830-261-3984

BLS Class: Thursdays, Feb. 6 and March 5 • 8 AM to 1 PM

UMH Education Center

Childbirth Class: Saturdays, Feb. 8 and March 14 • 9 AM

UMH Holmgreen Conference Room

Heartsaver Course: Thursdays, Feb. 13 and March 12 • 8 AM to 4:30 PM

UMH Education Center

Walk With a Doc: Saturday, Feb. 15, 9 AM to 10 AM

Uvalde Memorial Park

Stop the Bleed Training: Tuesday, Feb. 18, 10 AM to noon and 5:30 PM to 7 PM

UMH Holmgreen Conference Room

Babysitter's Course: Monday, March 9 • 8 AM to 4 PM

UMH Education Center

Diabetes Class: Friday, March 13 • 8 AM to 1 PM

UMH Holmgreen Conference Room

First Blood Drive of 2020: Tuesday, April 28 • 10:30 AM to 4:30 PM

ICU parking lot

Is your heart healthy?

Free Blood Pressure Screenings

Thursday, Feb. 6, 9 AM to 11 AM

UMH lobby

Friday, Feb. 14, 9 AM to 11 AM

Herby Ham Activity Center

Thursday, Feb. 20, 9 AM to 11 AM

Uvalde County Nutrition Center

"Heart-to-Heart" Presentation with Cardiologist Shawn T. Ragbir, M.D.

Tuesday, Feb. 11, 5:30 PM to 7 PM

El Progreso Memorial Library



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.

UMHealthy

February 2020

UMHEALTHY is published as a community service for the friends and patrons of UVALDE MEMORIAL HOSPITAL, 1025 Garner Field Road, Uvalde, TX 78801.

Stroke? Act F.A.S.T.

When a stroke strikes, time is of the essence.

During a stroke, blood flow to the brain is blocked or interrupted, and brain cells start to die. Quick treatment is essential to reduce the risk of serious complications, disability and death. So know the signs of stroke—think F.A.S.T.:

F Face drooping. Is one side of the face drooping or numb? Ask the person to smile—is the smile uneven?

A Arm weakness. Is one arm weak or numb? Ask the person to raise both arms out to the sides, and take note if one arm drifts downward.

S Speech difficulty. Can the person speak at all? Is speech slurred or otherwise difficult to understand? Ask the person to repeat a simple sentence. Can they repeat it correctly?

T Time to call 911. If a person has any of these symptoms, call 911 for help. Call even if symptoms go away. And note the time so you can let medical personnel know what time symptoms started.



Sources: American Heart Association; National Institutes of Health; National Stroke Association

¿Derrame cerebral? Actúe rápido

Cuando se produce un derrame cerebral, el tiempo es esencial.

Durante un derrame cerebral, se bloquea o interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, y las células del cerebro comienzan a morir. El tratamiento rápido es esencial para reducir el riesgo de complicaciones graves, discapacidad y muerte. Por eso, conozca los signos y piense rápido:

Cara caída. ¿Un lado de la cara está más caído o adormecido? Pídale a la persona que sonría. ¿La sonrisa es asimétrica?

Debilidad en los brazos. ¿Tiene algún brazo débil o adormecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos y controle si alguno de los brazos se cae.

Dificultad para hablar. ¿La persona puede hablar? ¿Pronuncia mal o es difícil de entender cuando habla? Pídale a la persona que repita una oración simple. ¿Puede repetirla correctamente?

Es hora de llamar al 911. Si una persona presenta algunos de estos síntomas, llame al 911 y pida ayuda. Llame incluso si los síntomas desaparecen. Y anote la hora para poder informarle al personal médico a qué hora comenzaron los síntomas.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health; National Stroke Association

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.