



VAL VERDE  
Reserva Natural Central

# Keeping Well

---

# Mantenerse Sano

SUMMER/VERANO 2015

## 5 tips to get fit

How to help your  
child lose extra pounds  
page 4

## 5 consejos para ponerse en forma

Cómo ayudar a  
su hijo a perder  
esas libras de más  
página 5

## Sports safety

Keep kids free from injury  
page 3

## La seguridad en los deportes

Evite que sus niños  
sufran lesiones  
página 3



## Events for our community

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is dedicated to the health and well-being of our community. In order to help you stay well, VVRMC is proud to offer a variety of health-related seminars through the Community Health Education Series. Upcoming programs include:

■ **South Texas Blood and Tissue Center Blood Drive**

**Wednesdays, Aug. 12, Dec. 2, from 10 a.m. to 2:30 p.m.** Vans will be in the front parking lot.

■ **Prostate Health**

**Tuesday, Aug. 25, at 6 p.m.**  
**Presented by Robert T. Rosen, MD, Urologist**

■ **Interventions in Childhood Obesity**

**Tuesday, Sept. 22, at 6 p.m.**  
**Presented by Tracey Page, DNP, RN, FNP-BC**

■ **Is It a Cold or Allergies?**

**Thursday, Oct. 22, at 6 p.m.**  
**Presented by Andamo A. Guillaume, ENT**

All presentations are held at VVRMC. They are free, and food will be provided. For a list of more presentations, please visit our website, [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org), “like” us on Facebook or call Public Relations at **830-778-3848**.

## Eventos para nuestra comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se especializa en la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Con el fin de ayudarle a mantenerse sano, VVRMC se enorgullece de ofrecer diversos seminarios relacionados con la salud a través de la Serie de Educación para la Salud de la Comunidad. Entre los programas previstos se incluyen:

■ **Campaña de donación de sangre en South Texas Blood and Tissue Center**

**Miércoles 12 de agosto y 2 de diciembre, de 10 a.m. a 2:30 p.m.**

Las camionetas estarán en el estacionamiento del frente.

■ **Salud de la próstata**

**Martes 25 de agosto, 6 p.m.**  
**Presentado por Robert T. Rosen, MD, urólogo**

■ **Intervenciones por obesidad en la infancia**

**Martes 22 de septiembre, 6 p.m.**  
**Presentado por Tracey Page, DNP, RN, FNP-BC**

■ **¿Es un resfrío o es alergia?**

**Jueves 22 de octubre, 6 p.m.**  
**Presentado por Andamo A. Guillaume, otorrinolaringólogo**

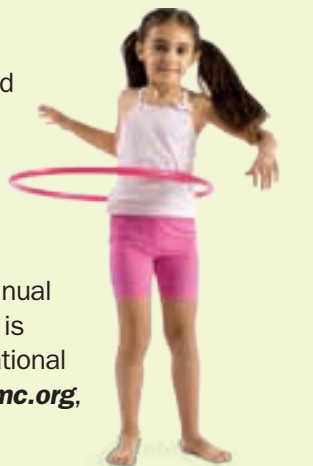
Todas las presentaciones se realizan en VVRMC. Son gratuitas y se ofrecerán alimentos. Para obtener una lista con más presentaciones, visite nuestro sitio web, [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org), danos un “me gusta” en Facebook o llame a Relaciones Públicas al **830-778-3848**.

## Keeping you informed

This issue of *Keeping Well* focuses on childhood obesity, exercise and safety.

On pages 4 and 5, we feature children’s health and introduce our pediatric physician, **Jorge Olaya, MD**, and our pediatric nurse practitioner, Moira Graham, NP.

On page 6, we announce the winners of our annual National Hospital Week celebration. Among them is Judy Morales, RN, who won the Daisy Award, a national nursing honor. Please visit our website, [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org), for more information on upcoming events.



## Para mantenerse informado

Este número de *Mantenerse Sano* está dedicado a la obesidad, el ejercicio y la seguridad en la infancia.

En las páginas 4 y 5 incluimos artículos sobre salud infantil y presentamos a nuestro médico pediatra **Jorge Olaya, MD**, y nuestra enfermera pediátrica, Moira Graham, NP.

En la página 6 anunciamos a los ganadores de nuestra celebración por la Semana Nacional de los Hospitales. Una de ellas es Judy Morales, RN, quien ganó el premio Daisy Award, un reconocimiento a los enfermeros de todo el país. Visite nuestro sitio web, [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org), para obtener más información sobre próximos eventos.

## Keeping Well Mantenerse Sano

KEEPING WELL is published as a community service for the friends and patrons of VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, telephone **830-775-8566**, website [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org). Information in KEEPING WELL 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 health care provider. Models may be used in photos and illustrations.

MANTENERSE SANO se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, teléfono **830-775-8566**, sitio web [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org). La información contenida en MANTENERSE SANO proviene de una amplia variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención de salud.

**Tony Sotelo**, President, District Board of Directors / Presidente, Consejo de Administración del Distrito

**Steven Hale**, Interim CEO and Chief Operations Officer / CEO Interino y Director de Operaciones

**Angela Prather**, Director of Community Service & Hospitality / Directora de Servicio a la Comunidad y Hospedaje

**Hatali Breckenridge**, Marketing Service Coordinator / Coordinador de Servicio de Marketing

### SUMMER/VERANO 2015

2015 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved/  
Todos los derechos reservados. CMM31439

**Does your child need a sports physical? Call 830-282-6020 to make an appointment.**

**¿Su hijo necesita un examen físico para deportes? Llame al 830-282-6020 para pedir una cita.**

## KIDS AND SPORTS

# Make a plan for safety

**O**RGANIZED SPORTS can be good for kids. Participating in sports can help improve motor skills as well as overall fitness. And being part of a team can help teach young people social skills too.

While organized sports are generally safe for kids, injuries do happen. Kids younger than 15 in the U.S. have more than 2.5 million sports-related injuries each year. The most common sports injuries are sprains, strains and other soft-tissue injuries. Only about 5 percent involve broken bones.

To help keep injuries from sidelining your child, the American Academy of Orthopaedic Surgeons and the American Academy of Pediatrics recommend that you:

- Seek a qualified coach who will create a positive, safe learning environment for your child.
- Help your child get in shape before he or she starts playing. Ask the coach about conditioning programs.
- Make sure that your child learns the rules and proper techniques of the sport.
- See that your child has all the protective gear needed and that the gear fits properly.
- Supply your child with plenty of fluids to drink before, during and after playing.
- Encourage your child to take at least one day off per week from playing a specific sport. This will help your child's body recover and reduce the risk of injury.
- Emphasize fun. Too much pressure to win or to excel at a sport can lead to injuries.

## LOS NIÑOS Y EL DEPORTE

# Arme un plan para su seguridad

**L**OS DEPORTES ORGANIZADOS pueden ser buenos para los niños. Participar en actividades deportivas puede ayudar a mejorar las capacidades motoras y la condición física en general. Y formar parte de un equipo puede ser útil para que los jóvenes también aprendan habilidades sociales.

Si bien en general los deportes organizados son seguros para los niños, también pueden causar lesiones. En EE. UU., los niños menores de 15 años sufren más de 2.5 millones de lesiones relacionadas con el deporte cada año. Las lesiones deportivas más comunes son esguinces, torceduras y otras lesiones en los tejidos blandos. Solo un 5 por ciento corresponde a fracturas de huesos.

Para ayudar a evitar que su hijo quede fuera del equipo por lesiones, la American Academy of Orthopaedic Surgeons y la American Academy of Pediatrics recomiendan:

- Buscar un instructor calificado que cree un entorno de aprendizaje seguro y positivo para el niño.
- Ayudar al niño a ponerse en forma antes de empezar a jugar. Preguntar al instructor sobre programas de acondicionamiento.
- Asegurarse de que el niño conozca las normas y las técnicas apropiadas del deporte.
- Verificar que el niño tenga todo el equipo de protección necesario y que sea de su medida.
- Ofrecerle al niño abundante cantidad de líquido para que beba antes, durante y después de jugar.
- Animar al niño para que al menos un día a la semana no practique un deporte específico. Esto permitirá que el cuerpo se recupere y disminuya el riesgo de lesiones.
- Enfatice el lado divertido del deporte. Demasiada presión para que gane o se destaque en un deporte puede llevarlo a sufrir lesiones.

# FIT KIDS

# 5

## pointers for parents

**Y**OUR CHILD is carrying too many pounds, and you're worried. You want to help your son or daughter get to a healthy weight. But how?

Your first step: Talk with your child's doctor. He or she can help determine the most appropriate weight for your child—along with a plan for reaching it that matches your growing child's needs.

### THESE FIVE TIPS MAY ALSO HELP:

**1 Bring everybody on board.** Involve your whole family in eating healthy foods and being more active. That way your child won't feel singled out. Also remember that parents are powerful role models. So it's important for you to eat well and get plenty of exercise too.

**2 Make healthy choices easy.** Stock your kitchen with nutritious foods, such as fruits and veggies; whole grains; fat-free or low-fat milk products; and lean sources of protein, such as eggs and lean types of meat, poultry and fish. And go easy on bringing high-calorie foods into your home.

**3 Serve smart.** Start with small portions of food. A hungry child can ask for more.

**4 Be a matchmaker.** Help your child discover physical activities he or she enjoys. That might be a team sport like basketball or soccer. But some kids shy away from organized sports. If this describes your child, encourage biking, walking the family dog or doing a similar activity.

**5 Limit TV and video games to no more than two hours a day.** Screen time can keep kids from getting the hour of daily exercise most need.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; Weight-control Information Network



**It's a bird! It's a plane! It's... Supermom!** Knowledge is power, and our *Pregnancy* e-newsletter can help empower you. Sign up at [vvrnc.org/pregnancy](http://vvrnc.org/pregnancy).

## AMISTAD MEDICAL PROFESSIONALS Preventive care for your kids

Amistad Medical Professionals is committed to providing excellent health care to all families. Our skilled pediatric team can deliver the best services here at home.

Because prevention is better than a cure, we provide several primary care services to help keep your children

healthy, including:

- Primary pediatric care.
- Annual evaluations.
- Immunizations.
- Growth and development evaluations.
- Diagnostic and laboratory services.

Make an appointment today by calling **830-282-6020**.



**Jorge Olaya, MD**  
Amistad Medical Professionals  
1801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840



**Moira Graham, Pediatric NP**  
Amistad Medical Professionals  
1801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840

## NIÑOS EN BUEN ESTADO

# 5 indicadores para padres

**S**U HIJO ha aumentado demasiado de peso y usted está preocupado. Quiere ayudarlo para que tenga un peso saludable. ¿Pero cómo?

El primer paso: hable con el médico de su hijo. El médico puede ayudar a determinar el peso más adecuado para el niño, junto con un plan para lograrlo que sea adecuado a las necesidades de su hijo en crecimiento.

### ESTOS CINCO CONSEJOS TAMBIÉN PUEDEN SER ÚTILES:

**1 Haga que todos participen.** Trate de que toda la familia coma alimentos saludables y tenga más actividad. De esa manera el niño no se sentirá marginado. Recuerde también que los padres son fuertes modelos a seguir. Por eso es importante que usted también coma bien y haga mucho ejercicio.

**2 Busque la manera de que sea fácil elegir opciones saludables.** Surta la cocina con comidas nutritivas, como frutas y verduras, cereales integrales, productos lácteos descremados o semidescremados y fuentes de proteína magra como huevo y cortes magros de carne, aves y pescados. Y no lleve a su hogar muchas comidas con gran cantidad de calorías.

**3 Sirva con inteligencia.** Comience con porciones de comida pequeñas. Si el niño tiene hambre, pedirá más.

**4 Conózcalo y aprenda.** Ayude al niño a descubrir cuáles son las actividades físicas que le gustan. Podría ser un deporte en equipo como básquetbol o fútbol. Pero algunos niños son tímidos para los deportes organizados. Si este es el caso de su hijo, anímelo a andar en bicicleta, pasear al perro de la familia o hacer una actividad similar.

**5 Limite el tiempo de televisión o videojuegos a no más de dos horas por día.** Es posible que el tiempo que dedican frente a una pantalla les impida hacer la hora diaria de ejercicio que tanto necesitan.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; Weight-control Information Network

**¡Es un pájaro! ¡Es un avión! Es... ¡Supermamá! Saber es poder, y nuestro boletín electrónico sobre embarazo puede ayudarle a tener todo el poder. Inscríbese en [vvrnc.org/pregnancy](http://vvrnc.org/pregnancy).**



## AMISTAD MEDICAL PROFESSIONALS Cuidado preventivo para sus hijos

Amistad Medical Professionals tiene el compromiso de brindar un excelente cuidado de la salud a todas las familias. Nuestro experto equipo de pediatría puede proporcionar los mejores servicios aquí mismo.

Como la prevención es mejor que cualquier cura, ofrecemos varios servicios de atención primaria para ayudarle a cuidar la salud de sus

hijos, como los siguientes:

- Atención pediátrica primaria.
- Evaluaciones anuales.
- Vacunas.
- Evaluaciones del crecimiento y desarrollo.
- Servicios de diagnóstico y laboratorio.

Para pedir una cita hoy mismo, llame al **830-282-6020**.

## Celebrating the above and beyond

## Celebramos aquellos que se esfuerzan y destacan

**A** HOSPITAL IS A PART of the community that fosters health and represents hope. Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) celebrated National Hospital Week in May. This year's theme was "Where Miracles Happen Every Day."

"National Hospital Week, first and foremost, is a celebration of people," says Steven Hale, Interim CEO and Chief Operations Officer. "We're extremely proud of each member of our staff, and we recognize the important role they play in extending a sense of trust to our patients and our communities."

### STELLAR STAFF

VVRMC employees enjoyed a fun-filled week and an award celebration that recognized those who went above and beyond for their patients and community.

#### Nursing winners:

- **Patient Satisfaction**—Guadalupe Zuniga, RN, Women's Center
- **Quality**—Joanne Garcia, RN, Surgery Department
- **Leadership**—Elaine Byrd, RN, Women's Center
- **Community Service**—Juan Aguilar, RN, Informatics Department
- **Education**—Clara Gurley, RN, Surgery Department
- **Daisy Award**—Judy Morales, RN, Emergency Department

#### Ancillary and support services winners:

- **Patient Satisfaction**—Maria Inez Salinas, Women's Center
- **Quality**—Jeanette Gallegos, Quality Management
- **Leadership**—Diana Diaz, Surgery Department
- **Community Service**—Samantha Patty, RD, LD, Dietary Department
- **Education**—Rosa Ramirez, Environmental Services
- **Ancillary Excellence Award**—Miguel Vigil, CST, certified first assistant, Surgery Department

Congratulations to all the winners! We thank them for their devotion to Del Rio and surrounding communities.



**Judy Morales, RN, was presented the Daisy Award.**

**Judy Morales, RN, recibió el premio Daisy Award.**



**Maria Inez Salinas was presented a Patient Satisfaction award.**

**Maria Inez Salinas recibió el premio a la Satisfacción de los Pacientes.**

**U**N HOSPITAL ES PARTE de la comunidad que promueve la salud y representa esperanza. Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) celebró en mayo la Semana Nacional de los Hospitales. El tema de este año fue "Donde Ocurren Milagros Todos los Días".

"En primer lugar, la Semana Nacional de los Hospitales es una celebración en honor a las personas", afirma Steven Hale, CEO Interino y Director de Operaciones. "Estamos sumamente orgullosos de cada uno de los integrantes de nuestro personal, y reconocemos la importancia del papel que desempeñan para generar confianza en nuestros pacientes y nuestras comunidades".

### PERSONAL ESTELAR

Los empleados de VVRMC disfrutaron de una semana de muchísima diversión y un festejo con honores donde se brindó reconocimiento a quienes se esforzaron y destacaron por sus pacientes y la comunidad.

#### Ganadores del área de enfermería:

- **Satisfacción de los pacientes:** Guadalupe Zuniga, RN, Centro de Mujeres
- **Calidad:** Joanne Garcia, RN, Departamento de Cirugía

■ **Liderazgo:** Elaine Byrd, RN, Centro de Mujeres

■ **Servicio a la Comunidad:** Juan Aguilar, RN, Departamento de Informática

■ **Educación:** Clara Gurley, RN, Departamento de Cirugía

■ **Premio Daisy Award:** Judy Morales, RN, Departamento de Emergencias

#### Ganadores de servicios auxiliares y de apoyo:

■ **Satisfacción de los Pacientes:** Maria Inez Salinas, Centro de Mujeres

■ **Calidad:** Jeanette Gallegos, Administración de la Calidad

■ **Liderazgo:** Diana Diaz, Departamento de Cirugía

■ **Servicio a la Comunidad:** Samantha Patty, RD, LD, Departamento de Nutrición

■ **Educación:** Rosa Ramirez, Servicios Ambientales

■ **Premio a la Excelencia en Servicios Auxiliares:** Miguel Vigil, CST, primer asistente certificado, Departamento de Cirugía

¡Felicitaciones a todos los ganadores! Queremos agradecerles su devoción hacia Del Rio y las comunidades cercanas.

## Watermelon blueberry banana split

Makes 4 servings.

### INGREDIENTS

- 2 large bananas
- 8 watermelon “scoops”—a watermelon ball created with an ice cream scoop
- 2 cups fresh blueberries
- ½ cup low-fat vanilla yogurt
- ¼ cup low-fat granola

### DIRECTIONS

- Peel bananas and cut in half crosswise. Then cut each piece in half lengthwise.
- For each serving, lay 2 banana pieces against the sides of a shallow dish.
- Place a watermelon “scoop” at each end of the dish.
- Fill the center space with blueberries.
- Stir yogurt until smooth. Spoon over watermelon “scoops.”
- Sprinkle with granola.

### NUTRITION INFORMATION

Serving size: ¼ of recipe. Amount per serving: 160 calories, 1g total fat (0g saturated fat), 38g carbohydrates, 4g protein, 4g dietary fiber, 40mg sodium.

Source: Produce for Better Health Foundation

## Banana split de sandía y mora azul

Rinde 4 porciones.

### INGREDIENTES

- 2 bananas grandes
- 8 bolas de sandía (corte bolas de sandía con una cuchara para helado)
- 2 tazas de moras azules frescas
- ½ taza de yogurt de vainilla semidescremado
- ¼ de taza de granola baja en grasa

### PREPARACIÓN

- Pele las bananas y córtelas a la mitad transversalmente. Luego corte cada trozo por la mitad longitudinalmente.
- Para cada porción, sirva 2 trozos de banana contra los bordes de un plato poco profundo.
- Sirva una bola de sandía en cada extremo del plato.
- Llene el centro con moras azules.
- Revuelva el yogurt hasta que esté suave. Vierta con una cuchara sobre las bolas de sandía.
- Espolvoree con granola.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ¼ de la receta. Cantidad por porción: 160 calorías, 1g de grasa total (0g de grasa saturada), 38g de carbohidratos, 4g de proteína, 4g de fibra dietética, 40mg de sodio.

Fuente: Produce for Better Health Foundation



To view more recipes online, visit [www.vvrnc.org/recipes](http://www.vvrnc.org/recipes).

Para ver más recetas en línea, visite [www.vvrnc.org/recipes](http://www.vvrnc.org/recipes).



VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER  
801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840

Standard  
U.S. Postage  
**PAID**  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44

**Val Verde Regional  
Medical Center**  
801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840  
**830-775-8566**  
[info@vvrmc.org](mailto:info@vvrmc.org)  
[www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org)  
**Customer care**  
**Atención al cliente**  
**830-703-1717**

## ALISON CASTRO, RN Honored to help others

**E**VEN AS a young girl, Alison Castro, RN, felt a calling through faith to help others in some way. After thinking about this late one night, she told her mother, who suggested a career in nursing.

So began a journey in which Castro has made the most of opportunities to touch the lives of her patients in positive ways.

“That’s a real honor to me,” says Castro, who joined Val Verde Regional Medical Center in 2014.

### GIVING PERSONALIZED CARE

A big part of her job as a radiology nurse is assisting interventional radiologist **Julio Otazo, MD**. She’s proud of her role in helping to increase access to minimally invasive procedures, including image-guided biopsies that can be done with a needle poke through the skin.

The new interventional radiology program is making it easier for patients to receive the care they need without leaving Del Rio.

When she’s not assisting Dr. Otazo, you might find Castro helping a patient during a follow-up visit. Or she might help with an MRI scan. She loves to connect with patients and make a difference every day, whether in a small or life-changing way.

For Castro, it’s important to provide the kind of care she would want her own family to receive. “It’s a matter of taking the extra time to give personalized care,” she says.



## ALISON CASTRO, RN El honor de ayudar a otros

**Y**A DE pequeña, Alison Castro, RN, sentía a través de la fe la vocación de ayudar a otros de alguna manera. Después de pensar en esto una noche, se lo comentó a su mamá y ella le sugirió que estudiara enfermería.

Así inició un camino en el que Castro ha aprovechado al máximo las oportunidades de tener un efecto positivo en la vida de sus pacientes.

“Es un verdadero honor para mí”, dice Castro, quien se unió a Val Verde Regional Medical Center en 2014.

### BRINDAR ATENCIÓN PERSONALIZADA

Gran parte de su trabajo como enfermera radióloga es colaborar con el radiólogo intervencionista **Julio Otazo, MD**. Se siente orgullosa de su papel en la tarea de ayudar a aumentar el acceso a procedimientos mínimamente invasivos, como las biopsias guiadas por imágenes que se pueden realizar con un pinchazo de aguja en la piel.

Gracias al nuevo programa de radiología intervencionista, es más fácil para los pacientes recibir la atención que necesitan sin necesidad de alejarse de Del Rio.

Cuando Castro no está colaborando con el Dr. Otazo, uno puede encontrarla ayudando a un paciente durante una consulta de seguimiento. O bien puede estar ayudando en una resonancia magnética. Le encanta conectarse con los pacientes y marcar una diferencia todos los días, con un gesto pequeño o un acto que cambia la vida de alguien.

Para Castro, es importante brindar la misma atención que le gustaría que reciba su propia familia. Afirmo que “es cuestión de dedicar tiempo extra para brindar una atención personalizada”.