



**VAL VERDE**  
Reserva Natural Central

# Keeping Well

---

# Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 2015

## Men's health

Take charge of your  
health today!

page 4

## Salud de los hombres

¡Hágase cargo de su  
salud hoy mismo!

página 4

## Minutes matter

When it comes to  
stroke, act fast

page 6

## Los minutos importan

Cuando se trata de un  
accidente cerebrovascular,  
es importante actuar con  
rapidez

página 6



## FROM OUR CEO

# Honored to serve you

WELLNESS IS A WORTHWHILE GOAL for anyone. And while I juggle a busy schedule, making time for exercise and eating well are important to me as well. That's something I learned from 26 years in the military.

In fact, the military is also where my health care career began. In 1987, I became a commissioned officer in the Army Medical Services Corps, overseeing operations for some 40 medics. Later I earned a health care administration degree from Baylor University. I went on to hold progressively larger roles in hospitals around the world. I was a chief operating officer at Landstuhl Regional Medical Center in Germany (where many wounded warriors from Iraq and Afghanistan were treated before coming home) and at Tripler Army Medical Center in Hawaii.

I retired from the Army and joined Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) last fall. Now it's my honor to serve you, Del Rio.

Moving forward, my staff and I are focused on building stability and lifting patient care and quality to a new level. Our recent accreditation from the Center for Improvement in Health Care Quality assures us that we're meeting or exceeding national standards and providing quality care. And we are making more advanced technologies and care available locally. Turn to page 4 to learn how our urologists are using the latest technology to improve men's lives.

Please join us in celebrating Men's Health Month in June. We encourage men to see a doctor and be a partner in their care. VVRMC has resources that can help, including many free wellness events listed at

[www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).

Thank you for letting us serve you.



**Steven Hale, Interim CEO  
and Chief Operations Officer**

## DE NUESTRO CEO

# Servirle es un honor

EL BIENESTAR ES UN OBJETIVO QUE VALE LA PENA para todos. Y entre los malabares de una rutina ajetreada, hacerme tiempo para el ejercicio y comer bien también son cuestiones de importancia. Eso es algo que aprendí con 26 años en las Fuerzas Armadas.

De hecho, en las Fuerzas Armadas también comenzó mi carrera en la atención de la salud. En 1987, me convertí en suboficial de los Cuerpos de Servicios Médicos del Ejército, donde supervisaba las operaciones de unos 40 médicos. Luego obtuve un título en administración de servicios de salud de Baylor University. Posteriormente fui cumpliendo funciones cada vez más importantes en hospitales de todo el mundo. Fui director de operaciones en Landstuhl Regional Medical Center, en Alemania (donde eran atendidos muchos soldados heridos de Irak y Afganistán antes de su regreso a casa) y en Tripler Army Medical Center, en Hawái.

Me retiré del ejército e ingresé a Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) el otoño pasado. Ahora tengo el honor de brindarle mis servicios a Del Rio.

De aquí en más, mi personal y yo nos concentramos en crear estabilidad y llevar la atención de los pacientes y la calidad a un nuevo nivel. Nuestra reciente acreditación de Center for Improvement in Health Care Quality

nos garantiza que estamos cumpliendo o superando los niveles nacionales y brindando atención de calidad. Y estamos haciendo posible que haya más tecnologías y atención de avanzada disponibles a nivel local. En la página 4 podrá ver cómo nuestros urólogos emplean la tecnología más novedosa para mejorar la vida de los varones.

Acompáñenos en la celebración del Mes de la Salud de los Hombres en junio. Alentamos a todos los hombres a visitar a un médico y aliarse con él en sus cuidados. VVRMC cuenta con recursos que pueden ayudar, incluidos muchos eventos de bienestar gratuitos que se detallan en [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).

Gracias por permitirnos brindarle servicios.

# Keeping Well Mantenerse Sano

**SPRING/PRIMAVERA 2015**

Copyright/Derechos de autor  
2015 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved. CMM31128

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

## Telestroke brings stroke specialists to you

It's amazing what digital technology can do these days. In our everyday lives, we can share our snapshots immediately with friends or use a webcam to both see and hear distant relatives. In a similar way, technology in our emergency department is helping us deliver timely stroke care.

Telestroke uses a video conference system and a web connection to link our emergency department to stroke specialists at University Health Systems whenever their expertise is needed. Without being physically at the hospital, the specialists can examine and speak with stroke patients here and consult with our physicians using equipment that includes a webcam and video screen. And the specialists are available 24 hours a day.

Learn the signs of stroke at [www.vvrmc.org/strokesigns](http://www.vvrmc.org/strokesigns).

## Telestroke lo acerca a los especialistas en accidentes cerebrovasculares

Es sorprendente lo que puede hacer la tecnología digital en la actualidad. En nuestra vida cotidiana, podemos compartir fotografías instantáneas de inmediato con nuestros amigos o utilizar una cámara web para ver y escuchar a los familiares que viven lejos. De igual modo, la tecnología de nuestro departamento de emergencias nos ayuda a brindar asistencia para accidentes cerebrovasculares con la rapidez necesaria.

Telestroke utiliza un sistema de videoconferencia y requiere una conexión web para vincular a nuestro departamento de emergencias con especialistas en accidentes cerebrovasculares de University Health Systems, siempre que se necesite recurrir a su experiencia. Sin estar físicamente en el hospital, los especialistas pueden examinar a los pacientes y hablar con ellos aquí mismo, y consultar a nuestros médicos a través de equipos que incluyen una cámara web y una pantalla de video. Además, los especialistas están disponibles las 24 horas del día.

Infórmese sobre los síntomas de un accidente cerebrovascular en [www.vvrmc.org/strokesigns](http://www.vvrmc.org/strokesigns).



## 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:

### ■ What's Poisonous in the Home?

**Tuesday, June 23, at 6 p.m.**

**Presented by Dr. Jeff Martin, PhD, LCP**

### ■ Signs of Head Trauma and How to Prevent It

**Tuesday, July 28, at 6 p.m.**

### ■ Prostate Health

**Tuesday, August 25, at 6 p.m.**

**Presented by Robert T. Rosen, MD**

### ■ Yoga and Zumba

Classes are offered for FREE to the public at VVRMC once a month. Visit [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org) for more information.

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), 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:

### ■ ¿Con qué nos podemos intoxicar en casa?

**Martes 23 de junio, 6 p.m.**

**Presentado por el Dr. Jeff Martin, PhD, LCP**

### ■ Signos de traumatismo de cráneo y formas de prevenirlo

**Martes 28 de julio, 6 p.m.**

### ■ Salud de la próstata

**Martes 25 de agosto, 6 p.m.**

**Presentado por Robert T. Rosen, MD**

### ■ Yoga y Zumba

Las clases se ofrecen al público de forma GRATUITA en VVRMC una vez al mes. Visite [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org) para más información.

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), o llame a Relaciones Públicas al **830-778-3848**.

# Take control of your health



**I**T'S DANGEROUS TO generalize about half the population, but when it comes to men and routine health care, it's safe to say: Men could do better.

Statistics show that compared to women, men are 24 percent less likely to have seen a doctor in the past year. Men drink more, smoke more and make more unhealthy or risky choices in their lives.

But men who take charge of their health feel better and are

more satisfied with their care than those who don't, experts say.

It starts with regular visits to a primary care doctor. During a routine checkup, your doctor can:

**Keep track of your vaccines.** Vaccines may include an annual flu shot, a tetanus booster, and shots to prevent pneumonia and shingles.

**Plan or perform screening tests.** These tests can spot diseases early when treatment is most effective.

## Tome el control de

**N**O ES BUENO GENERALIZAR sobre la mitad de la población pero, cuando de los hombres y sus rutinas de cuidado de la salud se trata, es seguro decir "Podrían mejorar".

Las estadísticas demuestran que, en comparación con las mujeres, es un 24 por ciento menos probable que los hombres hayan visitado a un médico durante el último año. Los hombres beben más, fuman más y hacen más elecciones poco saludables en sus vidas.

Sin embargo, según los expertos, los hombres que se ocupan de su

salud se sienten mejor y están más satisfechos con sus cuidados que quienes no lo hacen.

Todo comienza con visitas regulares al médico de atención primaria. Durante un control de rutina, su médico puede:

**Llevar un registro de sus vacunas.** Las vacunas pueden incluir una vacuna anual contra la gripe, un refuerzo contra el tétanos y vacunas para prevenir la neumonía y el herpes zóster.

**Planificar o realizarse pruebas de detección.** Estas pruebas pueden detectar enfermedades en etapa temprana,

## Val Verde Urology: First in Del Rio Val Verde Urology: Los primeros en Del Rio

Val Verde Regional Medical Center offers superior-quality urologic care here at home. Our team of two doctors and their staff has a wealth of experience caring for a wide range of complications, including overactive bladder, recurrent urinary tract infections, kidney stones and prostate cancer.

Val Verde Urology is the first in Del Rio to provide:

- No-needle, no-scalpel vasectomy.
- Holmium laser vaporization to treat symptoms of an enlarged prostate.
- Interstim neuromodulation to treat overactive bladder.

Val Verde Regional Medical Center ofrece atención de urología de calidad superior aquí, en nuestro centro. Nuestro equipo de dos médicos y su personal cuentan con gran experiencia en la atención de una amplia gama de complicaciones; entre ellas hiperactividad vesical, infecciones recurrentes del tracto urinario, cálculos renales y cáncer de próstata.

Val Verde Urology es la primera en Del Rio en ofrecer:

- Vasectomías sin agujas ni bisturíes.
- Vaporización con láser de holmio para tratar los síntomas de agrandamiento de la próstata.
- Neuromodulación Interstim para tratar la vejiga hiperactiva.

Routine checks may include blood pressure measurements and cholesterol screenings to help find heart disease or a blood test designed to detect diabetes.

Other tests can indicate depression or various types of cancer.

**Support your healthy habits.** Your doctor can help you create a diet and exercise plan. And, if you use tobacco,

your doctor can help you find effective ways to quit.

Seeing your doctor regularly is a great way to help take control of your health and improve your quality of life.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Department of Health and Human Services

**How much do you know about men's health?**

**Take the quiz at [www.vvrmc.org/menshealth](http://www.vvrmc.org/menshealth).**

# SCREENING TESTS

by age for MEN



# PRUEBAS DE DETECCIÓN

por edad para los HOMBRES

20

## BLOOD PRESSURE : PRESIÓN ARTERIAL

Start screening at least every 2 years.

Comience con pruebas de detección al menos cada 2 años.

## CHOLESTEROL : COLESTEROL

Start screening every 5 years.

Comience con pruebas de detección cada 5 años.

30

## DIABETES : DIABETES

Ask your doctor about screening.

Consulte a su médico sobre las pruebas de detección.

45

## DIABETES : DIABETES

Start screening at least every 3 years.

Comience con pruebas de detección al menos cada 3 años.

50

## COLORECTAL CANCER : CÁNCER COLORRECTAL

Talk to your doctor about screening options.

Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.

## PROSTATE CANCER\* : CÁNCER DE PRÓSTATA\*

Ask your doctor about screening.

Consulte a su médico sobre las pruebas de detección.

65

## ABDOMINAL AORTIC ANEURYSM ANEURISMA DE AORTA ABDOMINAL

Get screened once between ages 65 and 75, if you've ever smoked.

Si ha sido fumador, realícese una prueba una vez entre los 65 y 75 años.

70

## OSTEOPOROSIS : OSTEOPOROSIS

Start screening, depending on your risk factors.

Comience con las pruebas de detección según sus factores de riesgo.

These recommendations are for most men.

Talk with your doctor about what's right for you.

Estas recomendaciones son para los hombres en general.

Hable con su médico para saber qué es lo adecuado para usted.

\*African American men should talk with their doctor at age 45.

\*Los hombres afroamericanos deben hablar con su médico a los 45 años.

Sources/Fuentes: American Cancer Society; American Heart Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; National Osteoporosis Foundation

## su salud

cuando el tratamiento es más eficaz.

Los controles de rutina pueden incluir mediciones de la presión arterial y análisis de colesterol para ayudar a detectar enfermedades cardíacas, o un análisis de sangre diseñado para detectar la diabetes.

Otras pruebas pueden indicar depresión o diferentes tipos de cáncer.

**Respaldar sus hábitos saludables.** Su médico puede ayudarle a crear una dieta y un plan de

ejercicio. Y si consume tabaco, puede ayudarle a encontrar formas eficaces de dejar de fumar.

Visitar al médico con regularidad es una forma fantástica de contribuir al control de su salud y mejorar su calidad de vida.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Department of Health and Human Services

**¿Cuánto sabe usted sobre la salud de los hombres?**

**Conteste el cuestionario en [www.vvrmc.org/menshealth](http://www.vvrmc.org/menshealth).**

Call Val Verde Urology at **830-282-0085** to schedule an appointment with one of our urologists:

Llame a Val Verde Urology al **830-282-0085** para programar una cita con uno de nuestros urólogos:



**Kenneth P. Moore, MD**

Amistad Medical Professionals  
1200 Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840

**Robert T. Rosen, MD**

Amistad Medical Professionals  
801 Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840



# When minutes matter Cuando los minutos importan

**THERE'S NO TIME TO WASTE DURING A STROKE**

**NO HAY TIEMPO QUE PERDER DURANTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR**

**A** STROKE IS ALWAYS an emergency. During a stroke, the flow of blood to the brain is disrupted. That might be due to a blood clot. Or it could be the result of a broken blood vessel.

Either way, you need to get help fast.

Brain cells that are deprived of blood and oxygen essentially die of starvation, according to the National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS).

## TIME LOST BECOMES BRAIN LOST

A drug called tissue plasminogen activator (t-PA) can break through the blood clots that cause most strokes. However, t-PA must be given within three hours of a stroke's onset, notes NINDS.

**Take our Stroke Risk Assessment to learn about your risk for stroke. Go to [www.vvrmc.org/strokerisk](http://www.vvrmc.org/strokerisk).**

**U**N ACCIDENTE CEREBROVASCULAR SIEMPRE es una emergencia.

Durante un accidente cerebrovascular, se interrumpe el flujo de la sangre al cerebro. Eso podría deberse a un coágulo en la sangre. O podría ser el resultado de un vaso sanguíneo roto.

Cualquiera sea el motivo, debe recibir ayuda de inmediato.

Las células cerebrales que no reciben sangre y oxígeno básicamente mueren por inanición, según el National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS).

## EL TIEMPO PERDIDO SE TRADUCE EN CEREBRO PERDIDO

Existe un fármaco llamado activador del plasminógeno tisular (t-PA), que puede disolver los coágulos sanguíneos que causan la mayoría de los accidentes cerebrovasculares. No obstante, el t-PA se debe administrar dentro de las tres horas posteriores al inicio del accidente cerebrovascular, aclara el NINDS.

**Realice nuestra Evaluación de Riesgo de Accidente Cerebrovascular para conocer su nivel de riesgo. Visite [www.vvrmc.org/strokerisk](http://www.vvrmc.org/strokerisk).**

**According to NINDS, signs of a stroke appear suddenly and can include:**

**Según el NINDS, los signos de accidente cerebrovascular se presentan de repente y pueden incluir:**

Severe headache for no known reason.

Dolor de cabeza intenso sin causa conocida.

Trouble seeing out of one or both eyes.

Problemas para ver de uno o ambos ojos.

Confusion or trouble speaking or understanding speech.

Confusión o problemas para hablar o comprender el lenguaje.

Numbness or weakness, often on one side of the body.

Adormecimiento o debilidad, con frecuencia de un lado del cuerpo.

Problems walking or loss of balance or coordination.

Problemas para caminar o pérdida del equilibrio o la coordinación.



**If you or anyone around you has any of the symptoms listed above, it could be a stroke. Call 911 immediately for medical help.**

**Si usted o alguien cerca suyo tiene alguno de los síntomas anteriores, podría tratarse de un accidente cerebrovascular. Llame de inmediato al 911 para obtener ayuda médica.**

# American Irish stew

Makes 6 servings. Serving size: 1¼ cups.

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1¼ pounds beef, top round, cut into ¾-inch pieces (stew beef with the fat trimmed may be substituted)
- 3 cloves garlic, minced
- Salt and freshly ground pepper to taste
- 1 medium onion, coarsely chopped
- 3 medium carrots, peeled and cut into ¾-inch pieces
- 2 medium parsnips, cut into large chunks (optional)
- 3 cups low-fat, reduced-sodium beef broth, or as needed
- 4 medium russet potatoes, peeled and cut into large chunks
- 1 tablespoon chopped fresh rosemary
- 1 leek, coarsely chopped
- 2 tablespoons chopped fresh parsley

## DIRECTIONS

- Heat oil in large pot over medium-high heat.
- Add beef and garlic. Cook, gently stirring, until meat is evenly browned. Season with salt and pepper.
- Add onion, carrots and parsnips. Cook for 3 to 4 minutes.
- Stir in broth, and bring to a boil. Reduce heat to low and simmer for about 75 minutes or until meat is tender.
- Stir in potatoes, and simmer another 30 minutes.
- Add rosemary and leeks. Continue to simmer uncovered until potatoes are tender. Do not overcook to avoid potatoes falling apart.
- Serve hot and garnish with parsley.

## NUTRITION INFORMATION

Amount per serving: 370 calories, 8g total fat (2g saturated fat), 43g carbohydrates, 32g protein, 6g dietary fiber, 427mg sodium.

Source: American Institute for Cancer Research

# Estofado irlandés-estadounidense

Rinde 6 porciones. Tamaño de la porción: 1¼ tazas.

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1¼ de libra de redondo superior de res, cortado en trozos de ¾ de pulgada (se puede reemplazar con carne para estofado sin la grasa)
- 3 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta recién molida, al gusto
- 1 cebolla mediana, picada en trozos grandes
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos de ¾ de pulgada
- 2 chirivías medianas, cortadas en trozos grandes (opcional)
- 3 tazas de caldo de carne de res reducido en sodio y bajo en grasas, o la cantidad que sea necesaria
- 4 papas russet medianas, peladas y cortadas en trozos grandes
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 1 puerro, picado en trozos grandes
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

## PREPARACIÓN

- Caliente aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
- Agregue la carne y el ajo. Cocine, removiendo suavemente, hasta que la carne se haya dorado en forma pareja. Condimente con sal y pimienta.
- Añada la cebolla, las zanahorias y las chirivías. Cocine durante 3 a 4 minutos.
- Incorpore el caldo, y deje que rompa el hervor. Reduzca el fuego a nivel bajo y deje hervir a fuego lento durante unos 75 minutos o hasta que la carne esté tierna.
- Incorpore las papas y deje hervir a fuego lento durante otros 30 minutos.
- Agregue el romero y el puerro. Siga cocinando a fuego lento sin tapar hasta que las papas queden blandas. No cocine de más para evitar que las papas se desarmen.
- Sirva caliente y decore con perejil.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 370 calorías, 8 g de grasa total (2 g de grasa saturada), 43 g de carbohidratos, 32 g de proteína, 6 g de fibra dietética, 427 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



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

**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**

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

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

**LAURA MARTINEZ**

**Catch her smile**

**L**AURA MARTINEZ is the first person most patients see when they walk into the Amistad Medical Professional Building. And as an administration and business office representative who registers patients and checks them in, she’s also the first professional there who makes them feel better.

“I like starting a conversation, making patients smile, telling them everything is going to be fine,” Martinez says. “Many patients are here because they’re sick, so you want to be kind and help them feel better.”

**GOING THE EXTRA MILE**

Always cheerful and helpful, Martinez goes out of her way to meet patients’ needs. “I ask how they’re doing, see if there are any problems, help them fill out paperwork.” She also takes that extra step to save them time and trouble, perhaps by retrieving a medical record or calling the pharmacy to make sure a prescription is ready.

Regular patients often find that Martinez has checked them in before they even reach her desk. And she greets them by their first names. “It makes people feel good to be known,” she says.

Martinez draws great satisfaction from connecting with patients. And they appreciate her helpful ways. “They’re always smiling, and they stop to see me when they leave,” she says. “I really enjoy it.”

**LAURA MARTINEZ**

**Descubra su sonrisa**

**L**AURA MARTINEZ es la primera persona que ven la mayoría de los pacientes cuando ingresan al edificio de Amistad Medical Professional. Y como administradora y representante de la oficina comercial que registra a los pacientes y les da el ingreso, es también la primera profesional del lugar que hace que se sientan mejor.

“Me gusta iniciar una conversación, hacer que los pacientes sonrían y decirles que todo va a salir bien”, dice Martinez. “Muchos pacientes están aquí porque están enfermos; por eso queremos ser amables y ayudarles a sentirse mejor”.

**ESE ESFUERZO EXTRA**

Siempre alegre y servicial, Martinez va más allá de sus obligaciones para cubrir las necesidades de los pacientes. “Les pregunto cómo están, trato de ver si tienen algún problema y les ayudo a completar los papeles”. Además, da ese paso extra que les permite ahorrar tiempo y evitar problemas, quizás cuando obtiene una historia clínica o llama a la farmacia para asegurarse de que una receta está lista.

Los pacientes regulares con frecuencia descubren que Martinez ya los ha registrado cuando ni siquiera llegaron a su escritorio.

Y los saluda por sus nombres de pila. “Las personas se sienten bien al saber que no son extraños para ti”, dice.

Para Martinez es una gran satisfacción relacionarse con los pacientes. Y ellos valoran que sea tan servicial. “Siempre me sonrían y se detienen para saludarme cuando se van”, dice. “Verdaderamente lo disfruto”.

