



VALVERDE
REGIONAL MEDICAL CENTER
in partnership with Methodist Healthcare-San Antonio

Keeping Well

Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 2016

From doubts to belief

Our great care wins a first-time patient's trust
page 6

De la duda a la certeza

Nuestra gran atención se gana la confianza de un nuevo paciente
página 6

Light and luscious

Try this tasty recipe for rhubarb-strawberry parfait!
page 11

Liviano y sabroso

Pruebe este delicioso postre helado de ruibarbo y fresas
página 11



FROM OUR CEO

A sneak peek at what's inside

VAL VERDE REGIONAL Medical Center (VVRMC) welcomes this wonderful season! We are fortunate to enjoy beautiful, sunny weather in southwest Texas, but with it comes some health risks—it is important to keep your skin safe from our harsh sun. On page 3, you can read about a few ways that you may be at risk for skin diseases.

We have had a busy first part of the year and have seen some exciting changes. We are proud to announce that we have partnered with Methodist AirCare to provide our community with an emergency helicopter service. VVRMC has been a construction site for the past few months, but we are officially up and running now.

In this issue of *Keeping Well*, on page 6, you will read about the wonderful experience one of our patients, Robert Marshall, had with our Surgery Department. On the back page, you'll get to meet our senior accountant, Mayra Herrera, and find out her duties not only to VVRMC but also to our community.

Thank you for allowing us to be a part of your community. We value your input and look forward to serving you for years to come.

Visit our Health Information Library to stay up-to-date on health news and tips—go to www.vvrmc.org/healthinfo.

DE NUESTRO CEO

Una probadita de lo que está en el interior



Xochy Hurtado, CEO

¡VAL VERDE REGIONAL Medical Center (VVRMC) le da la bienvenida a esta maravillosa estación! Somos afortunados de poder disfrutar de un hermoso clima soleado en el sudoeste de Texas, pero con él vienen algunos riesgos para la salud. Es importante mantener la piel protegida de la intensidad del sol. En la página 3, puede leer sobre algunos casos en los que podría correr el riesgo de contraer alguna enfermedad de la piel.

La primera parte del año ha sido ajetreada y hemos visto varios cambios emocionantes. Nos enorgullece anunciar que nos hemos asociado con Methodist AirCare para brindarle a nuestra comunidad un servicio de helicóptero de emergencia. VVRMC ha estado en construcción durante los últimos meses, pero ya está oficialmente en marcha.

En la página 6 de este número de *Mantenerse Sano* leerá sobre la maravillosa experiencia que tuvo uno de nuestros pacientes, Robert Marshall, con nuestro Departamento de Cirugía. En la última página podrá conocer a nuestra contadora sénior, Mayra Herrera, y saber lo que hace, no solo por VVRMC, sino también por nuestra comunidad.

Gracias por permitirnos formar parte de su comunidad. Valoramos su opinión y esperamos ansiosamente brindarle nuestros servicios durante muchos años más.

Visite nuestra Biblioteca de Información de Salud en www.vvrmc.org/healthinfo para estar actualizado sobre noticias y consejos de salud.

Keeping Well Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 2016

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved./Todos los derechos reservados.

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. 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. 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. Se pueden usar modelos en las fotos e ilustraciones.

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

Xochy Hurtado, CEO / CEO

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

Elizabeth Rocky, Marketing Service Coordinator / Coordinador de Servicio de Marketing

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 health events and a variety of health-related seminars through the Community Health Education Series. Upcoming events include:

■ Relay For Life

Friday, April 29

■ Hospital Week

May 8 through 14

■ South Texas Blood and Tissue Center Blood Drive

Thursday, May 12, 10 a.m. to 2:30 p.m.

Vans will be in the front parking lot.

■ Yoga and Zumba

Classes are offered FREE to the public at VVRMC once a month. Visit www.vvrmc.org for more information.

All presentations are held at VVRMC. They are free, and food may be provided. For a list of more presentations, visit our website at 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 ayudarlo 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 eventos previstos se incluyen:

■ Relay For Life

Viernes 29 de abril

■ Semana de los Hospitales

Del 8 al 14 de mayo

■ Campaña de Donación de Sangre en South Texas Blood and Tissue Center

Jueves 12 de mayo, de 10 a.m. a 2:30 p.m.

Las camionetas estarán en el estacionamiento del frente.

■ Yoga y Zumba

Las clases se ofrecen al público de forma GRATUITA en VVRMC una vez al mes. Visite www.vvrmc.org para más información.

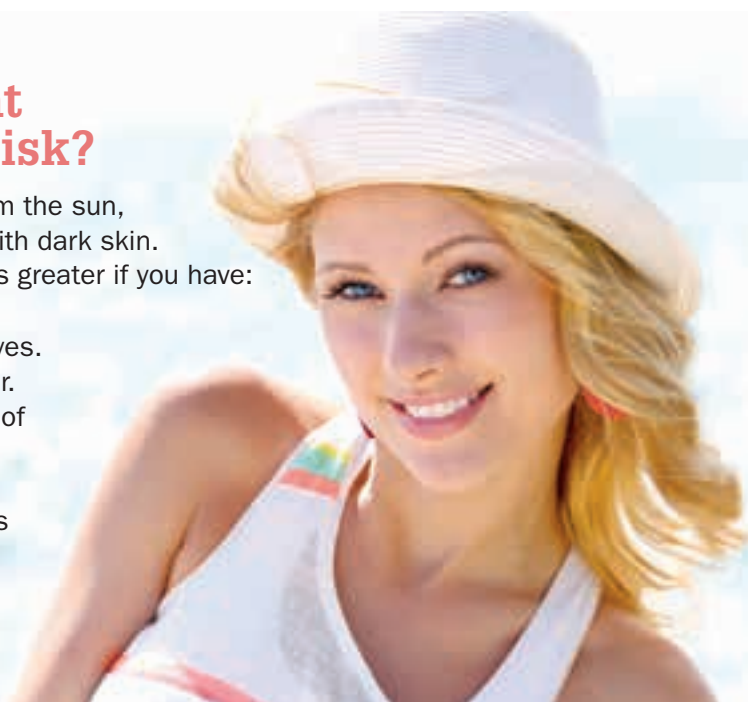
Todas las presentaciones se llevan a cabo en VVRMC. Son gratuitas y se pueden ofrecer alimentos. Para obtener una lista con más presentaciones, visite nuestro sitio web, www.vvrmc.org, denos Me gusta en Facebook o llame a Relaciones Públicas al **830-778-3848**.

Are you at a higher risk?

No one is safe from the sun, including people with dark skin. However, the risk is greater if you have:

1. Fair skin.
2. Blue or green eyes.
3. Blond or red hair.
4. A family history of skin cancer.
5. Skin that burns, freckles or reddens easily.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



¿Tiene usted mayor riesgo?

Nadie está a salvo del sol, ni siquiera las personas con piel oscura. No obstante, el riesgo es mayor si tiene:

1. Piel clara.
2. Ojos azules o verdes.
3. Cabello rubio o rojizo.
4. Antecedentes familiares de cáncer de piel.
5. Piel que se quema, se mancha o enrojece con facilidad.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Rehabilitation

FROM PEDIATRICS TO GERIATRICS

IF YOU'RE RECOVERING from an illness or injury or living with a medical condition that's slowed you down, you may need help to get moving again. A physical therapist is often best-suited to provide that assistance. A therapist's goal is to help patients:

- Move more easily.
- Have better function and less pain.
- Avoid disability.

READY TO HELP

Val Verde Regional Medical Center's Institute for Therapeutic Medicine is the largest and most comprehensive rehabilitation facility in Del Rio. We specialize in:

- Hand occupational therapy, custom splinting and training in activities of daily living.
- Speech therapy.
- Wound care treatment and diagnosis.
- Functional capacity evaluations.
- Wheelchair evaluations.
- Work injury and work conditioning.
- Stroke rehab.
- Neurological diseases.
- Traumatic brain injury.
- Fall risk assessment and balance treatment.
- Cardiac and pulmonary therapy.
- Orthopedic and sports injuries.
- Rehab after surgery.
- Pediatric physical, occupational and speech therapy. (We're the only pediatric clinic in town.)

Talk with your doctor to see how our team can help you.

Rehabilitación

DE PEDIATRÍA A GERIATRÍA

SI SE ESTÁ RECUPERANDO de una enfermedad o lesión, o vive con una afección médica que lo está limitando, podría necesitar ayuda para ponerse nueva-mente en movimiento. Un fisioterapeuta suele ser la mejor opción para brindar esa ayuda. El objetivo del fisioterapeuta es ayudar a los pacientes a lograr lo siguiente:

- Moverse con mayor facilidad.
- Funcionar mejor y sentir menos dolor.
- Evitar una discapacidad.

LISTO PARA AYUDAR

El Instituto de Medicina Terapéutica de Val Verde Regional Medical Center es el centro de rehabilitación más grande y completo de Del Rio. Nos especializamos en:

- Terapia ocupacional de manos, entablillado personalizado y entrenamiento en tareas de la vida cotidiana.
- Terapia del habla.
- Diagnóstico y tratamiento de heridas.
- Evaluaciones de las capacidades funcionales.
- Evaluaciones de sillas de ruedas.
- Lesión laboral y acondicionamiento para el trabajo.
- Rehabilitación después de un accidente cerebrovascular.
- Enfermedades neurológicas.
- Lesión cerebral traumática.
- Evaluación de riesgo de caídas y tratamiento para el equilibrio.
- Terapia cardíaca y pulmonar.
- Lesiones ortopédicas y deportivas.
- Rehabilitación después de una cirugía.
- Terapia pediátrica física, ocupacional y del habla. (Somos la única clínica pediátrica de la ciudad).

Hable con su médico para saber qué ayuda puede recibir de nuestro equipo.



MEET THE VVRMC THERAPY TEAM/ CONOZCA AL EQUIPO TERAPÉUTICO DE VVRMC

Our therapeutic medicine experts are ready to help you feel better.

Nuestros expertos en medicina terapéutica están preparados para ayudarle a sentirse mejor.

Call to schedule your appointment at 830-703-1729.

Llame para programar una cita al 830-703-1729.

Is it autism?

WHAT PARENTS NEED TO KNOW

PARENTS love—make that, adore—watching their little ones grow. Yet these early observations can sometimes spark concerns when moms and dads notice something unusual in the way a child interacts or communicates. Worried parents may even wonder, “Is it autism?”

The medical term for this developmental disorder is autism spectrum disorder (ASD).

WHAT ARE THE SIGNS?

In general, children with ASD may have difficulties in the following areas:

Social skills. Many kids with ASD have trouble with social interactions, such as making eye contact. They may not turn to look when someone calls their name or respond to a smile or other facial expressions.

Unusual behaviors. Some children with ASD repeat movements—such as flapping their arms or rocking back and forth. Or they may become focused on certain things—for example, watching moving objects (like a wheel spinning) or lining up toys. They may get upset at small changes or overreact to sounds or other sensations.

Communication. Many children with ASD learn words later than their peers or stop using them after their first birthday. They may not use gestures either, such as waving goodbye or pointing at things for you to see. Or they may echo exactly what others say.

Development. Children with ASD may develop certain skills at different rates. For example, a child might solve puzzles well but struggle socially.

Of course, no two children develop at the same pace. But if you're concerned that your child may have ASD, tell your doctor. An early diagnosis can make a positive difference in a child's life.

Sources: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; National Institute of Mental Health

**Amistad
Medical
Professionals**
1801 N.
Bedell Ave.
830-282-6020



Jorge Olaya, MD



Moira Graham, NP



Jose Nodar, MD

¿Es autismo?

LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

A LOS PADRES les encanta —mejor dicho, les fascina— ver a sus pequeños crecer. Pero estas observaciones tempranas en ocasiones pueden disparar preocupaciones cuando la mamá o el papá notan algo inusual en la forma en que su hijo interactúa o se comunica. Estos padres preocupados hasta podrían preguntarse: “¿Es autismo?”

El término médico para este trastorno del desarrollo es trastorno del espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés).

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS?

En general, los niños con ASD pueden tener dificultades en las siguientes áreas:

Habilidades sociales. Muchos niños con ASD tienen problemas con las interacciones sociales, como en el caso del contacto visual. Es posible que no se den vuelta para mirar cuando alguien los llama, o que no respondan ante una sonrisa u otra expresión facial.

Comportamientos inusuales. Algunos niños con ASD repiten movimientos, como batir los brazos o mecerse hacia delante y hacia atrás. O podrían concentrarse en ciertas cosas, por ejemplo, mirar objetos que se mueven (como una rueda que gira) o alinear los juguetes. Podrían ponerse molestos frente a pequeños cambios o reaccionar exageradamente ante sonidos u otras sensaciones.

Comunicación. Muchos niños con ASD aprenden las palabras después que otros niños de su edad o dejan de usarlas después del primer año de vida. Podría suceder también que no utilicen gestos, como saludar con la mano o señalar cosas para que usted las mire. O podrían repetir con exactitud lo que dicen los demás.

Desarrollo. Los niños con ASD pueden desarrollar ciertas habilidades a ritmos diferentes. Por ejemplo, un niño podría resolver bien los rompecabezas pero tener dificultades sociales.

Por supuesto que los niños no se desarrollan al mismo ritmo. Pero si le preocupa que su hijo pueda tener ASD, hable con su médico. Un diagnóstico temprano puede marcar una diferencia positiva en la vida del niño.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; National Institute of Mental Health

People make the difference at VVRMC

WHEN HE RELOCATED to Del Rio, Texas, from Denver, Colorado, Robert Marshall had some doubts about having a procedure done in the small town. As a retired hospital administrator, Marshall has been treated by renowned physicians who have been recognized for the prestigious work they do.

“I was initially reluctant to have a colonoscopy at VVRMC because it is smaller than the hospital that I used in Denver,” Marshall says.

Although he was hesitant to go to his local hospital, he could not see prepping for a colonoscopy in a hotel room and felt that the convenience of having family close by made Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) the best choice for his procedure.

Marshall mentioned his concerns to several community members and friends from his church and was referred to General Surgeon **Terry Lindsey, MD**, who has a reputation for doing impeccable work. Marshall scheduled a consultation with Dr. Lindsey and felt confident in his abilities.

“My colonoscopy went very well,” Marshall says. “I was especially pleased with the patient care abilities and the friendliness of all of the nurses and staff with whom I interacted. Dr. Lindsey’s confidence and ability were also very pleasing.”

Marshall now trusts in VVRMC’s care and is even scheduled for another procedure—this time with **Mark Manning, MD**.

“I was very satisfied with the care I received from everyone at Val Verde Regional Medical Center,” Marshall says. “The nursing staff was enthusiastic and pleasant.”

He would like to thank VVRMC for the wonderful care and compassion he received during his time here.



Robert Marshall

Free screenings

If you have a low-to-moderate risk for colorectal cancer, you may be eligible to have a fecal occult blood test and avoid a colonoscopy.

If you are 50 to 75 years of age, contact Raquel Frausto Rodriguez for your free screening today. Call **830-778-3735**.



Las personas marcan la diferencia en VVRMC

CUANDO LO TRASLADARON a Del Rio, Texas, desde Denver, Colorado, Robert Marshall dudó de realizarse un procedimiento en una ciudad pequeña fuera una buena idea. Como administrador hospitalario retirado, Marshall ha sido tratado por médicos de renombre reconocidos por el trabajo prestigioso que realizan.

“Al principio me negaba a una colonoscopia en VVRMC porque es más pequeño que el hospital que usaba en Denver,” dice Marshall.

Si bien dudaba de ir al hospital local, no se imaginaba preparándose para una colonoscopia en la habitación de un

Pruebas de detección gratuitas

Si su riesgo de cáncer colorrectal es bajo o moderado, es posible que reúna los requisitos para realizarse un análisis de sangre oculta en heces y evitar así una colonoscopia.

Si tiene entre 50 y 75 años, comuníquese hoy mismo con Raquel Frausto Rodriguez para su prueba de detección gratuita. Llame al **830-778-3735**.



hotel y sentía que la comodidad de tener a la familia cerca hacía que Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) fuera la mejor opción para ese procedimiento.

Marshall les mencionó su preocupación a varios miembros de la comunidad y amigos de la iglesia, y fue derivado al Cirujano General **Terry Lindsey, MD**, quien tenía la reputación de realizar un trabajo impecable. Marshall programó una cita con el Dr. Lindsey y sintió confianza en sus habilidades.

“La colonoscopia fue un éxito,” dice Marshall. “Me sentí especialmente complacido con las capacidades de cuidado de los pacientes y la cordialidad de todos los enfermeros y el personal con el que interactué. La confianza y capacidad del Dr. Lindsey también fueron muy agradables.”

Marshall ahora confía en la atención de VVRMC y ya ha programado otro procedimiento, esta vez con **Mark Manning, MD**.

“Me sentí muy satisfecho con la atención que recibí de todos en Val Verde Regional Medical Center,” dice Marshall. “El personal de enfermería fue entusiasta y amable.”

Él quiere agradecerle a VVRMC la maravilla atención y compasión que recibió durante el tiempo que pasó allí.

Do yourself a favor: Stop putting off your colonoscopy!

FACT: In many cases, colorectal cancer can be prevented. It almost always starts with a small, precancerous growth called a polyp. Polyps can be found only with certain tests, such as a colonoscopy or a flexible sigmoidoscopy. If the polyp is found early, doctors can remove it before it develops into cancer.

Researchers also have found that a healthy lifestyle lowers the risk of colorectal cancer. Healthy precautions include:

- Getting to and staying at a healthy weight.
- Being physically active.
- Avoiding alcohol.
- Eating a diet with lots of fruits, vegetables and whole grains.
- Eating only small amounts of red or processed meat.

Hágase un favor usted mismo: ¡deje de posponer su colonoscopia!

REALIDAD: En muchos casos, el cáncer colorrectal se puede prevenir. Casi siempre comienza con un pequeño crecimiento precanceroso llamado pólipo. Los pólipos solo se pueden descubrir con ciertas pruebas, como una colonoscopia o una sigmoidoscopia flexible. Si el pólipo se detecta temprano, el médico puede quitarlo antes de que se convierta en cáncer.

Los investigadores también descubrieron que un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de cáncer colorrectal. Las precauciones saludables incluyen:

- Lograr y mantener un peso saludable.
- Mantenerse físicamente activo.
- Evitar el alcohol.
- Tener una alimentación con grandes cantidades de frutas, verduras y cereales integrales.
- Comer carnes rojas o procesadas solo en pequeñas cantidades.

Technology helps us care for you better

WE ARE EXCITED to share some of our technology enhancements at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). These innovations will help improve efficiency, communication with physicians, and—most important—improve the experience our patients have in our hospital and clinics.

We are introducing a paperless registration system and converting all of our paper forms to a digital format. Our patients will be able to move through registration faster with less paper and have access to full English or Spanish translations of every form in the hospital.

This system will improve the patient experience and lower costs—and these extra funds will go directly to patient care!

We are also enhancing the integration of our hospital and clinic systems. This will create a single point of registration and seamless laboratory and radiology orders.

Electronic faxing was rolled out as of March 1 to improve communication between the hospital and our community physicians. This will make each patient's transition from the hospital to his or her regular physician seamless.

There are several other enhancements we have planned for 2016, including improved integration of Laughlin Air Force Base and communication on the health of the airmen. We are also adding a charting station to Special Procedures, improving our ability to care for more patients simultaneously.

We are fine-tuning our nursing workflow in our Women's Health Department and enhancing the patient experience in Labor & Delivery, Postpartum and our nursery.

Telemedicine will play an important role in improving care in 2016 by enabling the hospital to gain the expertise of physician specialists not available in Del Rio.



La tecnología nos ayuda a cuidar mejor de usted

NOS COMPLACE compartir algunas de las innovaciones tecnológicas de Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). Estas innovaciones nos ayudarán a mejorar la eficiencia, la comunicación con los médicos y, lo que es más importante, la experiencia que tienen nuestros pacientes en nuestro hospital y nuestras clínicas.

Estamos presentando un sistema de registro sin papeles y llevando todos nuestros formularios en papel a formato digital. Nuestros pacientes podrán registrarse de manera rápida y con menos papeleo, y tendrán acceso a versiones en inglés o traducidas al español de todos los formularios del hospital.

Este sistema mejorará la experiencia del paciente y tendrá menores costos, y estos fondos extras irán directamente a la atención del paciente.

También estamos mejorando la integración de nuestros sistemas

de hospital y clínicas. Esto creará un único punto de registro y pedidos de laboratorio y radiología sin contratiempos.

El 1 de marzo presentamos el sistema de fax electrónico, a fin de mejorar las comunicaciones entre el hospital y los médicos de nuestra comunidad. Esto permitirá que la transición de un paciente del hospital a su médico regular se haga sin inconvenientes.

Tenemos muchas otras mejoras programadas para 2016, incluida una mejor integración de la Base de la Fuerza Aérea Laughlin y comunicación sobre la salud de los aviadores. También estamos agregando un centro de gráficas para los Procedimientos Especiales, lo que mejora nuestra capacidad de atender a más pacientes de forma simultánea.

Estamos perfeccionando el flujo de trabajo de enfermería en nuestro Departamento de Salud de la Mujer y mejorando las experiencias en Labor y Parto, Posparto y nuestra unidad neonatal.

La telemedicina tendrá un rol importante en la mejora de la atención en 2016 ya que permitirá que el hospital se favorezca con la experiencia de médicos especialistas no disponibles en Del Rio.



COMING THIS SUMMER

New CT scanner speeds diagnoses

IT'S THE KIND of technology you'd expect to find at major medical centers: ultra-fast CT imaging that produces stunningly clear 3-D pictures of organs, bones, soft tissue and blood vessels. And it's on its way to Val Verde Regional Medical Center.

This August, we'll be equipped with the GE Revolution EVO CT scanner. Here's why this 128-slice scanner is so beneficial for our patients:

- It reduces radiation exposure. CT scanners use x-rays to create cross-sectional images of the inside of the body. And this high-speed scanner cuts the standard radiation dose by as much as 82 percent.

- Since its images are so detailed, doctors can more accurately—and quickly—diagnose serious medical problems, from blood clots to tumors.

Best of all? “You don't have to travel far to get the very best care,” says Pina Calderon, our Director of Radiology. “It's right here at home.”

And the scanner won't be the only new one at our hospital. Just this May, we'll replace an older 16-slice scanner with a new and improved version.

For the first time, two CT scanners will be available here. That increases access to high-quality imaging whenever patients need it.

“It's another way we're investing in technology to serve our community,” says Calderon.

Julio O. Otazo, MD, is an interventional radiologist at VVRMC. What does this mean? Take one minute to watch Dr. Otazo explain—go to www.vvrmc.org/otazo.

Julio O. Otazo, MD, es un radiólogo intervencionista de VVRMC. ¿Qué quiere decir esto? Tómese un minuto para ver la explicación del Dr. Otazo; visite www.vvrmc.org/otazo.



PRÓXIMAMENTE ESTE VERANO

Nuevo equipo para CT que acelera el diagnóstico

ES EL TIPO de tecnología que uno esperaría encontrar en los centros médicos más importantes: imágenes mediante CT ultrarrápidas que producen imágenes 3-D sorprendentemente claras de órganos, huesos, tejido blando y vasos sanguíneos. Y está por llegar a Val Verde Regional Medical Center.

En agosto, contaremos con el equipo para CT GE Revolution EVO. Estos son los motivos por los que este escáner de 128 cortes es tan beneficioso para nuestros pacientes:

- Reduce la exposición a la radiación. Los equipos para CT utilizan rayos X para crear imágenes transversales del interior del cuerpo. Y este equipo de gran velocidad reduce la dosis de radiación estándar hasta en un 82 por ciento.

- Dado que sus imágenes son tan detalladas, los médicos pueden diagnosticar con mayor precisión, y rapidez, problemas médicos graves, desde coágulos sanguíneos hasta tumores.

¿Lo mejor de todo? “No es necesario trasladarse demasiado para obtener la mejor atención,” dice Pina Calderon, nuestra Directora de Radiología. “Está aquí mismo, en casa.”

Y el equipo para CT no será lo único nuevo en el

hospital. Tan pronto como en mayo, reemplazaremos un equipo para CT más viejo de 16 cortes por una versión nueva y mejorada.

Por primera vez habrá dos equipos de CT disponibles aquí. Esto aumenta el acceso a imágenes de alta calidad cuando el paciente lo necesita.

“Es otra forma de invertir en tecnología para ponernos al servicio de nuestra comunidad,” dice Calderon.

What is a stroke?

A STROKE OCCURS when blood flow to part of the brain is interrupted—or when a vessel breaks and bleeds into the brain. In either case, within minutes, brain cells begin to die.

Ischemic strokes are the most common type. They result from blockages in blood vessels in the brain or in the neck arteries that carry blood to the brain. Often they are caused by a clot that forms in an artery that already has a buildup of fatty deposits called plaque. In some cases, a blood clot can form in another part of the body and then travel to the brain.

Hemorrhagic strokes occur when a blood vessel in the brain becomes weak and then ruptures, flooding the surrounding tissue with blood.



¿Qué es un accidente cerebrovascular?

UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR se produce cuando se interrumpe el flujo de sangre a parte del cerebro, o cuando se rompe un vaso sanguíneo y sangra en el cerebro. En cualquiera de estos casos, en pocos minutos las células del cerebro comienzan a morir.

Los accidentes cerebrovasculares isquémicos son el tipo más común. Son el resultado de obstrucciones en los vasos sanguíneos del cerebro o en las arterias del cuello que llevan sangre al cerebro. Suelen ser causados por un coágulo que se forma en una arteria que ya tiene una acumulación de depósitos adiposos llamada placa. En algunos casos, el coágulo se puede formar en otra parte del organismo y luego viajar hasta el cerebro.

Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos se producen cuando los vasos sanguíneos del cerebro se debilitan y luego se rompen, derramando sangre en el tejido que lo rodea.

F.A.S.T.

AN EASY WAY TO REMEMBER THE SUDDEN SIGNS OF STROKE

FACE

Does one side of the face droop? Is it numb? Can the person smile? Is the smile uneven?



ARM

Is one arm weak or numb? Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downward?



SPEECH

Can they correctly repeat a simple sentence? Is it slurred or hard to understand?



TIME

Call 911 immediately, even if the signs go away. Note the time when the first signs appeared. It will help with treatment options.



Source: American Stroke Association

F.A.S.T.

UNA FORMA FÁCIL DE RECONOCER LOS SIGNOS REPENTINOS DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

FACE (CARA)

¿Un lado de la cara está más caído? ¿Está adormecido? ¿La persona puede sonreír? ¿La sonrisa no es pareja?

ARM (BRAZO)

¿Tiene algún brazo débil o adormecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Alguno de los brazos se cae?

SPEECH (HABLA)

¿Puede repetir correctamente una oración simple? ¿La pronuncia mal o es difícil de entender?

TIME (TIEMPO)

Llame inmediatamente al 911, incluso si los signos desaparecen. Anote la hora en que aparecieron los primeros signos. Será útil para decidir las opciones de tratamiento.

Fuente: American Stroke Association

Test what you know about stroke! Go to www.vvrmc.org/strokequiz.

Ponga a prueba sus conocimientos sobre los accidentes cerebrovasculares. Visite www.vvrmc.org/strokequiz.

Rhubarb-strawberry parfaits

Makes 4 servings.

INGREDIENTS

- 1 pint strawberries, hulled and thickly sliced
- ½ pound fresh rhubarb, cut into 1½-inch pieces
- ¼ cup water
- ¼ cup orange juice
- ¼ cup sugar
- 1 vanilla bean, split lengthwise
- 1½ cups nonfat plain yogurt
- 1 teaspoon pure vanilla extract
- 1 teaspoon sugar, preferably superfine (optional)

DIRECTIONS

- Combine strawberries, rhubarb, water, orange juice, sugar and vanilla bean in a heavy, medium saucepan. Bring to a boil over medium heat, stirring to dissolve the sugar. Reduce heat, cover and simmer until fruit is very soft, about 10 minutes.
- Put mixture in a bowl and refrigerate until cold, about 4 hours.
- Mix yogurt and vanilla until well-combined. Taste and, if desired, stir in superfine sugar. Chill until serving time.
- To serve, layer yogurt mixture and strawberry-rhubarb mixture alternately into parfait glasses, ending with fruit. Parfaits can be prepared a few hours ahead and refrigerated.

NUTRITION INFORMATION

Serving size: ¼ recipe. Amount per serving: 131 calories, less than 1g total fat (0g saturated fat), 30g carbohydrates, 5g protein, 3g dietary fiber, 54mg sodium.

Source: American Institute for Cancer Research

Postres helados de ruibarbo y fresas

Rinde 4 porciones.

INGREDIENTES

- 1 pinta de fresas, sin cabo, cortadas en rebanadas gruesas
- ½ libra de ruibarbo fresco, cortado en trozos de 1½ pulgada
- ¼ de taza de agua
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de azúcar
- 1 vaina de vainilla, partida a lo largo
- 1½ taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro
- 1 cucharadita de azúcar, preferentemente superfina (opcional)

PREPARACIÓN

- Combine las fresas, el ruibarbo, el agua, el jugo de naranja, el azúcar y la vaina de vainilla en una cacerola mediana pesada. Cocine hasta que rompa el hervor a fuego medio, removiendo para

disolver el azúcar. Reduzca el fuego, cubra y deje hervir a fuego lento hasta que la fruta quede bien blanda, unos 10 minutos.

- Coloque la mezcla en un tazón y refrigere hasta que esté fría, unas 4 horas.
- Mezcle el yogur y la vainilla hasta que se hayan incorporado bien. Pruebe y, si lo desea, agregue azúcar superfino. Deje enfriar hasta el momento de servir.
- Para servir, coloque capas alternadas de la mezcla del yogur y la mezcla de las fresas y el ruibarbo en vasos para postres helados; termine con la fruta. Los postres helados pueden prepararse con unas horas de anticipación y mantenerse refrigerados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ¼ de receta. Cantidad por porción: 131 calorías; menos de 1g de grasa total (0 g de grasa saturada); 30 g de carbohidratos; 5 g de proteína; 3 g de fibra dietética; 54 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



Can't find rhubarb? Try substituting a pint of blueberries!
¿No consigue ruibarbo? ¡Utilice una pinta de arándanos como reemplazo!



**Val Verde Regional
Medical Center**

801 N. Bedell Ave.
Del Rio, TX 78840

830-282-1516

info@vvrmc.org

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
Madison, WI
Permit No. 1184

Serving behind the scenes

MAYRA HERRERA doesn't perform surgery or take care of patients. At Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), she uses a different sort of skill—a knack for numbers and accounting—to help support hospital work that is vital to her community.

Herrera is a senior accountant at VVRMC. Originally from Mexico, she credits her high school teachers there for inspiring her. She learned to like algebra, calculus and solving problems. In college, she majored in math.

"I like numbers—honestly," Herrera says with a laugh. "And it comes kind of easy to me."

At VVRMC, her duties include preparing payroll for more than 500 hospital and clinic employees, as well as handling many financial and compliance responsibilities. And though she works behind the scenes, Herrera and the entire department make a difference. They help the hospital focus on the big picture: service to patients.

She also interacts with hospital guests on occasion. She might help with a Spanish translation or guiding someone who is lost in the hallways. So even though she's an accountant, there's a chance you could meet Herrera. And you can be sure you won't be treated like a number.

"It feels awesome to help someone," Herrera says.



El detrás de escena del servicio

MAYRA HERRERA no realiza cirugías ni cuida de los pacientes. En Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), ella pone en práctica un tipo de habilidad diferente, una gran capacidad para los números y la contaduría, para ayudar a respaldar un trabajo del hospital que es vital para la comunidad.

Herrera es contadora sénior en VVRMC.

Nacida en México, les agradece a sus maestros de la escuela secundaria de allí la inspiración que le transmitieron. Aprendió a sentir afinidad

por el álgebra, los cálculos y a resolver problemas. En la universidad, se especializó en matemáticas.

"La verdad es que me gustan los números", dice Herrera con una sonrisa. "Y es algo que me resulta muy fácil".

En VVRMC, sus responsabilidades incluyen preparar el pago para más de 500 empleados del hospital y las clínicas, así como encargarse de muchas responsabilidades financieras y de cumplimiento. Y, aunque trabaja detrás de escena, Herrera y todo su departamento marcan una diferencia. Ayudan al hospital a concentrarse en lo importante: el servicio a los pacientes.

También interactúa con pacientes del hospital en algunas ocasiones. Puede ayudar con las interpretaciones al español o guiar a alguien que está perdido en un pasillo. Por eso, aunque es una contadora, existe la posibilidad de que se encuentre con Herrera. Y puede estar seguro de que no lo tratará como a un número más.

"Se siente fantástico cuando ayudas a alguien", dice Herrera.