



# Keeping Well

---

# Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 2014

## Same-day surgery

It can save you money and give you peace of mind

page 4

## Cirugía el mismo día

Le puede ahorrar dinero y darle tranquilidad

página 5

## 3 steps to good food choices

Navigate your nutrition

page 7

## 3 pasos para elegir bien los alimentos

Dirija la ruta de su nutrición

página 7



## FROM OUR CEO

# Committed to you

SPRING IS IN THE AIR! Everyone wakes from their cold-weather hibernation, and it's time to have some fun! Your hospital is no different. In May we celebrate National Hospital Week. "Compassion, Innovation, Dedication: The Commitment Continues" is the theme for this year's National Hospital Week, May 11 to 17. This is an opportunity to recognize the men and women who, day in and day out, provide compassionate care and unwavering dedication. We have many celebratory events planned to pay tribute and give thanks to all of our employees for their commitment.

This issue of *Keeping Well* features Janessa Del Torro, LVN, who works as a registered nurse in our medical/surgical unit. Del Torro is this year's employee of the year at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), and she embodies the care and commitment that our employees have. Read more about Del Torro on page 8.

On page 3 you can find information about helping your child with asthma—and take our quick online asthma quiz to check your knowledge at [www.vvrmc.org/asthmaquiz](http://www.vvrmc.org/asthmaquiz). This is just one of many resources you can find on our website, all designed to provide you with the knowledge to live a healthier, happier life.

The Heritage Program at VVRMC, highlighted on page 6, is also dedicated to improving quality of life. The program helps older adults with emotional issues and is another way we're meeting the real needs of people in our area.

I hope you will join me during National Hospital Week in thanking our dedicated employees for their commitment to improving the health of our community.



Vicky Barnhouse, CEO

## DE NUESTRO CEO

# Comprometidos con usted

¡LA PRIMAVERA SE SIENTE EN EL AIRE! Todos despiertan de su hibernación después de las frías temperaturas ¡y es tiempo de divertirse! Lo mismo sucede en su hospital. En mayo celebramos la Semana Nacional de los Hospitales. "Compassión, Innovación,

Dedicación: El Compromiso Continúa" es el tema de la Semana Nacional de los Hospitales este año, del 11 al 17 de mayo. Esta es una oportunidad para brindar reconocimiento a los hombres y mujeres que, todos los días y a todas horas, ofrecen cuidados compasivos y dedicación inquebrantable. Tenemos muchos eventos de celebración planificados para rendir tributo y agradecer a todos nuestros empleados por su compromiso.

Este número de *Mantenerse Sano* presenta a Janessa Del Torro, LVN, que trabaja como enfermera registrada en nuestra unidad médica/quirúrgica. Del Torro es la empleada del año en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), y personifica la atención y el compromiso de nuestros empleados. Lea más sobre Del Torro en la página 8.

En la página 3 puede encontrar información de utilidad para su hijo con asma, y puede contestar nuestro rápido cuestionario de asma en línea para verificar sus conocimientos en [www.vvrmc.org/asthmaquiz](http://www.vvrmc.org/asthmaquiz). Este es solo uno de los muchos recursos que puede encontrar en nuestro sitio web, todo diseñado con el fin de proporcionarle los conocimientos para disfrutar de una vida más sana y feliz.

El Heritage Program en VVRMC, destacado en la página 6, también está dedicado a mejorar la calidad de vida. El programa ayuda a los adultos mayores con problemas emocionales y es otra forma en la que estamos satisfaciendo las necesidades reales de la gente en nuestra zona.

Espero que me acompañen durante la Semana Nacional de los Hospitales a agradecer a nuestros empleados dedicados por su compromiso para mejorar la salud de nuestra comunidad.

# Keeping Well Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 2014

Copyright/Derechos de autor  
© 2014 Coffey Communications CMM30175

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

**Vicky Barnhouse**, CEO / CEO

**Hatali Breckenridge**, Marketing Service Coordinator / Coordinador de servicio de marketing

## Help your child manage asthma at school

**A**STHMA ATTACKS can happen anywhere—even at school. But there are steps you can take if your school-age child has asthma:

- Meet with your child's teachers, coaches and school nurse. Tell them about your child's asthma. Describe the warning signs of an attack in your child.
- Give the school a written plan from a doctor explaining how your child's asthma should be treated.
- Talk to your child. Tell your child to ask a teacher for help if asthma symptoms get worse.
- Be sure your child has his or her asthma medicine at school.
- Watch for signs of trouble. Tell a doctor if your child is having difficulty at school. Irritability or inability to concentrate may be subtle signs that your child is having symptoms of asthma. His or her treatment plan may need to be adjusted.

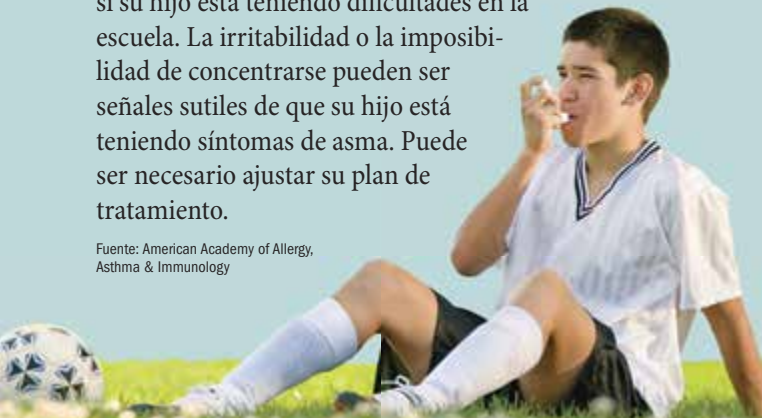
Source: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

## Ayude a su hijo a controlar el asma en la escuela

**L**OS ATAQUES DE ASMA pueden suceder en cualquier lugar, incluso en la escuela. Pero hay medidas que puede tomar si su hijo en edad escolar tiene asma:

- Hable con los maestros, los entrenadores y el profesional de enfermería de la escuela de su hijo. Hábleles del asma de su hijo. Describa las señales de aviso de un ataque en su hijo.
- Entregue a la escuela un plan por escrito de un doctor donde se explique cómo se debe tratar el asma de su hijo.
- Hable con su hijo. Dígame a su hijo que le pida ayuda a un maestro si empeoran los síntomas de asma.
- Asegúrese de que su hijo tenga su medicina para el asma en la escuela.
- Esté alerta a señales de problemas. Dígame a un médico si su hijo está teniendo dificultades en la escuela. La irritabilidad o la imposibilidad de concentrarse pueden ser señales sutiles de que su hijo está teniendo síntomas de asma. Puede ser necesario ajustar su plan de tratamiento.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology



## 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:

### ■ Solutions for Pediatric Breathing Problems

**Tuesday, May 27, at 6 p.m.**

**Presented by Dr. Dan Dean, Pediatric Pulmonologist**

### ■ Food Borne Diseases

**Tuesday, June 24, at 6 p.m.**

**Presented by Salvador M. Hernandez, Epidemiologist**

### ■ Container Gardening for Health

**Tuesday, July 22, at 6 p.m.**

**Presented by The Home Depot**

All presentations are held at Val Verde Regional Medical Center. 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 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 programas previstos se incluyen:

### ■ Soluciones para Problemas Pediátricos de Respiración

**Martes 27 de mayo a las 6 p.m.**

**Presentada por el Dr. Dan Dean, Neumólogo Pediátrico**

### ■ Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

**Martes 24 de junio a las 6 p.m.**

**Presentada por Salvador M. Hernandez, Epidemiólogo**

### ■ Jardinería en Recipientes para la Salud

**Martes 22 de julio a las 6 p.m.**

**Presentada por The Home Depot**

Todas las presentaciones se realizan en Val Verde Regional Medical Center. 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**.

# There's no place like home

## THE BENEFITS OF SAME-DAY SURGERY

**W**HEN SHE ARRIVED to have her gallbladder removed, Susan Klein\* was relieved to know she'd be going home that same day.

"It was just less stressful to know that I'd be in my own bed that night," Klein says.

Like Klein, many people are able to have their surgery on an outpatient basis—also known as ambulatory or same-day surgery. It typically means the patient spends less than 24 hours in the hospital.

"I was glad to be able to recover at home, in a comfortable, familiar place," Klein says.

What's more, according to the Agency for Healthcare Research and Quality, the average cost of same-day surgery is considerably lower than a procedure that requires an overnight stay.

### COMMON PROCEDURES

Thanks to advances in anesthesia and minimally invasive surgical techniques, an increasing number of procedures require shorter hospital stays, reports the American Medical Association.

In fact, more than half of all surgeries in

hospitals are done on an outpatient basis.

Depending on the patient's health and other factors, outpatient surgery may be an option for procedures such as: ■ Biopsy. ■ Cyst, tonsil, adenoid or gallbladder removal. ■ Lens or cataract surgery. ■ Laparoscopic surgery. ■ Vasectomy. ■ Hernia and hemorrhoid repair. ■ Tubal ligation. ■ Arthroscopic surgery of the joints.

### WHAT TO EXPECT

"Before the day of the procedure, a nurse explained how to prepare for surgery and what to do when I got home, so I wasn't nervous," Klein says.

After the surgery, you cannot drive for at least 24 hours, so arrange to have a friend or relative drive you home. You may also need help with personal care for a few days after the procedure.

"If I have to have another surgery, I'll opt for the same-day procedure if I can," Klein says. "I think being at home helped me recover faster, and it gave me peace of mind."

\*Name has been changed.



## What is a general surgeon?



**Mark Manning, MD**  
Amistad Medical  
Professionals  
1801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840  
830-768-9200

A diseased gallbladder.  
A breast tumor. An  
obstructed bowel.

All of these diverse conditions often require surgery to treat them, and chances are the doctor who is going to perform those operations is a general surgeon.

General surgeons are trained to diagnose and

manage a wide range of diseases and disorders that may require surgical treatment. Their area of expertise is, essentially, the entire body.

To become a general surgeon, a person must complete four years of medical school and then a five-year residency in general surgery. If he or she wants

to further specialize, two or more years of training are needed.

A general surgeon may seek board certification from an organization such as the American Board of Surgery.

Certification is voluntary. To obtain it, a surgeon must pass extensive written and oral tests to show mastery in the field.

# No hay lugar como el hogar

LOS BENEFICIOS DE LA CIRUGÍA EL MISMO DÍA

**C**UANDO LLEGÓ para que le extirparan la vesícula, Susan Klein\* sintió alivio al enterarse de que volvería a casa ese mismo día.

“Cuando supe que dormiría en mi cama esa noche, sentí menos estrés”, afirmó.

Al igual que ella, muchas personas pueden hacerse cirugías como pacientes externos, también conocidas como cirugías ambulatorias o el mismo día. Normalmente significa que el paciente permanece menos de 24 horas en el hospital.

“Me dio gusto poder recuperarme en casa, en un lugar cómodo y familiar”, comentó.

Además, según la Agencia para Investigación y Calidad de los Cuidados de Salud, el costo promedio de la cirugía el mismo día es considerablemente menor que un procedimiento que requiere pasar una noche en el hospital.

## PROCEDIMIENTOS COMUNES

Gracias a los avances en la anestesia y las técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas, cada vez más procedimientos requieren estancias más cortas en el hospital, informa la Asociación Médica Americana.

De hecho, más de la mitad de todas las

cirugías en hospitales se realizan a pacientes externos.

Según la salud del paciente y otros factores, la cirugía en pacientes externos puede ser una opción para procedimientos tales como:

- Biopsia. ■ Extirpación de quistes, amígdalas, adenoides o vesícula. ■ Cirugía de cataratas o implantación de lentes. ■ Cirugía laparoscópica. ■ Vasectomía. ■ Reparación de hernias y hemorroides. ■ Ligamento de tubos. ■ Cirugía artroscópica de las articulaciones.

## QUÉ DEBE ESPERAR

“Antes del día del procedimiento, una enfermera me explicó cómo prepararme para la cirugía y qué hacer al llegar a casa, así que no me puse nerviosa”, dijo Klein.

Después de la cirugía, no puede conducir al menos durante 24 horas, por lo que tiene que arreglar que un amigo o pariente lo lleve a casa. También es posible que necesite cuidados personales por unos días después del procedimiento.

“Si necesito otra cirugía, elegiré el procedimiento el mismo día si es posible”, comentó Klein. “Me parece que estar en casa me ayudó a recuperarme más rápido, y me dio tranquilidad”.

\*Se cambió el nombre.

## ¿Qué es un cirujano general?

Una vesícula enferma. Un tumor en el pecho. Un intestino obstruido.

Todas esas afecciones diversas a menudo requieren cirugía para tratarlas, y es probable que el doctor que realice esas operaciones sea un cirujano general.

Los cirujanos generales están capacitados para diagnosticar y tratar una

amplia variedad de enfermedades y trastornos que pueden requerir tratamiento quirúrgico. Su área de especialización es, esencialmente, todo el cuerpo.

Para convertirse en cirujano general una persona debe cursar cuatro años en la facultad de medicina y luego cinco años de residencia en cirugía general. Si la persona

desea especializarse aún más, necesita dos o más años de capacitación.

Un cirujano general puede buscar la certificación de una organización como el Consejo Americano de Cirugía.

La certificación es voluntaria. Para obtenerla, un cirujano debe aprobar extensas pruebas por escrito y orales para demostrar que domina el campo.

**Ask your doctor about same-day surgery at Val Verde Regional Medical Center.**

**Pregunte a su doctor sobre la cirugía el mismo día en Val Verde Regional Medical Center.**

## Could it be depression?

**L**ATELY, DIANE TURNER\* hasn't wanted to leave the house. She doesn't have the energy to work in the garden she once loved. She's lost weight, too, and is having a harder time falling asleep at night.

"I'm not as young as I used to be," Turner, 68, tells her husband. "I'm slowing down in my old age."

But even though she may not realize it, Turner's symptoms—feeling down, lacking energy and no longer enjoying a favorite pastime—may point to depression.

**More than the blues.** Whereas it's usual to feel sad at some points in your life, depression is not a normal part of growing older. In addition to symptoms such as Turner's, signs of depression include: ■ Sadness that lasts two weeks or more. ■ Feeling worthless or helpless. ■ Difficulty concentrating. ■ Unexplained pain or gastrointestinal problems.

**Get help.** If you have the symptoms of depression, it's important to talk to a professional. Untreated depression can worsen the symptoms of other illnesses, and it may cause disability or lead to early death or suicide.

People who are depressed usually get better with treatment. Treatment options may include support groups, talk therapy or medication.

\*Name has been changed.

Source: Geriatric Mental Health Foundation



## ¿Podría ser depresión?

**Ú**LTIMAMENTE, DIANE TURNER\* no quería salir de su casa. No tenía la energía para dedicarse a la jardinería, que antes le encantaba. También ha perdido peso, y está batallando para dormir en las noches.

"Ya no soy tan joven", dice Turner, de 68 años, a su esposo. "Me estoy haciendo más lenta en mi vejez".

Pero aunque quizá ella no se dé cuenta, los síntomas de Turner (sentirse triste, carecer de energía y ya no disfrutar de un pasatiempo favorito), pueden indicar una depresión.

**Más que tristeza.** Aunque es común sentirse triste en ciertos momentos de su vida, la depresión no es una parte normal del envejecimiento. Además de los síntomas como los de Turner, las señales de depresión incluyen: ■ Tristeza que dura dos semanas o más. ■ Sentirse inútil o desvalido. ■ Dificultades para concentrarse. ■ Dolor o problemas gastrointestinales inexplicados.

**Consiga ayuda.** Si tiene síntomas de depresión, es importante que hable con un profesional. La depresión que no se trata puede empeorar los síntomas de otras enfermedades y puede causar discapacidad o llevar a la muerte prematura o el suicidio.

Las personas que están deprimidas por lo general mejoran con tratamiento. Las opciones de tratamiento pueden incluir grupos de apoyo, terapia de conversación o medicamentos.

\*Se cambió el nombre.

Fuente: Geriatric Mental Health Foundation

## We're here to help

The aging process brings many changes. Depression and anxiety can make coping with these changes harder.

The Heritage Program at Val Verde Regional Medical Center is an outpatient program that can help older adults with emotional issues through group, individual and family therapy.

Learn how we can help you. Call Behavioral Health at **830-778-3629**.



**Holly Dubois, MD**  
Val Verde Regional  
Medical Center  
801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840  
**830-778-3629**

## Estamos aquí para ayudar

El proceso de envejecimiento trae muchos cambios. La depresión y la ansiedad pueden hacer más difícil afrontar esos cambios.

El Heritage Program en Val Verde Regional Medical Center es un programa para pacientes externos que puede ayudar a los adultos mayores con problemas emocionales mediante terapia de grupo, individual y familiar.

Entérese de cómo podemos ayudarle. Llame a Salud Conductual al **830-778-3629**.

# Pick up a plate

## THESE TIPS CAN HELP YOU NAVIGATE A BUFFET OF FOOD

**I**NVITED TO A PICNIC or barbecue? Even if you have health concerns, you can stay true to your nutrition needs while still enjoying a good meal. Go with a smart-eating mindset, and make some wise choices at the table.

# Tome un plato

## ESTOS CONSEJOS LE PUEDEN AYUDAR A DIRIGIR SU RUTA EN UN BUFET DE ALIMENTOS

**¿**LO INVITARON A UN PICNIC o a una barbacoa? Aunque tenga problemas de salud, puede cumplir sus necesidades de nutrición al tiempo que disfruta de una buena comida. Acuda con la mentalidad de comer de manera inteligente, y haga elecciones sabias en la mesa.

### Go for whole grains and veggies

These high-fiber, low-fat selections should take up most of your plate. Good choices include beans, peas and lentils; pasta salads mixed with fresh vegetables; whole-grain foods, such as brown rice, couscous and whole-wheat bread; and dark green vegetables, such as broccoli, cabbage, spinach and kale. Avoid dishes loaded with mayonnaise, sour cream or butter.

### Escoja los granos integrales y las verduras

Esas opciones altas en fibra y bajas en grasa deben ocupar la mayor parte de su plato. Las buenas opciones incluyen los frijoles, chícharos y lentejas: las ensaladas de pasta mezcladas con verduras frescas; los alimentos de granos integrales, como el arroz integral, el cuscús y el pan integral; y las verduras de color verde oscuro, como el brócoli, la col, la espinaca y la col rizada. Evite los platillos cargados de mayonesa, crema agria o mantequilla.

### Find the fruit

Fresh fruit has no cholesterol and is an excellent source of fiber, vitamins and minerals. Everyone should eat three or four servings of fruit a day.

### Encuentre la fruta

La fruta fresca no tiene colesterol y es una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales. Todos deben comer de tres a cuatro porciones de fruta al día.

### Love the lean

Choose lean meats, poultry and fish—grilled is great. Pass by anything deep-fried.

### Disfrute de lo magro

Elija carnes, aves y pescados magros, a la parrilla son estupendos. Evite todo lo frito.

Crunch your calorie numbers at [www.vvrmc.org/caloriecalculator](http://www.vvrmc.org/caloriecalculator).

Calcule las cantidades de calorías en [www.vvrmc.org/caloriecalculator](http://www.vvrmc.org/caloriecalculator).



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  
**www.vvrmc.org**  
**Customer care**  
**Atención al cliente**  
**830-703-1717**

JANESSA DEL TORRO

# Compassion in action

**J**ANESSA DEL TORRO, LVN, didn't know when she entered nursing school that she was fulfilling her calling. But time has shown that nursing is a perfect fit for Del Torro—so perfect that she's now our employee of the year.

"Once I got into nursing, I loved it," says Del Torro, who joined Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) in 2009. "It's a very rewarding experience every day."

Del Torro says that along with her co-workers, her relationships with patients are what drives her, even if making those connections takes work. "You have to earn it," she says. "When you enter a room, you have to be friendly and earn their trust."

The effort makes a difference. Several years ago she took care of a patient with advanced pancreatic cancer. "I got close to the family and was able to be there when he passed away," she says. "His daughter told me, 'I'll never forget your face,' and thanked me for taking care of her dad. I've run into her since then, and she hasn't forgotten."

Del Torro is proud to be part of the team that provides comfort to patients and their families. "We give our best to every patient," she says. "It's an honor that they trust me."



JANESSA DEL TORRO

# Compasión en acción

**J**ANESSA DEL TORRO, LVN, no sabía cuando ingresó a la escuela de enfermería que estaba cristalizando su vocación. Pero el tiempo ha demostrado que la enfermería es la profesión perfecta para Del Torro, tan perfecta que ahora es nuestra empleada del año.

"Cuando entré a enfermería, me encantó", dice Del Torro, quien ingresó a Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) en 2009. "Es una experiencia muy gratificante todos los días".

Del Torro dice que junto con sus compañeros de trabajo, su relación con los pacientes es lo que la motiva, aunque hacer esas conexiones requiera trabajo. "Te lo tienes que ganar", comenta. "Cuando entras a un cuarto, tienes que ser amigable y ganarte su confianza".

El esfuerzo marca la diferencia. Hace varios años cuidó a un paciente con cáncer pancreático avanzado. "Entablé una relación estrecha con la familia y pude estar ahí cuando falleció", cuenta. "Su hija me dijo: 'Nunca olvidaré tu cara,' y me agradeció que cuidara a su papá. Me la he encontrado otras veces desde entonces, y no me ha olvidado".

A Del Torro le enorgullece formar parte del equipo que brinda confort a los pacientes y a sus familias. "Damos lo mejor de nosotros a cada paciente", dice. "Me siento honrada de que confíen en mí".