

Keeping Well Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2015

Gifts to warm the heart

And keep it healthy!
5 ideas for heartfelt
giving **page 4**

Regalos para alegrar el corazón

¡Y mantenerlo sano!
5 ideas para regalar con
el corazón **página 4**

Happy for the holidays?

10 ways to keep
calm and cheer on
page 6

¿Feliz para las Fiestas?

10 maneras de mantener
la calma y la alegría
página 6



MEET OUR CEO

Serving our community

VAL VERDE Regional Medical Center is proud to introduce our new Chief Executive Officer, Xochy Hurtado. Hurtado joins us from Methodist Healthcare Systems and has over 15 years of experience in the health care industry.

“Both my husband and I are very excited about the opportunity to relocate to Del Rio,” Hurtado says. “Val Verde Regional Medical Center has a long history of community service and providing quality health care to the residents of Del Rio and surrounding areas. Combining my passions of patient-centered care and community involvement, I can’t wait to share in the past and future success of this incredible institution.”

Please help us in welcoming her to our community.

HAPPY, HEALTHY HOLIDAYS

In this issue, we are featuring Richard Maldonado, LPC, Program Therapist for the Heritage Program—a mental health program for senior adults (see back page). And on page 6, you’ll find our featured article on how to manage holiday stress.

Learn more about our outstanding staff members at www.vvrmc.org.

CONOZCA A NUESTRA CEO

Servimos a nuestra comunidad



Xochy Hurtado, CEO

VAL VERDE Regional Medical Center tiene el orgullo de presentar a la nueva Directora Ejecutiva, Xochy Hurtado. Hurtado viene de Methodist Healthcare Systems y cuenta con más de 15 años de experiencia en la industria de la atención médica.

“Mi esposo y yo estamos muy entusiasmados con la oportunidad de mudarnos a Del Rio”, dice Hurtado. “Val Verde Regional Medical Center tiene una larga historia de servicio a la comunidad y prestación de atención médica de calidad a los residentes de Del Rio y áreas circundantes. Al combinar mis pasiones por la atención centrada en pacientes y por el compromiso con la comunidad, no puedo esperar más para participar en el

éxito pasado y futuro de esta increíble institución”.

Ayúdenos a darle la bienvenida a nuestra comunidad.

FELICES Y SANAS FIESTAS

En este número, presentamos a Richard Maldonado, LPC, Terapeuta del programa Heritage Program—un programa de salud mental para adultos mayores (consulte la última página). En la página 6, encontrará nuestro artículo sobre cómo manejar el estrés durante las fiestas.

Obtenga más información sobre los destacados integrantes de nuestro personal en www.vvrmc.org.

Keeping Well Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2015

2015 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved/
Todos los derechos reservados. CMM31597

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.

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

Hatali Breckenridge, 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 a variety of health-related seminars through the Community Health Education Series. Upcoming programs include:

■ **South Texas Blood and Tissue Center Blood Drive**
Wednesday, Dec. 2, from 10 a.m. to 2:30 p.m. Vans will be in the front parking lot.

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

We have many exciting and free events planned for 2016—follow us on Facebook, and have a healthy new year! For a list of more presentations, please visit our website, 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:

■ **Campaña de donación de sangre en South Texas Blood and Tissue Center**
Miércoles 2 de diciembre 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.

Hemos planeado muchos eventos gratuitos emocionantes para 2016: síganos en Facebook, y ¡tenga un año nuevo saludable! Para obtener una lista con más presentaciones, visite nuestro sitio web, www.vvrmc.org, o llame a Relaciones Públicas al **830-778-3848**.

Cold or flu—what's the difference? Find out at www.vvrmc.org/flu.

¿Resfrío o gripe: cuál es la diferencia? Averígüelo en www.vvrmc.org/flu.

Numbers to know / Números que debe conocer

6 FEET

About how far the flu virus can travel after someone with the flu talks, sneezes or coughs. The infected droplets can then enter the nose, mouth or lungs of people nearby.



Centers for Disease Control and Prevention

La distancia aproximada que puede viajar el virus de la gripe después

6 PIES

de que una persona con gripe habla, estornuda o tose. Las gotitas infectadas luego pueden ingresar a la nariz, boca o pulmones de personas que se encuentran en las cercanías.

Centers for Disease Control and Prevention

About the proportion of parents who make a mistake measuring out liquid medicines for kids. For better accuracy, use an oral syringe instead of a dosing cup.

Institute for Safe Medication Practices



7 OUT OF 10

La proporción aproximada de padres que cometen errores cuando miden medicamentos líquidos para niños. Para lograr mayor precisión, use una jeringa oral en vez de una taza dosificadora.

Institute for Safe Medication Practices



40 million

The number of Americans, at minimum, who have a chronic sleep disorder every year. Another 20 million occasionally struggle with falling or staying asleep.

National Institutes of Health

El número mínimo de americanos que sufre trastornos crónicos de sueño todos los años. Otros 20 millones luchan de vez en cuando para conciliar el sueño o seguir durmiendo.

National Institutes of Health

40 millones



Culinary delights.

Create recipe cards for your favorite heart-healthy meals, and pair them with a garlic press and a braided rope of the pungent bulbs. Instead of a traditional fruitcake, pack a basket with the season's freshest apples, oranges and grapefruits. Add some unshelled walnuts and almonds and a nutcracker.



Delicias culinarias.

Cree tarjetas con las recetas de sus comidas preferidas saludables para el corazón y regálaslas junto con una prensa para ajo y una ristra de estos bulbos aromáticos. En lugar de una torta con frutas tradicional, prepare una canasta de las manzanas, naranjas y toronjas más frescas de la temporada. Agregue algunas nueces y almendras sin pelar y un cascanueces.

WOULD you like your holiday gifts to be as heart-healthy as they are heart-warming? Mix and match these to help please everyone on your list.

¿LE GUSTARÍA que sus regalos de Navidad fomenten la salud del corazón tanto como lo alegran? Combine estas ideas para complacer a todas las personas de su lista.



Stress reducers. The gift of relaxation comes in many forms: exercise mats, soothing CDs, museum memberships, scented candles or soaps, or hand-held wooden massagers.

Reductores de estrés. El obsequio de relajación viene en muchas formas: colchonetas para ejercicios, CDs con música tranquilizante, membresías en museos, velas o jabones perfumados, o masajeadores manuales de madera.

What's your favorite holiday tradition? We'd love to hear! Share it at www.vvrmc.org/facebook.

¿Cuál es su tradición preferida durante las fiestas? ¡Nos encantaría saber! Compártala en www.vvrmc.org/facebook.



Runarounds. For the runners or joggers on your list, stock a fuel belt with nutrition gels or bars and sports drink powders.

Para corredores. Para los corredores o trotadores de su lista, prepare un cinturón de hidratación con geles o barras nutritivas y polvos para preparar bebidas deportivas.



Home-gym gadgets. Jump ropes, kettlebells and resistance bands are affordable tools for getting hearts pumping at home. Including a heart-rate monitor might help inspire more workouts. And since hydration is one key to good heart health, give a rubber-wrapped glass water bottle or a BPA-free plastic version.

Dispositivos de gimnasia para el hogar. Las sogas para saltar, pesas rusas y bandas de resistencia son herramientas de precio accesible para lograr que los corazones trabajen en casa. Incluir un monitor de frecuencia cardíaca podría ayudar a inspirar más sesiones de ejercicio. Y como la hidratación es una de las claves para la buena salud cardíaca, regale una botella de vidrio envuelta en goma para agua o una versión en plástico sin BPA.



Off-the-couch vouchers. Wrap up tickets for a spin at the local skating rink or an uplifting day on the ski slopes. Or consider a gift certificate for a fitness class or a session with a personal trainer.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; American Council on Exercise; American Heart Association

Cupones para ponerse en marcha. Envuelva entradas a la pista de patinaje local o pases para un día inspirador en las pistas de esquí. O considere la posibilidad de obsequiar un certificado de regalo para una clase de gimnasia o una sesión con un entrenador personal.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Academy of Pediatrics; American Heart Association

Turkey preparation Preparación del pavo



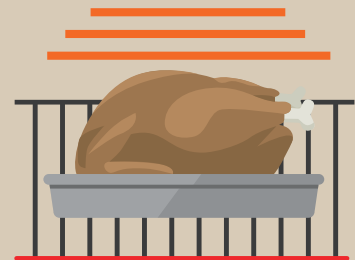
Refrigerator | Refrigerador

About 24 hours for every 4 to 5 pounds of meat.
Aproximadamente 24 horas por cada 4 a 5 libras de carne.



Cold water | Agua fría

About 30 minutes per pound.
Be sure to change the water every 30 minutes.
Aproximadamente 30 minutos por libra. Asegúrese de cambiar el agua cada 30 minutos.



Roasting | Asado al horno

Set the oven to 325 degrees. Cook until the internal temperature of the meaty portion of the breast, thigh and wing joint is at least 165 degrees. Cook times will vary, but a safe rule of thumb is about 15 minutes per pound.

Precaliente el horno a 325 grados. Ase el pavo hasta que la temperatura interna de la porción con más carne de la pechuga, el muslo y el ala alcance 165 grados como mínimo. Los tiempos de cocción podrán variar, pero una regla general rápida y segura es aproximadamente 15 minutos por libra.

Source: FoodSafety.gov | Fuente: FoodSafety.gov

10 ways to manage stress during the holidays

WE ALL LOOK FORWARD to the holidays—time to celebrate, time to spend with family and friends, time off from work. But the holidays can also be a time of increased stress and depression.

“Bringing people together can result in conflicting needs and expectations,” says Jaime Ortiz, Director of Psychiatric Services. “Unresolved issues can resurface, and roles and responsibilities may have changed. Losses may seem more pronounced. Wanting things perfect and overspending may also add to the stress. All of this can create barriers to our enjoyment of the holidays.”

Some simple strategies to help handle stress include:

- 1 Plan ahead.** Clarify when, how and who.
- 2 Acknowledge your feelings, but manage them appropriately.**
- 3 Learn to say no and set limits.** Be clear on what you can and can't do.
- 4 Communicate.** Look for ways to clarify your expectations.
- 5 Reach out for support.** Don't isolate yourself.
- 6 Acknowledge changes.** Look for the positive in the situation.
- 7 Manage your relationships.** Recognize that the holidays affect everyone.
- 8 Recognize that you are in control and you do have choices.**
- 9 Realize that there is no such thing as perfection.**
- 10 Exercise, drink in moderation, eat well and take time for yourself.**

“Stress is part of life, but it is manageable,” says Ortiz. “With the right approach and attitude, you can prevent the ‘holiday blues.’”



10 maneras de manejar el estrés durante las fiestas

TODOS ANTICIPAMOS las fiestas: la época para celebrar, pasar tiempo con familia y amigos, tiempo libre del trabajo. Pero la época navideña también puede ser un tiempo de aumento de estrés y depresión.

“Cuando las personas se reúnen se pueden generar necesidades y expectativas conflictivas”, dice Jaime Ortiz, Director de Servicios Psiquiátricos. “Es posible que vuelvan a surgir problemas no resueltos, y que hayan cambiado los roles y responsabilidades. Es posible que las pérdidas se perciban de manera más pronunciada. El deseo de que todo salga a la perfección y el exceso de gastos también pueden agregar estrés. Todo esto puede generar barreras que impiden que disfrutemos de las fiestas”.

Las siguientes son algunas estrategias sencillas que ayudan a manejar el estrés:

- 1 Planifique con anticipación.** Establezca cuándo, cómo y quiénes.
- 2 Reconozca sus sentimientos, pero manéjelos de manera apropiada.**
- 3 Aprenda a decir que no y a establecer límites.** Sea claro con respecto a lo que puede y no puede hacer.
- 4 Comuníquese.** Busque maneras de aclarar sus expectativas.
- 5 Pida apoyo.** No se aíse.
- 6 Acepte los cambios.** Busque el lado positivo de la situación.
- 7 Maneje sus relaciones interpersonales.** Reconozca que las fiestas nos afectan a todos.
- 8 Reconozca que tiene el control y que tiene opciones.**
- 9 Tenga en cuenta que la perfección no existe.**
- 10 Haga ejercicio, beba en moderación, aliméntese bien y reserve tiempo para usted mismo.**

“El estrés es parte de la vida, pero se puede manejar”, dice Ortiz. “Con el enfoque correcto, podrá prevenir la depresión de las fiestas”.

In praise of pumpkins

Elogio a las calabazas

ROUND AND ORANGE they grin and glow, unmistakable signs of fall.

But pumpkins don't shine only as jack-o'-lanterns. These nutritious golden stars of the harvest season—packed with fiber, potassium and vitamin A—have a long history of lighting up many a delish dish.

In times past, pumpkin was a Native American staple that was roasted over an open fire. And when colonists filled the plump orange gourds with milk, spices and honey and baked them in hot ashes, it was the precursor of our classic Thanksgiving dessert.

THE PIE'S NOT THE LIMIT

Today, pumpkin is in everything from summertime smoothies to specialty coffees that taste like autumn.

In fall and winter, try fresh pumpkin in: ■ Chili. ■ Enchiladas. ■ Pasta dishes. ■ Soups and stews. ■ Stir-fries.

Be sure to pick a blemish-free pumpkin (labeled as *sweet* or *pie*) that's heavy and free of soft spots and has a 1- to 2-inch stem still attached. Peel it, cut it into cubes—and it's ready to cook.

Sound like too much work? Try plain, solid-packed canned pumpkin. It's as nutritious as fresh—and available year-round. The puree can add savory goodness to dips, breads, muffins, puddings and smoothies.

So whether you classify pumpkin as a fruit (as botanists do) or a veggie, carving out space for it in your menu can boost flavor and nutrition all year. And that's something to grin about.

Sources: American Institute of Cancer Research; Penn State Extension; Produce for Better Health Foundation; University of Illinois Extension



REDONDAS Y NARANJAS, sonríen y resplandecen como un signo inconfundible del otoño.

Pero las calabazas no solo brillan como faroles. Estas doradas y nutritivas estrellas de la temporada de cosecha—repletas de fibra, potasio y vitamina A—vienen iluminando las comidas deliciosas desde hace mucho tiempo.

En tiempos pasados, la calabaza era un alimento básico que los nativos americanos asaban sobre un fuego abierto. Y cuando los colonos rellenaron estos redondos frutos anaranjados con leche, especias y miel para asarlos en cenizas calientes, nació el precursor de nuestro clásico postre de Acción de Gracias.

LA TARTA NO ES LO ÚNICO

Hoy en día, la calabaza se puede encontrar en todo, desde los batidos de verano hasta cafés especiales con sabor otoñal.

En el otoño y el invierno, pruebe la calabaza fresca en:

■ Chili. ■ Enchiladas. ■ Platos con pasta. ■ Sopas y estofados. ■ Salteados.

Asegúrese de escoger una calabaza sin marcas (etiquetada como *dulce* o *para tarta*) que sea pesada, no tenga partes blandas y todavía conserve un tallo de 1 a 2 pulgadas. Pélela, córtela en cubos y estará lista para cocinar.

¿Le parece mucho trabajo? Pruebe la calabaza en lata envasada entera sin aditivos. Es tan nutritiva como la fresca y está disponible todo el año. El puré puede aportar sabor a dips, panes, panecillos, pudines y batidos.

Entonces, sea que clasifique a la calabaza como fruto (como lo hacen los botánicos) o como hortaliza, hacerle un lugar en su menú puede realzar el sabor y el valor nutritivo de su alimentación durante todo el año. Y eso bien vale una sonrisa.

Fuentes: American Institute of Cancer Research; Penn State Extension; Produce for Better Health Foundation; University of Illinois Extension



To view recipes online, visit www.vvrmc.org/recipes.

Para ver recetas en línea, visite www.vvrmc.org/recipes.



**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

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

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

RICHARD MALDONADO, LPC

Teaching skills for life

WHEN ASKED why he loves being a Program Therapist with the Heritage Program at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), Richard Maldonado, LPC, has a ready reply. “It’s definitely the patients,” he says. “I love working with seniors. They are so worldly and alive.

They carry a wealth of knowledge—I just love learning from them.”

Those worldly-wise elders are the men and women 65 and up who come to the Heritage Program for help with mental health issues like grief, anxiety and depression.

A VITAL SERVICE

Through group therapy, Maldonado teaches them coping skills to improve their quality of life. He believes the Heritage Program offers a vital service. “Mental health is as important as physical health,” he says. “And depression is not a normal part of aging. It is very important to seek mental health treatment.”

For 13 years, Maldonado has been part of the VVRMC team providing that treatment. And he finds the work deeply gratifying. “I love that you can see a person who on their first day is depressed or anxious and, after a period of time working with them, see them leave more confident and happier—with skills they can carry for the rest of their life.”



RICHARD MALDONADO, LPC

Enseñanza de habilidades para la vida

CUANDO LE PREGUNTAMOS por qué le gusta ser Terapeuta del Programa Heritage Program en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), Richard Maldonado, LPC, responde sin dudar. “Ciertamente, por los pacientes”, asegura. “Me encanta trabajar con adultos mayores. Son tan sofisticados y tienen tanta vida. Cuentan con una abundancia de conocimientos: me encanta escucharlos”.

Estos adultos mayores sofisticados son los hombres y mujeres de 65 años o más que acuden al programa Heritage Program en busca de ayuda con problemas de salud mental, como duelo, angustia y depresión.

UN SERVICIO VITAL

A través de la terapia grupal, Maldonado les enseña habilidades para sobrellevar las dificultades y mejorar su calidad de vida. Cree que el programa Heritage Program ofrece un servicio vital. “La salud mental es tan importante como la salud física”, afirma. “Y la depresión no es una parte normal de envejecer. Es muy importante buscar tratamiento de salud mental”.

Durante 13 años, Maldonado ha pertenecido al equipo de VVRMC que ofrece ese tratamiento. Y encuentra que el trabajo es profundamente gratificante. “Me gusta que puedes ver a una persona que, el primer día, está deprimida o ansiosa, y que, después de un tiempo trabajando con ella, la ves partir más confiada y feliz: con habilidades que podrá usar durante el resto de la vida”.