

Keeping Well

Mantenerse Sano

WINTER/INVIERNO 2016

Emergency!

How we're providing care
faster than ever before
page 6

¡Emergencia!

Atención con más rapidez
que nunca
página 6

Is healthy aging possible?

Discover 5 simple actions
you can take **page 10**

¿Es posible envejecer con salud?

Descubra 5 cosas sencillas que
puede hacer **página 10**



New year—new you—new US!

HAPPY 2016! Welcome to our first magazine of the year! We are eager to share all the exciting changes coming to Val Verde Regional Medical Center. Our *Keeping Well* magazine this quarter is unique because it gives our community a first look at the future of their hospital. First, you will notice we have added more pages to tell you about the incredible services we offer and all the great things we are doing in the community.

For example, Eric Cavanagh, Family Practice Physician Assistant, will discuss the Amistad Medical Professionals Walk-In Clinic and the resources they have to provide exceptional care (page 4). Our Director of the Emergency Department, Lety Ortiz, explains the patient-centered approach to emergency medicine and the new focus on patient satisfaction (page 6).

With this issue, I would like to thank staff and physicians for the compassionate work they do every day. Their passion to serve the community is demonstrated by their commitment to delivering exceptional patient care day in and day out.

This is an amazing community that we gratefully serve because you are our neighbors, our friends and our family...and we are your hospital!

Serving you,
Xochy Hurtado

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



Xochy Hurtado, CEO

¡Nuevo año, nuevo usted, nuevos NOSOTROS!

¡FELIZ 2016! ¡Bienvenido a nuestra primera revista del año! Estamos ansiosos por compartir con ustedes todos los cambios impresionantes que se realizarán próximamente en Val Verde Regional Medical Center. Nuestra revista *Mantenerse Sano* de este trimestre es muy especial porque nuestra comunidad podrá tener una primera impresión del futuro del hospital. En primer lugar, verán que hemos agregado más páginas para contarles sobre los increíbles servicios que ofrecemos y todas las fantásticas cosas que estamos haciendo en la comunidad.

Por ejemplo, Eric Cavanagh, Asistente Médico de Medicina Familiar, nos hablará de la clínica de atención sin cita previa Amistad Medical Professionals y los recursos de los que disponen para brindar una atención de calidad excepcional (página 4). Nuestra Directora del Departamento de Emergencias, Lety Ortiz, explica el enfoque centrado en el paciente con respecto a la medicina de emergencias y el nuevo foco en la satisfacción del paciente (página 6).

Con este número, quisiera agradecer al personal y a los médicos por el trabajo humanitario que realizan todos los días. Su pasión como servidores de la comunidad se pone de manifiesto con su compromiso por brindar a los pacientes atención excepcional día tras día.

Esta es una comunidad maravillosa en la que estamos muy agradecidos de trabajar porque ustedes son nuestros vecinos, nuestros amigos y nuestra familia... ¡y nosotros somos su hospital!

A su entera disposición,
Xochy Hurtado

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

WINTER/INVIERNO 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.

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:

■ Colorectal Cancer Screening

Tuesday, March 22, 6 p.m.

Raquel Frausto Rodriguez, Cancer Prevention and Research Institute of Texas Project Manager

■ Various Aspects of Abuse

Tuesday, April 26, 6 p.m.

Selena Andrade, Case Worker for BCFS Health and Human Services

We have many exciting and free events planned for 2016—follow us on Facebook! For a list of more presentations, please visit our website, www.vvrmc.org, or call Public Relations at **830-778-3848**.

■ Yoga and Zumba

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



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:

■ Prueba de detección de cáncer colorrectal

Martes 22 de marzo a las 6 p.m.

Raquel Frausto Rodriguez, Directora de Proyectos de Cancer Prevention and Research Institute of Texas

■ Diversos aspectos del abuso

Martes 26 de abril a las 6 p.m.

Selena Andrade, Trabajadora Social de Casos para Salud y Servicios Humanos del sistema BCFS

■ 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: ¡síguenos en Facebook! Para obtener una lista con más presentaciones, visite nuestro sitio web, www.vvrmc.org, o llame a Relaciones Públicas al **830-778-3848**.

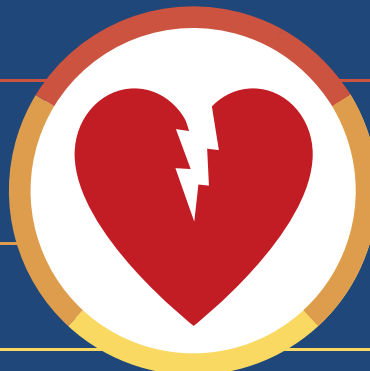
HEART ATTACK: Know the warning signs

If you see these in yourself or someone else, don't wait. **CALL 911.**

Chest pain, pressure, fullness or squeezing that lasts more than a few minutes or comes and goes

Sudden lightheadedness, shortness of breath, nausea or cold sweat

Pain in the arms, shoulder, back, neck, jaw or stomach



Source/Fuente: American Heart Association

ATAQUE AL CORAZÓN: Conozca las señales de advertencia

Si observa estas señales en usted u otra persona, no pierda tiempo. **LLAME AL 911.**

Dolor en el pecho, presión, sensación de saciedad o pesadez que dura más de unos minutos o va y viene

Mareo, falta de aliento, náuseas o sudoración fría que se producen en forma repentina

Dolor en los brazos, hombros, espalda, cuello, mandíbula o estómago



NO APPOINTMENT NECESSARY

Walk-in clinic

AMISTAD MEDICAL PROFESSIONALS, located at 1200 Bedell Ave. in Del Rio, offers walk-in hours for your non-emergent care needs. Eric Cavanagh, Family Practice Physician Assistant (PA), and his awesome team are here to serve the community seven days a week.

“We have two PAs on staff and provide x-ray services at our facility,” Cavanagh says. “We have the capability to see large volumes of patients every day.”

Amistad Medical Professionals Walk-In Clinic can see adults and children ages 1 and older with non-emergency situations, including, but not limited to, common colds, cough and congestion, flu, sinus infections, elevated blood pressure, ear infections, stomach viruses, asthma attacks, upper respiratory infections, allergy care, arthritis, skin rashes, animal bites, and general aches and pains. The walk-in clinic also offers sports physicals and flu and pneumonia vaccines.

This service is a great alternative to the Emergency Department for urgent problems that may not be considered an emergency. The wait time is generally minimal, and the cost is lower for insured and uninsured patients.

“Accidents do happen, and we’re here to serve the community to provide services to them for less critical emergent situations,” Cavanagh says. “Taking care of our patients is our priority, and we work to do that with a strong, effective team approach. We help our patients in every way we can and refer them out if we feel their situation is more severe.”

SIN NECESIDAD DE CITA

Clínica de atención sin cita previa

AMISTAD MEDICAL PROFESSIONALS, ubicado en 1200 Bedell Ave. en Del Rio, ofrece horarios de atención sin cita previa para sus necesidades sin carácter de emergencia. Eric Cavanagh, Asistente Médico de Medicina Familiar, y su fabuloso equipo están aquí para servir a la comunidad los siete días de la semana.

“Contamos con dos asistentes médicos dentro de nuestro personal y ofrecemos servicios de radiología en nuestra institución”, comenta Cavanagh. “Tenemos la capacidad suficiente como para ver a grandes volúmenes de pacientes todos los días.”

La clínica de atención sin cita previa Amistad Medical Professionals puede atender a adultos y niños mayores de 1 año con situaciones sin

carácter de emergencia, como por ejemplo resfriados comunes, tos y congestión, gripe, infecciones sinusales, presión arterial alta, infecciones de oído, virus estomacales, ataques de asma, infecciones de las vías respiratorias superiores, alergias, artritis, erupciones cutáneas, picaduras y mordeduras de animales, y dolor y malestar general. La clínica de atención sin cita previa también ofrece exámenes físicos deportivos y vacunas contra la neumonía y la gripe.

Este servicio es una excelente alternativa al Departamento de Emergencias para problemas urgentes que pueden no ser considerados una emergencia. El tiempo de espera por lo general es mínimo y el costo es menor para los pacientes con y sin seguro.

“Los accidentes ocurren, y estamos aquí al servicio de la comunidad para atender situaciones de emergencia menos críticas”, expresa Cavanagh. “Cuidar a nuestros pacientes es nuestra prioridad, y lo hacemos con un enfoque de equipo eficaz y sólido. Ayudamos a nuestros pacientes de todas las formas que podemos y los derivamos a otros servicios si consideramos que su situación es más grave.”



Eric Cavanagh,
PA/Asistente Médico

**Amistad Medical
Professionals
830-282-0848**

COLONOSCOPY

A test worth taking

FINDING CANCER EARLY, when treatment is most likely to be successful, is a good thing. But preventing cancer is even better.

That's why it's so important to know about screening guidelines for using colonoscopy. This test, which focuses on cancers of the colon and rectum, can both help prevent and detect cancer.

Colonoscopy involves the use of a long, flexible tube with a light and camera on the end.

While you're sedated, the tube is guided through your rectum and colon, and the camera transmits images to a computer

screen. This enables your doctor to spot tumors and polyps, which are growths that can sometimes turn into cancer.

If the polyps are removed, something that's typically done during the procedure, cancer can be stopped before it ever starts. That should offer plenty of motivation to be screened.

But here's a little more incentive: Research shows that people who have polyps removed significantly reduce their risk of dying from colorectal cancer. By having a colonoscopy, you may not simply prevent cancer—you may save your life.

The Centers for Disease Control and Prevention recommends that screening for colorectal cancer begin at age 50—earlier if you're at high risk for the disease. Generally, you should have a colonoscopy every 10 years.



Raquel Frausto Rodriguez,
Cancer Prevention and Research
Institute of Texas
Project Manager/
Directora de Proyectos

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**.

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**.

To schedule a colonoscopy, call 830-282-6020.

COLONOSCOPIA

Una prueba que vale la pena hacerse

DESCUBRIR EL CÁNCER en forma temprana, cuando es más probable que el tratamiento surta efecto, es bueno. Pero prevenir el cáncer es aún mejor.

Por eso es muy importante conocer algunas pautas de detección para el uso de la colonoscopia. Esta prueba, que se focaliza en cánceres del colon y el recto, puede prevenir y detectar el cáncer.

La colonoscopia implica el uso de un tubo largo y flexible con una luz y una cámara en la punta.

Mientras usted está sedado, el tubo se pasa por el recto y el colon y la cámara transmite las imágenes a la pantalla de una

computadora. Así el médico puede ubicar tumores y pólipos, que son crecimientos que a veces se pueden convertir en cáncer.

Si los pólipos se extirpan, algo que normalmente ocurre durante el procedimiento, el cáncer se puede parar antes de que siquiera empiece. Esa sería una motivación más que suficiente para hacerse la prueba de detección.

Pero aún hay más: Las investigaciones demuestran que las personas a quienes se les extirpan pólipos reducen significativamente el riesgo de morir de cáncer colorrectal. Al hacerse una colonoscopia, usted no solo puede prevenir el cáncer sino que puede salvar su vida.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan comenzar a hacerse las pruebas de detección de cáncer colorrectal a partir de los 50 años, o antes en el caso de las personas con alto riesgo de sufrir la enfermedad. Por lo general, debe realizarse una colonoscopia cada 10 años.

Para programar una colonoscopia, llame al 830-282-6020.

Speeding care in our Emergency Department

WE KNOW YOUR TIME is precious. Every minute of it.

And that's why this past January we added an entirely new service to the Emergency Department at Val Verde Regional Medical Center. We call it Express Care.

Its purpose is to help our patients with the least critical medical problems be seen and treated within one hour of coming through our doors.



“We understand that when you're sick or injured, you want to be cared for quickly,” says Leticia Ortiz, RN, our Emergency Department Director. “So we've added exam rooms and streamlined our processes to reduce wait times.”

And of course, anyone with a serious or life-threatening emergency will receive rapid and expert medical care—as always.

WHAT TO EXPECT

Express Care is a separate part of our Emergency Department designed for people with minor medical problems such as these:

- Sore throats.
- Stomach aches.
- Earaches.
- Rashes.

■ Minor injuries.

Chances are your doctor could manage these problems during an office visit. And so could the staff at our walk-in, Val Verde Health Clinic. But if neither is a practical option for you, Express Care is now available. Here's how it works:

When you arrive at our Emergency Department, a triage nurse will check to see how severe your illness or injury is. If your condition isn't critical, you'll be cared for by our special Express Care medical team.

That team will always include either a physician assistant or a nurse practitioner. “And you can count on excellent, compassionate care,” says Ortiz.

Still another plus: Adults and children alike can be seen in Express Care.

Agilización de la atención en nuestro Departamento de Emergencias

SABEMOS QUE SU TIEMPO vale oro. Cada minuto.

Es por eso que en enero de este año agregamos un servicio totalmente nuevo al Departamento de Emergencias en Val Verde Regional Medical Center. Lo llamamos Express Care.

El objetivo es ayudar a que nuestros pacientes con los problemas médicos menos críticos sean vistos y tratados en el término de una hora a partir del momento de su llegada.

“Comprendemos que cuando alguien se siente mal o sufrió una lesión, quiere que lo atiendan rápidamente”, comenta Leticia Ortiz, enfermera matriculada y nuestra Directora del Departamento de Emergencias. “Por eso agregamos salas de examen y simplificamos nuestros procesos para reducir los tiempos de espera.”

Y, por supuesto, las personas con una emergencia grave o potencialmente

mortal recibirán con rapidez atención médica de mano de expertos, como siempre.

QUÉ DEBE ESPERAR

Express Care es un anexo a nuestro departamento de emergencias, diseñado para asistir a las personas con problemas médicos menores como:

- Dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Dolor de oído.
- Erupción.
- Lesiones menores.

Lo más probable es que su médico bien podría tratar estos problemas en una visita al consultorio. Al igual que puede hacerlo el personal en nuestra clínica de atención sin cita previa, Val Verde Health Clinic. Pero si ninguna de las opciones le resulta práctica, ahora Express Care está a su disposición. Funciona de esta manera:

Cuando usted llega a nuestro departamento de emergencias, un enfermero de admisión determinará la gravedad de su lesión o enfermedad. Si su estado no es crítico, nuestro equipo médico especial de Express Care le brindará atención.

En ese equipo siempre habrá un asistente médico o un enfermero clínico. “Y puede estar tranquilo de que recibirá atención excelente y humanitaria”, dice Ortiz.

Otro punto a favor: Adultos y niños por igual pueden ser atendidos en Express Care.

CADA PACIENTE ES IMPORTANTE

Express Care es apenas uno de los cambios que se están realizando en nuestro Departamento de Emergencias para brindar un mejor servicio. Recientemente, por ejemplo, todo el personal hizo una capacitación para ayudar a



EVERY PATIENT MATTERS

Express Care is just one example of the changes underway in our Emergency Department to better serve you. Recently, for instance, the entire staff underwent training to help see that all our patients will be highly satisfied with their care here. This helps ensure that:

- Every patient will be quickly acknowledged, treated considerately and thanked for choosing

High-quality care for health problems that aren't life-threatening is also available at our walk-in clinic at 1200 Bedell in Del Rio, Wednesday through Sunday. Call 830-282-0848 for more information.

lograr que todos nuestros pacientes estén muy satisfechos con la atención que reciben aquí. Esto tiende a que:

- Se acepte rápidamente a cada paciente, se lo trate con consideración y se le agradezca por elegir nuestro Departamento de Emergencias.
- Nadie esté en ascuas sobre los tiempos de espera: daremos información actualizada regularmente.
- Se expliquen con claridad todos los procedimientos.

Además, y por primera vez, cada paciente que tratemos tendrá la oportunidad de responder una breve encuesta sobre su experiencia aquí. Antes encuestábamos a los pacientes al azar. Y, en caso de haber algún problema, lo abordaremos

our Emergency Department.

- No one will wonder about wait times—they'll get regular updates.
- All procedures will be clearly explained.

Also—for the first time—every patient we treat will have the chance to fill out a brief survey about his or her experience here. Previously, patients were randomly surveyed. And if there is a concern, we'll address it immediately, even in the middle of the night.

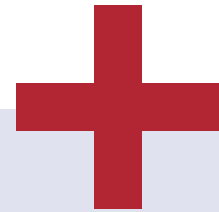
Ortiz emphasizes: "We've always cared deeply about the quality of our care. But we're taking that care to an even higher level now."

inmediatamente, incluso a altas horas de la noche.

Ortiz destaca: "Siempre nos preocupamos mucho por la calidad de nuestra atención. Pero ahora estamos llevando esa atención a un nivel aún más alto."






También ofrecemos atención de gran calidad para problemas de salud que no son potencialmente mortales en nuestra clínica de atención sin cita previa en 1200 Bedell en Del Rio, de miércoles a domingo. Llame al 830-282-0848 para obtener más información.






At a glance: Our Emergency Department

When you need help the most, we're here for you. Our Emergency Department:

-  Cares for some 24,000 people—from newborns to seniors—every year.
-  Has a doctor board-certified in emergency medicine available 24/7 to care for our patients.
-  Sees that all nurses are trained in basic life support, advanced cardiac life support and pediatric advanced life support.

En un vistazo: nuestro Departamento de Emergencias

Cuando usted más necesita ayuda, estamos aquí a su servicio. Nuestro Departamento de Emergencias:

-  Atiende a unas 24,000 personas por año, desde recién nacidos hasta ancianos.
-  Cuenta con un médico certificado en medicina de emergencia disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para atender a nuestros pacientes.
-  Corrobora que todos los enfermeros tengan capacitación en soporte vital básico, soporte vital cardíaco avanzado y soporte vital pediátrico avanzado.



Methodist AirCare at VVRMC

AT VAL VERDE REGIONAL Medical Center (VVRMC), we are proud to partner with Methodist AirCare and Air Evac to provide our community with Emergency Helicopter Services. Geoffrey Crabtree, Senior Vice President with Methodist Healthcare System (MHCS), helped make this possible by showing how our partnership with MHCS has opened doors for VVRMC and for our community.

Methodist AirCare and Air Evac provides lifesaving measures 24/7/365. Emergency Helicopter Services provides immediate air transport for our critically ill patients—pediatrics to geriatrics—while also putting us within arm’s reach of a Level I Trauma Facility.

“It’s a real game changer for the hospital,” says Xochy Hurtado, CEO of VVRMC.

The Methodist AirCare crew will

be stationed at a heliport right on the VVRMC campus. Once transport protocols are met, the patient is expedited to the appropriate facility in San Antonio.

According to Methodist AirCare, whether the need is a response to an emergency scene, the transport of a critical cardiac or stroke patient, or rushing an infant to a Level III Neonatal Intensive Care Unit, Methodist AirCare is in your front yard 24/7/365. Methodist AirCare maintains full accreditation through the Commission on Accreditation of Medical Transport Systems (CAMTS).

We are your Patient-Centered Care Hospital. The goal is to take care of everyone here at home, but there are instances in which a higher level of care is imperative—and now available not only by ground but by air. We are proud to offer this service to our community and to have built a collaborative relationship to make this happen. This is how we at VVRMC take care of you, our family.

Methodist AirCare en VVRMC

EN VAL VERDE REGIONAL Medical Center (VVRMC), estamos orgullosos de asociarnos con Methodist AirCare y Air Evac para brindar a nuestra comunidad Servicios de Helicópteros de Emergencia. Geoffrey Crabtree, Vicepresidente Sénior de Methodist Healthcare System (MHCS), colaboró para que esto fuera posible mostrándonos cómo nuestra asociación con MHCS abrió puertas para VVRMC y nuestra comunidad.

Methodist AirCare y Air Evac trabajan para salvar vidas las 24 horas, los 365 días del año. Los Servicios de Helicópteros de Emergencia ofrecen transporte aéreo inmediato para nuestros pacientes en estado crítico, desde pediátricos hasta geriátricos, y nos

permiten acceder sin demora a Unidades de Trauma de Nivel I.

“Es realmente un giro de 180 grados para el hospital”, comenta Xochy Hurtado, CEO de VVRMC.

La tripulación de Methodist AirCare estará apostada en un helipuerto en el campus de VVRMC. Una vez ejecutados los protocolos de transporte, el paciente es trasladado con celeridad al centro médico adecuado en San Antonio.

Según Methodist AirCare, ya sea que se trate de una respuesta a una situación de emergencia, el traslado de un paciente cardíaco o con un accidente cerebrovascular en estado crítico, o la derivación urgente de un bebé a una Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal de Nivel III, Methodist AirCare toma

las riendas de la situación las 24 horas, los 365 días del año. Methodist AirCare tiene todas las acreditaciones conferidas por la Comisión de Acreditación de Sistemas de Transporte Médico (Commission on Accreditation of Medical Transport Systems, CAMTS).

Somos su Hospital de Atención Centrada en el Paciente. El objetivo es cuidar a todos aquí en nuestra institución, pero a veces se presentan situaciones en las cuales es necesario un nivel más alto de atención, que ahora está disponible no solo por tierra sino también por aire. Nos enorgullece ofrecer este servicio a nuestra comunidad y haber establecido las relaciones de cooperación para que fuera posible. Así VVRMC cuida de usted, nuestra familia.

For your heart's sake

WE HOPE YOU NEVER have a heart attack. But if you do, you can trust that we have the staff to treat you. In about 30 minutes, our cardiologists can diagnose a heart attack and start treatment.

The doctors who do this are called interventional cardiologists.

“Right now we have two interventional cardiologists, and they provide seven-days-a-week coverage,” says Angela Prather, Director of Community and Hospitality Services.

Those two doctors will soon have some company. That's because Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is expanding its cardiology services. It's hiring more staff, including more heart doctors. All of them will be board-certified interventional cardiologists, says Prather.

Of course, the doctors at the Cardiology Clinic aren't limited to treating heart attacks. Their services also include:

- Tests for heart problems.
- Diagnosis and treatment of abnormal heart rhythms.
- Insertion of pacemakers.
- Diagnosis and treatment of heart failure.

They also offer preventive services. In that, they're joined by the hospital auxiliary. It offers free blood pressure checks Monday through Friday, 9 a.m. to 4 p.m. You don't need to call first. The auxiliary is located near the front entrance of the hospital.

What's a normal blood pressure? Normal blood pressure is less than 120/80. If your blood pressure is higher, talk to your doctor.

Call today for an appointment: **830-308-5500**.

Por el bien de su corazón

ESPERAMOS QUE NUNCA tenga un ataque al corazón. Pero si lo tiene, puede estar tranquilo de que tenemos el personal necesario para brindarle tratamiento. En unos 30 minutos, nuestros cardiólogos pueden diagnosticar un ataque al corazón e iniciar el tratamiento.

Los médicos que realizan estas tareas se llaman cardiólogos intervencionistas.

“En este momento, tenemos dos cardiólogos intervencionistas que brindan cobertura los 7 días de la semana”, comenta Angela Prather, Directora de Servicio a la Comunidad y Hospedaje.

Estos dos médicos pronto estarán acompañados. Nos referimos a que Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) está expandiendo sus servicios de cardiología. Estamos contratando más personal, incluidos más médicos del corazón. Todos serán cardiólogos intervencionistas certificados, comenta Prather.

Por supuesto, los médicos en la clínica de cardiología no se limitan a tratar ataques al corazón. Sus servicios también incluyen:

- Pruebas para problemas cardíacos.
- Diagnóstico y tratamiento de ritmos cardíacos anormales.
- Inserción de marcapasos.
- Diagnóstico y tratamiento de insuficiencia cardíaca.

También ofrecen servicios preventivos. En esa área, trabajan junto a los auxiliares del hospital. Se realizan controles de la presión arterial gratuitos de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m. No es necesario que llame antes. El personal auxiliar se encuentra cerca de la entrada principal del hospital.

¿Cuál es una presión arterial normal? La presión arterial normal es inferior a 120/80. Si su presión arterial es más alta, hable con su médico.

Llame hoy mismo para una cita: **830-308-5500**.



HEALTHY AGING

It's the simple things

HA VE YOU NOTICED THAT the numbers in the phone book seem to be getting smaller? Do you find it harder to get down on your knees to look under the bed—and to get up again?

There's no question that age brings changes to our lives. And yes, some of them we'd prefer to avoid.

But age can bring positive changes too. One survey found that many older people say they have less stress and more time for family, interests and hobbies than they used to. In fact, the vast majority of older people report they are satisfied with their lives.

You may not be able to turn back time, but you can move in a direction that may make getting older easier and more pleasant. Here are a few pointers:



Decide to have an active mind and body. Remember the adage "Use it or lose it."

Opt to be involved. Isolation can contribute to depression and other health problems. So keep connected to family and friends. Social connections can help ensure that you have physical and emotional support for what comes your way.

Choose a healthy lifestyle. The advice you heard when you were younger still applies: Eat well, maintain a healthy weight, get enough rest, don't smoke, do what you can to stay safe and see your doctor regularly.

Relish your leisure time. Do things you enjoy, and allow yourself some downtime. Too much stress can contribute to a host of health problems.

Practice healthy ways to cope. Believe in yourself, and remember: You can handle whatever comes your way.

Sources: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Las cosas simples marcan la diferencia

¿HA NOTADO QUE los números del directorio telefónico parecen más pequeños? ¿Le está costando agacharse para buscar algo debajo de la cama y volver a levantarse?

Sin dudas la edad provoca cambios en nuestras vidas. Y sí, nos gustaría evitar algunos de ellos.

Pero la edad también puede traer cambios positivos. Una encuesta descubrió que muchas personas de edad avanzada dicen que tienen menos estrés y más tiempo para su familia, intereses y pasatiempos que antes. De hecho, la gran

mayoría de las personas mayores dicen que están satisfechas con su vida.

Tal vez no podamos volver el tiempo atrás, pero podemos movernos en una dirección en la que envejecer pueda ser más sencillo y placentero. Estas son algunas indicaciones:

Decida tener una mente y un cuerpo activos. Recuerde el dicho: "úselo o lo perderá".

Elija participar. El aislamiento puede contribuir a la depresión y otros problemas de salud. Por eso, manténgase en contacto con familiares y amigos. Las relaciones sociales pueden ayudar a garantizar que siempre tenga apoyo físico y emocional pase lo que pase.

Escoja un estilo de vida saludable. El consejo que le dieron cuando era más joven sigue vigente: coma bien, mantenga un peso saludable, duerma lo suficiente, no fume, haga lo que pueda para estar en un ambiente seguro y vea a su médico regularmente.

Goce del tiempo libre. Haga cosas que le gusten y permítase descansar un poco. Demasiado estrés puede propiciar una serie de problemas de salud.

Practique maneras saludables para hacer frente a todo. Téngase fe y recuerde lo siguiente: usted puede manejar cualquier cosa que se le presente.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

Thai broccoli beef stir-fry

Makes 8 servings.

INGREDIENTS

- 1 pound lean beef round steak, cut into strips
- 1 tablespoon peanut oil
- 1 cup sliced green onions
- 14 ounces broccoli, chopped (about 6 cups)
- 1 cup green pepper, chopped
- ½ cup beef broth, fat-free, low-sodium
- 2 teaspoons cornstarch
- ½ cup Thai peanut sauce
- ½ cup cilantro, chopped
- ¼ cup dry-roasted peanuts, chopped

DIRECTIONS

- Stir-fry beef in oil until browned.
- Add vegetables and cover, cooking until crisp-tender, about 5 minutes.
- In a separate bowl, thicken broth with cornstarch; add peanut sauce. Stir sauce into beef mixture. Cover and heat for about 5 minutes.
- Stir in cilantro. Spoon stir-fry into serving dishes and garnish with peanuts. Serve.

Cook meat to the recommended internal temperature.

NUTRITION INFORMATION

Amount per serving: 180 calories, 8g total fat (1.5g saturated fat), 35mg cholesterol, 11g carbohydrates, 17g protein, 3g dietary fiber, 410mg sodium.

Source: University of Illinois Extension Recipes for Diabetes

Sofrito tailandés de carne de res y brócoli

Rinde 8 porciones.

INGREDIENTES

- 1 libra de peceto magro, cortado en tiras
- 1 cucharada de aceite de maní
- 1 taza de cebolla verde en juliana
- 14 onzas de brócoli, en trozos (unas 6 tazas)
- 1 taza de pimiento verde, picado
- ½ taza de caldo de carne, sin grasa, bajo en sodio
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- ½ taza de salsa de maní tailandesa
- ½ taza de cilantro, picado
- ¼ taza de maníes tostados, picados

PREPARACIÓN

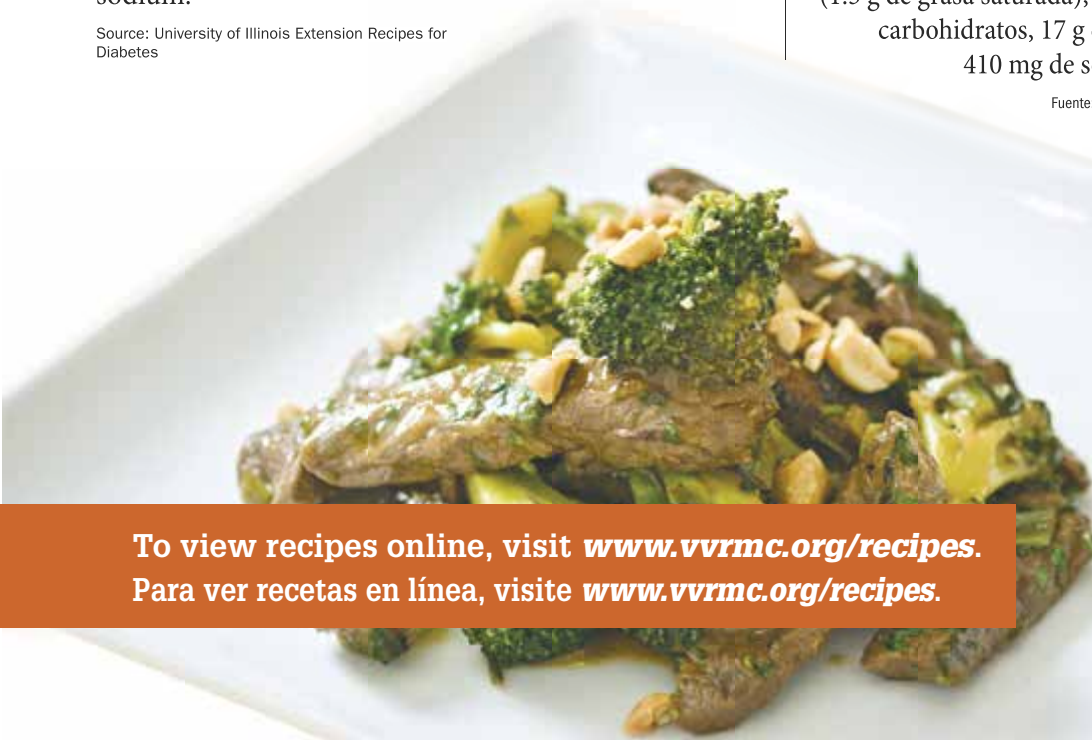
- Sofría la carne en aceite hasta que se dore.
- Añada las verduras y tape; cocine hasta que estén tiernas, unos 5 minutos.
- En un bol separado, espese el caldo con el almidón de maíz; agregue la salsa de maní. Vierta la salsa en la mezcla de la carne. Tape y cocine unos 5 minutos.
- Incorpore el cilantro. Coloque el sofrito en platos individuales y decore con el maní. Sirva.

Cocine la carne a la temperatura interna recomendada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 180 calorías, 8 g de grasa total (1.5 g de grasa saturada), 35 mg de colesterol, 11 g de carbohidratos, 17 g de proteína, 3 g de fibra dietética, 410 mg de sodio.

Fuente: University of Illinois Extension Recipes for Diabetes



To view recipes online, visit www.vvrnc.org/recipes.
Para ver recetas en línea, visite www.vvrnc.org/recipes.

**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

EDNA RIVERA, RN

Helping families find peace

THANK YOU. They're simple enough words. Yet few words move Edna Rivera, RN, more than these. That's because she so often hears them as a hospice nurse with Val Verde Regional Medical Center.

Over the years, she's cared for hundreds of people nearing the end of their lives, seeing that they're as comfortable as possible and supporting them emotionally—often by simply quietly listening or holding their hands. She comforts their families too, helping prepare them for what's ahead.

"That's when you know you made a difference—when families say thank you for being there," says Rivera. "Thank you for everything you've done for our loved one."

Rivera joined our hospice program—which offers a range of medical and supportive services to help the terminally ill live comfortably at home—six years ago. Despite some 20 years' experience as a nurse, she had never tended exclusively to dying people before. And she was somewhat apprehensive.

Still, it quickly became a calling. "I've discovered there is such a thing as a peaceful, good death," she says. "And it's a privilege to help families experience it."

Pausing a moment to reflect, she adds: "When people ask how can you emotionally handle this job, I explain how grateful I am to make life easier for families at such an otherwise difficult time."

EDNA RIVERA, ENFERMERA MATRICULADA

Por las familias que buscan paz

MUCHAS GRACIAS. Palabras simples y suficientes. Tan solo dos palabras que conmueven a Edna Rivera, enfermera matriculada. Porque las escucha muy seguido como enfermera de hospicio en Val Verde Regional Medical Center.

A lo largo de los años, ha cuidado a cientos de personas que se acercan al final de su vida, procurando que estén lo más cómodas posible y apoyándolas emocionalmente, a menudo tan solo escuchándolas en silencio o sosteniéndoles la mano. También consuela a sus familias, ayudándoles a prepararse para lo que viene.

"Es en ese momento en el que uno sabe que marcó la diferencia, cuando las familias te agradecen por estar allí", dice Rivera. "Gracias por todo lo que hizo por nuestro ser querido."

Hace seis años que Rivera se incorporó a nuestro programa de hospicio, que ofrece una diversidad de servicios médicos y de apoyo para ayudar a las personas con enfermedades terminales a vivir cómodamente en su casa. Pese a sus casi 20 años de experiencia como enfermera, nunca antes había atendido exclusivamente a personas al borde de la muerte. Y tuvo cierta aprehensión.

No obstante, pronto sintió que era un llamado interno. "Me di cuenta de que sí se puede morir dignamente y en paz", comenta. "Y es un privilegio ayudar a las familias a pasar por esa experiencia."

Tras una pausa para reflexionar, agrega: "Cuando me preguntan cómo hago para manejar este trabajo emocionalmente, les explico lo agradecida que estoy por poder allanarles el camino a las familias en momentos tan difíciles."

