



Keeping Well

Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2012



Mammograms

A smart step to take
page 3

All about babies

Keep your little one safe
and sound at night
page 4

Managing diabetes

It is possible to live well
page 6

Mamografías

Un paso inteligente
página 3

Todo sobre bebés

Mantener a su pequeño sano y
salvo por la noche
página 5

Manejo de la diabetes

Es posible vivir bien
página 6

FROM OUR CEO

A culture of spirit and service



Marc Strode, CEO

I'VE ALWAYS SUBSCRIBED to the theory of hiring good people and getting out of their way. The good ones always find a way to get the job done. We have had tremendous success attracting top talent to the organization. This success, coupled with the many tenured health care professionals who have called Val Verde Regional Medical Center

(VVRMC) their second home for so many years, adds to our rich culture of spirit and service. To read about one of our many excellent employees, turn to page 8.

Once you have a good team on board, you hold them accountable and support them. I'm proud to report that for the third year running, VVRMC has had 100 percent participation in its annual employee satisfaction survey. For two years in a row, employee satisfaction has topped 90 percent. These accomplishments put the hospital best in class for creating an outstanding place to work.

Ultimately, the greatest beneficiaries are our patients. Superior outcomes in quality and patient experience come only after you have a health care team moving in the same direction, totally engaged in accomplishing the team's goals. Give us a try. This is your hospital!

Keep the spirit,
Marc Strode, CEO

DE NUESTRO CEO

Una cultura de espíritu y servicio

SIEMPRE HE APOYADO la teoría de contratar buenos empleados y dejarlos trabajar. Los buenos siempre encuentran la forma de cumplir con su tarea. Hemos tenido un éxito colosal al atraer a los mayores talentos a la organización. Este éxito, sumado a la permanencia de muchos profesionales de la salud que desde hace tantos años consideran a Val Verde Medical Center (VVRMC) su segundo hogar, constituye nuestra rica cultura de espíritu y servicio. En la página 8, puede leer más sobre uno de nuestros muchos excelentes empleados.

Quando uno cuenta con un buen equipo, se le da responsabilidades y se le apoya. Me enorgullece informar que por los últimos tres años, el 100 por ciento de los empleados de VVRMC ha participado en la encuesta anual de satisfacción laboral. Por segundo año consecutivo, la satisfacción de los empleados ha superado el 90 por ciento. Estos logros posicionan al hospital como el mejor de su clase al crear un lugar excepcional para trabajar.

En última instancia, los mayores beneficiarios son nuestros pacientes. Los resultados superiores en calidad y experiencia del paciente solo son posibles si hay un equipo de atención médica que se mueve en la misma dirección, totalmente comprometido a cumplir las metas del equipo. Compruébelo. ¡Este es su hospital!

Ánimo,
Mark Strode, CEO

Keeping Well Mantenerse Sano

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.

Frank Larson, President, District Board of Directors /
Presidente, consejo de administración del distrito

Marc Strode, Chief Executive Officer / Director ejecutivo

Francine Piña, Vice President of Community Service and Hospitality /
Vicepresidente del Servicio Comunitario y Hospedaje

Copyright/Derechos de autor
© 2012 Coffey Communications, Inc. CUM28371

FALL/OTOÑO 2012

Employee satisfaction score at VVRMC

Puntuación de satisfacción de los empleados en VVRMC



For two years in a row, 9 out of 10 employees at Val Verde Regional Medical Center report that they are satisfied at work.

Por segundo año consecutivo, 9 de cada 10 empleados de Val Verde Regional Medical Center indican que se sienten satisfechos en el trabajo.

MAMMOGRAMS

Gotta have 'em

WHAT IS THIS (and every) year's must-have for the 40 and older woman? Her very own mammogram.

OK, it may not be a matter of fashion—but having a mammogram could be a matter of life and death. That x-ray can help find lumps in the breast before they can be felt. And finding cancer early means a better chance of successful treatment.

The American Cancer Society recommends that

women 40 and older get a mammogram every year. Women at higher-than-normal risk for breast cancer may need mammograms at a younger age. This can include women who:

- Have a personal or family history of breast cancer.
- Have certain genetic mutations.
- Had radiation therapy to their chest area when they were between the ages of 10 and 30.

Additional source: U.S. Department of Health and Human Services

DON'T WAIT! A mammogram, combined with a clinical breast exam done by a doctor, is the most effective way to find breast cancer early. To schedule a mammogram, call the radiology department at **830-703-1743**.

¡NO ESPERE! Una mamografía, junto con un examen clínico del seno realizado por un médico, es la forma más efectiva de detectar el cáncer de mama a tiempo. Para hacer una cita para una mamografía, llame al departamento de radiología al **830-703-1743**.

MAMOGRAFÍAS

Hay que hacérselas

¿QUÉ ES imprescindible este año (y todos los años) para la mujer de 40 años o más? Su mamografía.

Está bien, quizás no es un asunto de moda —pero hacerse una mamografía puede ser un asunto de vida o muerte. Esa radiografía puede ayudar a detectar bultos en las mamas antes de poder sentirlos. Y detectar el cáncer a tiempo significa una mayor probabilidad de tener éxito en el tratamiento.

La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda que las

mujeres de 40 años o más se hagan una mamografía todos los años. Las mujeres con un riesgo de cáncer de mama mayor del normal podrían necesitar mamografías antes. Esto puede incluir mujeres que:

- Tienen antecedentes personales o familiares de cáncer de mama.
- Tienen ciertas mutaciones genéticas.
- Fueron sometidas a terapia de radiación en el área del tórax entre los 10 y 30 años de edad.

Fuente adicional: U.S. Department of Health and Human Services

Events for our community

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is dedicated to the health and well-being of our community. As part of our mission to improve the health of the people in the communities we serve, we host free educational community presentations targeted specifically for our unique community, including information on diabetes, heart disease, Alzheimer's disease, nutrition and arthritis, just to name a few.

All presentations are held at VVRMC. They are FREE, and food will be provided. For a list of upcoming presentations, please visit our website, **www.vvrmc.org**, or call education/staff development at **830-778-3635**.

Our community presentations are another way we hope to better serve you!

Eventos para la comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se dedica a la salud y al bienestar de nuestra comunidad. Como parte de nuestra misión para mejorar la salud de las personas en las comunidades que servimos, auspiciamos presentaciones comunitarias educativas gratuitas, específicamente para nuestra singular comunidad, incluyendo información sobre enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedad de Alzheimer, nutrición y artritis, por mencionar algunas.

Todas las presentaciones son en VVRMC. Son GRATIS y se sirve comida. Para obtener una lista de las próximas presentaciones, visite nuestro sitio web, **www.vvrmc.org**, o llame a educación/desarrollo de personal al **830-778-3635**.

¡Nuestras presentaciones para la comunidad son otra forma en la que esperamos servirle mejor!

All about babies/Tod

Need some ZZZs?

NEWBORN BABIES can sleep up to 18 hours a day—so new moms and dads have plenty of time to snooze, right? Not necessarily, says the National Sleep Foundation. In fact, parents of infants should plan ahead for some sleep deprivation during the first few months.

Unlike older children, babies naturally sleep in chunks throughout the day—for up to three hours at a time. Don't despair, though. There are a few ways to help your little one, and yourself, get more sleep at night:

Play during the day. Talking and playing with your baby when he's awake during the day can help him sleep longer at night.

But don't play all day: Infants still need naps. When babies are overtired, they may not fall asleep as easily at night.

Soothing sleep routines. Try laying your baby down when she's drowsy and letting her transition to sleep on her own.

When she wakes up in the night, don't respond immediately. Give her a few minutes to try to fall back asleep.

From crying to calm. Your baby will wake up a few times during the night to be fed or changed—especially during the first few weeks. To help him fall back asleep, keep the room dark and quiet, and don't engage in play.

Additional source: American Academy of Pediatrics

Back is best for baby

You've probably heard of sudden infant death syndrome (SIDS). It's when a baby younger than 1 year old dies suddenly and for no known cause.

Babies who sleep on their sides or stomachs are at higher risk for SIDS than babies who sleep on their backs. So are babies who sleep with soft or fluffy objects in their cribs.

You can help protect your baby from SIDS.

- Always put your baby to sleep on his or her back. Make sure anyone who takes care of your child does the same.
- Keep items such as pillows, stuffed animals and comforters out of the sleeping area.
- Don't smoke around your baby. Don't let anyone else do so either.
- Don't let your baby get too hot. Keep the sleeping area at a comfortable temperature. Dress your baby in light sleepwear.

Source: National Institutes of Health



October is National Sudden Infant Death Syndrome Awareness Month.

To learn more about our physicians and services, visit us at www.vvrmc.org.

Octubre es el Mes nacional de concientización sobre el síndrome de muerte infantil súbita.

Para conocer más a nuestros médicos y servicios, visítenos en www.vvrmc.org.

o sobre bebés

¿Necesita ZZZs?

LOS BEBÉS RECIÉN NACIDOS pueden dormir hasta 18 horas por día—por eso los nuevos padres tienen mucho tiempo para dormir ¿cierto?

No necesariamente, dice la Fundación Nacional del Sueño. De hecho, los padres de bebés deben estar preparados para sufrir privación de sueño durante los primeros meses.

A diferencia de los niños mayores, los bebés duermen a ratos durante el día —hasta unas tres horas cada vez. Pero no se desespere. Hay varias formas de ayudar a su pequeño y a usted mismo, a dormir más de noche:

Jugar durante el día. Hablar y jugar con su bebé cuando está despierto durante el día puede ayudarlo a dormir más de noche.

Pero no juegue todo el día: los bebés necesitan sus siestas.

Cuando los bebés están demasiado cansados, les puede resultar difícil conciliar el sueño de noche.

Rutinas relajantes para dormir. Procure acostar a su bebé cuando esté adormecido y dejarle que se quede dormido sin ayuda.

Cuando se despierte en la noche, no responda inmediatamente.

Dele unos minutos para ver si se vuelve a dormir.

Del llanto a la calma. Su bebé se despertará algunas veces durante la noche para que lo alimente o cambie, especialmente durante las primeras semanas. Para ayudarlo a volver a dormir, mantenga el cuarto oscuro y en silencio, y no juegue.

Fuente adicional: American Academy of Pediatrics

Sobre la espalda es mejor para el bebé

Es probable que haya escuchado hablar del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). Es cuando un bebé menor de 1 año muere repentinamente sin causa aparente.

Los bebés que duermen de costado o boca abajo tienen mayor riesgo de SIDS que los bebés que duermen boca arriba. Así como los bebés que duermen con objetos blandos o esponjosos en sus cunas.

Usted puede ayudar a proteger a su bebé del SIDS.

■ Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba. Asegúrese de que todos los que cuiden a su hijo hagan lo mismo.

■ Quite objetos como almohadas, peluches y edredones del área donde duerme.

■ No fume cerca de su bebé. Ni permita que otra persona lo haga.

■ No permita que su bebé se acalore demasiado. Mantenga el área donde duerme a una temperatura agradable. Vista a su bebé con ropa de dormir liviana.

Fuente: National Institutes of Health

Fevers: When to call the doctor

If your baby feels too warm or is very cranky, it's time to reach for a thermometer.

That's especially true if your baby is younger than 3 months. Anytime a baby this young has a temperature of 100.4 degrees or higher, a doctor needs to know.

Chances are, your baby only has a cold or other minor illness. But a fever in a newborn may be a sign of something more serious, so don't take chances. Call the doctor if your infant has a fever. And remember to always use a rectal thermometer.

Also call the doctor if your baby is:

- Older than 3 months and has a temperature of 101 or higher.
- Older than 6 months and has a temperature of 103 or higher.

Source: American Academy of Pediatrics

Fiebre: cuándo llamar al médico

Si su bebé está caliente o muy irritable, es hora de buscar el termómetro.

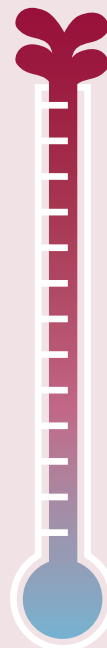
En especial, si su bebé tiene menos de 3 meses. Siempre que un bebé de esta edad tiene 100.4 grados o más de temperatura, debe informar a un médico.

Es probable que su bebé solo tenga un resfriado u otra enfermedad sin importancia. Pero la fiebre en un recién nacido puede ser signo de algo más grave, así que no corra riesgos. Llame al médico si su bebé tiene fiebre. Y recuerde usar siempre un termómetro rectal.

También llame al médico si su bebé tiene:

- Más de 3 meses y tiene 101 grados o más de temperatura.
- Más de 6 meses y tiene 103 grados o más de temperatura.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Life with diabetes

Make yours a good one

LIVING WELL with type 2 diabetes isn't easy, but it can be done. In fact, you can have a long, active life if you're vigilant about managing the disease. Learn how to control diabetes with these tips from the National Diabetes Education Program.

Get regular care. Plan to see your doctor at least twice a year. You should also visit your dentist and your eye doctor once a year.

Know your diabetes ABCs. Learn the following:

- **A1C levels.** This blood test measures how well your blood sugar has been controlled over the past three months. You should get tested at least twice a year.
- **Blood pressure numbers.** Have your blood pressure checked at each doctor visit.
- **Cholesterol levels.** Have your cholesterol checked at least once a year.

Take care of yourself. Be sure to:

- **Take your medicine.** Follow your doctor's directions on all medications.
- **Test yourself.** Check your blood glucose just as your doctor tells you.
- **Eat right.** Follow your diabetes meal plan if you have one.
- **Keep moving.** Try to get 30 to 60 minutes of exercise on most days.



La vida con diabetes

Viva la suya bien

VIVIR BIEN con diabetes tipo 2 no es fácil, pero puede lograrse. De hecho, puede tener una vida activa larga si está atento al manejo de la enfermedad. Aprenda a controlar la diabetes con estos consejos del Programa Nacional de Educación Sobre la Diabetes.

Obtenga atención médica con regularidad. Haga planes para ver a su médico al menos dos veces al año. También debe ver a su dentista y a su oftalmólogo una vez al año.

Conozca el ABC de su diabetes. Esté al tanto de:

- **Su nivel de A1C.** Esta prueba de sangre mide cómo fue controlado el azúcar en su sangre en los últimos tres meses. Debe hacerse la prueba al menos dos veces al año.
- **Su presión arterial.** Haga que midan su presión arterial cada vez que vaya al médico.
- **Su nivel de colesterol.** Hágase pruebas de colesterol al menos una vez al año.

Cúidese. Asegúrese de:

- **Tomar sus medicinas.** Siga las indicaciones del médico con todos los medicamentos.
- **Hacerse pruebas usted mismo.** Controle su nivel de glucosa en sangre como le indica su médico.
- **Alimentarse bien.** Siga su plan de alimentación para diabéticos si lo tiene.
- **Mantenerse activo.** Procure hacer entre 30 y 60 minutos de ejercicio casi todos los días.

When wounds need help

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) provides care and education for patients with chronic, nonhealing wounds—those that do not show any signs of improvement after four to six weeks.

Nonhealing wounds are often associated with poor blood flow to

an injury site and occur frequently among people with diabetes.

At Val Verde, services are provided to inpatients and outpatients. A doctor's referral is required. For more information, speak to your doctor or call the Rehabilitation Services Department at VVRMC at **830-703-1729**.

Cuando las heridas necesitan ayuda

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) brinda atención y educación para pacientes con heridas crónicas que no sanan —aquellas que no dan señales de mejoría después de cuatro a seis semanas.

Las heridas que no sanan con frecuencia están relacionadas a un flujo sanguíneo deficiente al sitio

de la herida y ocurren a menudo en personas con diabetes.

En Val Verde, se brinda servicios a pacientes internos o ambulatorios. Se exige el referido de un médico. Para más información, hable con su médico o llame al Departamento de Servicios de Rehabilitación de VVRMC al **830-703-1729**.

Baked oatmeal

Ingredients

- 1¾ cups low-fat (1%) milk
- 2 teaspoons unsalted butter
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup old-fashioned rolled oats
- ¼ cup dried apricots
- ¼ cup raisins
- 3 tablespoons lightly packed brown sugar, divided
- ½ Golden Delicious apple, peeled and cored
- 3 tablespoons chopped walnuts

Directions

- Preheat the oven to 350 degrees.
- In 2-quart microwaveable, ovenproof casserole, heat milk and butter until milk steams, about 1 to 2 minutes. Mix in salt and oats and set aside.
- Chop apricots. Mix apricots, raisins and 1 tablespoon of the sugar into oats. Shred apple into oats and mix to combine.
- Bake oats, uncovered, for 15 minutes. Stir, then top with remaining sugar and the nuts. Bake 15 minutes longer, or until the oats are chewy. Divide the oatmeal among four bowls. Serve immediately.

Nutrition information

Makes 4 servings. Amount per serving: 280 calories, 8g total fat (2g saturated fat), 45g carbohydrates, 9g protein, 4g dietary fiber, 280mg sodium.

Source: American Institute for Cancer Research

Avena al horno

Ingredientes

- 1¾ tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de avena arrollada tradicional
- ¼ taza de chabacanos secos
- ¼ taza de pasas
- 3 cucharadas de azúcar morena levemente prensada, dividida
- ½ manzana Golden, pelada y descarozada
- 3 cucharadas de nueces picadas

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 grados.
- En una cacerola de 2 cuartos para microondas y resistente al horno, caliente la leche y la mantequilla de 1 a 2 minutos, hasta que la leche humee. Mezcle la sal y la avena y colóque aparte.
- Pique los chabacanos. Mezcle los chabacanos, las pasas y 1 cucharada de azúcar con la avena. Desmenuce la manzana en la avena, revuelva para mezclar.
- Hornee la avena, sin cubrir, durante 15 minutos. Revuelva y coloque por encima el resto del azúcar y las nueces. Hornee 15 minutos más o hasta que la avena esté masticable. Divida la avena en cuatro tazones. Sirva inmediatamente.

Información nutricional

Da 4 porciones. Por porción: 280 calorías, 8g de grasas totales (2g de grasas saturadas), 45g de carbohidratos, 9g de proteínas, 4g de fibra alimentaria, 280mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



**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

Hatali Breckenridge

Marketing Service Coordinator

Hatali Breckenridge, a Del Rio native who holds a bachelor of fine arts in communications from the University of Texas in San Antonio, is the Marketing Service Coordinator at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). Hatali's primary responsibility is reaching out to patients after they have been discharged. She calls to find out about the service they received while they were in our hospital.

VVRMC started doing this as an effort to ensure that patients have no reservations regarding the care they receive in our hands. That's because second only to clinical outcome is your experience at VVRMC.

Hatali loves serving others and enjoys interacting with patients. She does her part to make everyone's visits with VVRMC positive.

We are glad to have Hatali as part of our team and appreciate her desire to make a positive influence for our patients.

Making the call

Hatali makes sure that patients who have left the hospital are satisfied with the care they received.

Llamando

Hatali se asegura de que los pacientes que hayan salido del hospital estén satisfechos con la atención que recibieron.

Hatali Breckenridge

Coordinadora del Servicio de Marketing

Hatali Breckenridge, nacida en Del Rio y licenciada en comunicaciones de la Universidad de Texas en San Antonio, es la Coordinadora del Servicio de Marketing en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). La responsabilidad principal de Hatali es comunicarse con los pacientes después del alta. Los llama para averiguar acerca del servicio que recibieron cuando estuvieron en nuestro hospital.

VVRMC comenzó a hacer esto para asegurar que los pacientes no tuvieran reservas con respecto a la atención que reciben de nuestra parte. Porque después del resultado clínico, lo más importante es su experiencia en VVRMC.

A Hatali le apasiona servir a los demás y disfruta la interacción con los pacientes. Cumple su cometido para hacer de las visitas de todos a VVRMC algo positivo.

Nos alegra que Hatali integre nuestro equipo y valoramos su deseo de influir positivamente en nuestros pacientes.

