



Keeping Well

Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2014

Support for breast cancer patients

Val Verde Regional Medical Center offers compassionate care close to home

page 6

Apoyo para pacientes con cáncer de mama

Val Verde Regional Medical Center ofrece cuidados compasivos cerca de su hogar

página 6



SURROUNDED BY SUPPORT

Facing breast cancer together

BECAUSE BREAST CANCER touches so many lives, chances are you know someone who has been affected by the disease, which ultimately has an impact on the whole family as well.

Having had friends with breast cancer and been a nurse, both personal and professional experience has taught me that it's not selective. And although a diagnosis can be devastating, today there is more hope than ever—and heartfelt compassionate care close to home at Val Verde Regional Medical Center. During National Breast Cancer Awareness Month, we're highlighting some of our vital services, along with stories of breast cancer survivors.

First, turn to page 4 to read about our mammography services. Because when it comes to breast cancer outcomes, early detection can make a difference. And because knowledge is power, I also encourage you to read the page 5 story: "Six Things You Should Know About Breast Cancer."

Amid the shock of a diagnosis, anyone can feel a loss of control. But our cancer navigator, Shauna Allen, RN, (page 6), is there to guide patients with all types of cancer through the often complex health care system and to help answer the "What next?" Allen works in our HOPE Cancer Resource Room, alongside volunteers like Mary Pierce. They help connect people with resources and support, as well as offer a selection of beautiful wigs when hair loss is a treatment side effect.

On page 8, we feature a local breast cancer survivor. Follow her journey and discover in this issue of *Keeping Well* a network of support for those facing cancer—thanks to many dedicated and caring individuals and groups at this hospital and in the community.



Vicky Barnthouse, CEO

RODEADA DE APOYO

Enfrentemos el cáncer de mama juntos

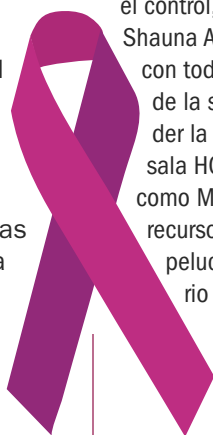
DADO QUE EL CÁNCER DE MAMA toca tantas vidas, es probable que usted conozca a alguien que haya sido afectado por esta enfermedad, que a la larga también tiene un impacto sobre toda la familia.

He tenido amigas con cáncer de mama y he sido enfermera, por eso tanto la experiencia personal como la profesional me han enseñado que no se trata de una enfermedad selectiva. Si bien el diagnóstico puede ser devastador, hoy hay más esperanzas que nunca, y contamos con los cuidados compasivos cerca de casa de Val Verde Regional Medical Center. Durante el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama, queremos resaltar algunos de nuestros servicios vitales, junto con historias de sobrevivientes del cáncer de mama.

Primero, lea sobre nuestros servicios de mamografía en la página 4. Porque cuando se trata del resultados respecto al cáncer de mama, la detección temprana puede marcar la diferencia. Y puesto que el conocimiento es poder, los invito también a leer la historia en la página 5: "Seis cosas que debería saber sobre el cáncer de mama".

Ante el impacto del diagnóstico, todos pueden sentir que pierden el control, pero nuestra orientadora para pacientes con cáncer, Shauna Allen, RN, (página 6), está dispuesta a guiar a pacientes con todos los tipos de cáncer a través del sistema de cuidado de la salud que a menudo es complejo, y a ayudar a responder la pregunta "¿Y ahora qué sigue?" Allen trabaja en nuestra sala HOPE Cancer Resource Room, junto con otros voluntarios como Mary Pierce. Ellas ayudan a las personas a conectarse con recursos y apoyo, y también ofrecen una variedad de hermosas pelucas para cuando se pierde el cabello como efecto secundario de un tratamiento.

En la página 8 presentamos a una sobreviviente local del cáncer de mama. Siga su recorrido y descubra en este ejemplar de *Mantenerse Sano* una red de apoyo para quienes enfrentan el cáncer, la cual es posible gracias a muchas personas y grupos dedicados y generosos en este hospital y en la comunidad.



Keeping Well

Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2014

Copyright/Derechos de autor
© 2014 Coffey Communications CMM30677

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.vvmc.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.vvmc.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 Barnthouse, 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

3 things to know about the flu vaccine

- 1 It really protects you.** While no immunization works 100 percent of the time, the flu vaccine may reduce your likelihood of needing treatment for the disease by 60 percent.
- 2 If you cringe at needles, ask about the nasal spray.** This alternative to the flu shot is for healthy people between 2 and 49 years old, except for pregnant women.
- 3 Double-check whether it's right for you.** If you've ever had an allergic reaction to any ingredient in the vaccine or to a past flu vaccine—or if you've had Guillain-Barré syndrome—your doctor can confirm whether you should get the vaccine.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



For the next scheduled flu shot clinic, please call Amistad Medical Professionals at 830-768-9200.

Para la próxima clínica programada para la vacuna contra la influenza, por favor llame a Amistad Medical Professionals al 830-768-9200.

3 cosas que debe saber sobre la vacuna contra la influenza

- 1 Verdaderamente lo protege.** Si bien ninguna inmunización funciona el 100 por ciento de las veces, la vacuna contra la influenza puede reducir las probabilidades de necesitar tratamiento para la enfermedad en un 60 por ciento.
- 2 Si le tiene miedo a las agujas, pregunte por el atomizador nasal.** Esta alternativa a la inyección contra la influenza es para personas sanas de entre 2 y 49 años de edad, a excepción de las mujeres embarazadas.
- 3 Cerciórese de que sea adecuada para usted.** Si alguna vez tuvo una reacción alérgica a algún ingrediente de la vacuna o a una vacuna contra la influenza anterior, o si ha tenido el síndrome de Guillain-Barré, su médico puede confirmarle si es conveniente que reciba la vacuna.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

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:

■ **Healthy Holiday Habits**
Tuesday, November 18, at 6 p.m.
Presented by Mohamed Shafiu, MD

All presentations are held at VVRMC. They are free, and food will be provided. 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:

■ **Hábitos Saludables para las Fiestas**
Martes 18 de noviembre a las 6 p.m.
Presentada por Mohamed Shafiu, MD

Todas las presentaciones se realizan en VVRMC. Son gratuitas y se ofrecerán alimentos. Para obtener una lista con más presentaciones, visite nuestro sitio web, www.vvrmc.org, o llame a Relaciones Públicas al **830-778-3848**.

MAMMOGRAMS

Screenings save lives

SOME EXCUSES HOLD UP. Alarm clocks do occasionally fail, and tires do go flat.

But when it comes to taking care of your breast health, no excuse will do.

That's especially true when the excuse is based on misinformation. Here are three reasons women often give for not getting mammograms—along with the facts.

1 “I don't have time.” The truth is, a mammogram takes only about 20 minutes. You can usually make an appointment for a time that is convenient for you.

The American Cancer Society and other experts recommend that women have yearly mammograms starting at age 40.

2 “It will hurt too much.” There may be some discomfort, since your breasts need to be flattened slightly to get the best x-ray picture—but that's only for a few seconds. If you're still menstruating, time your mammogram for a week after your period, when your breasts are likely to be less tender. Also, the technician can make adjustments if it truly hurts too much.

3 “I don't have any symptoms or a family history of breast cancer.” Not having these risks may lower your chances for getting breast cancer, but they don't rule it out.

Most women who get breast cancer do not have a family history of the disease. And early breast tumors—which mammograms can detect—may be too small to feel and may cause no symptoms.

Because regular screening with mammograms saves lives, the American Cancer Society and other experts recommend that women have yearly mammograms starting at age 40.

MAMOGRAFÍAS

Las pruebas de detección salvan vidas

ALGUNAS EXCUSAS se interponen en el camino. A veces fallan las alarmas de los relojes o se desinflan los neumáticos.

Pero cuando se trata del cuidado de la salud de las mamas, ninguna excusa es válida.

Especialmente cuando la excusa se basa en información errónea. Estos son tres motivos por los que las mujeres suelen omitir las mamografías, junto con la información real.

1 “No tengo tiempo.” La verdad es que para una mamografía se necesitan solo 20 minutos. Por lo general usted puede pedir una cita en un horario que le resulta conveniente.

2 “Va a doler mucho.” Es probable que sienta algunas molestias, ya que sus mamas se deben aplastar un poco para obtener la mejor imagen radiográfica, pero eso solo dura unos segundos. Si aún menstrúa, programe la mamografía para una semana después de su

período menstrual, ya que probablemente sus mamas estarán menos sensibles. Además, el técnico puede hacer ajustes si verdaderamente duele demasiado.

3 “No tengo síntomas ni antecedentes familiares de cáncer de mama.” La ausencia de estos factores de riesgo puede reducir sus probabilidades de tener cáncer de mama, pero no las descarta por completo.

La mayoría de las mujeres que se enferman de cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de la enfermedad. Además, los tumores de mama en su etapa temprana, que pueden detectar las mamografías, suelen ser demasiado pequeños para percibirlos al tacto y es probable que no causen síntomas.

Como las pruebas de detección periódicas salvan vidas, la Sociedad Americana contra el Cáncer y otros expertos recomiendan que las mujeres se realicen mamografías anuales a partir de los 40 años.

La Sociedad Americana contra el Cáncer y otros expertos recomiendan que las mujeres se realicen mamografías anuales a partir de los 40 años.



Six things you should know about breast cancer

- Breast cancer is second only to lung cancer as the most common cause of cancer death in U.S. women.
- Men get breast cancer too, though not very often—less than 1 percent of breast cancer cases are in men.
- Being physically active decreases the risk of getting breast cancer.
- Since 2000, the rate at which women in the U.S. are being diagnosed with breast cancer has decreased and the rate at which they are dying from the disease has dropped too.
- Researchers are studying the genetic

differences between women who get breast cancer and those who don't, which may lead to better treatment options.

- With early-stage breast cancer, life expectancy is the same for all women, whether they have breast-sparing surgery—also known as a lumpectomy—or a mastectomy.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; National Cancer Institute

Seis cosas que debería saber sobre el cáncer de mama

- El cáncer de mama es la segunda causa más común de muerte por cáncer en las mujeres estadounidenses, después del cáncer de pulmón.
- Los hombres también pueden tener cáncer de mama, aunque no con tanta frecuencia; menos del 1 por ciento de los casos de cáncer de mama se presentan en hombres.
- Mantenerse activo físicamente disminuye el riesgo de tener cáncer de mama.
- Desde el año 2000 ha disminuido la cantidad de mujeres con diagnóstico de cáncer de mama en Estados Unidos y también ha bajado el porcentaje de muertes a causa de esta enfermedad.



- Los investigadores están estudiando las diferencias genéticas entre las mujeres que se enferman de cáncer de mama y las que no, lo que podría ayudar a encontrar mejores opciones de tratamiento.

- Con el cáncer de mama en etapa temprana, las expectativas de vida son las mismas para todas las mujeres, independientemente de que se les practique una cirugía de preservación de la mama, también llamada lumpectomía, o una mastectomía.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Cancer Institute

Help when you have cancer

Ayuda cuando tiene cáncer

IMAGINE having your own personal cancer navigator—someone to steer you over complex terrain and keep you from getting lost—when you have cancer.

That role exists, and that someone is called a cancer navigator.

A cancer navigator accompanies people from cancer diagnosis, throughout treatment and follow-up care. It's a concept that's gaining ground in hospitals and cancer centers across the country.

BY YOUR SIDE

Navigators work as guides, charting each patient's course through what can seem like a maze of services.

Navigation services might include:

- Working through financial obstacles.
- Dealing with insurance and alternative options for those without.
- Arranging transportation needs.
- Finding language translation services.

An example of how a navigator might help: A woman has a mammogram, and the results come back as abnormal. The navigator meets with the woman to talk about her results and questions that may be unanswered. They discuss the options, which may be a diagnostic mammogram, ultrasound or biopsy. The navigator helps the woman establish a course of action. She or he may contact the woman the day before a procedure to go over what will happen the next day.

This is just one example of how a cancer navigator can assist you during your time of need.



Shauna Allen, RN, cancer navigator (left), and Mary Pierce, volunteer

Shauna Allen, RN, orientadora para pacientes con cáncer (izquierda), y Mary Pierce, voluntaria

IMAGINE que tiene su propio orientador para pacientes con cáncer, alguien que la pueda guiar en este complejo terreno para que no se pierda, cuando tiene cáncer.

Esa función existe, y esa persona se llama orientador para pacientes con cáncer.

El orientador para pacientes con cáncer acompaña a la persona enferma desde el diagnóstico hasta el tratamiento y la atención de seguimiento. Es un concepto que cobra cada vez más importancia en los hospitales y centros de atención del cáncer de todo el país.

A SU LADO

Los orientadores funcionan como guías, trazando el curso de cada paciente por lo que parece ser un laberinto de servicios.

Los servicios de orientación pueden incluir:

- Tratar de resolver obstáculos financieros.
- Ocuparse de cuestiones del seguro o alternativas para quienes no lo tienen.
- Organizar las necesidades de transporte.
- Encontrar servicios de traducción de idiomas.

Un ejemplo de cómo podría ayudar un orientador: Una mujer se hace una mamografía y obtiene un resultado anormal. El coordinador se encuentra con la mujer para hablar sobre los resultados y las preguntas sin responder. Analizan las opciones, que podrían ser una mamografía, un ultrasonido o una biopsia. El coordinador ayuda a la mujer a establecer los pasos a seguir. Puede comunicarse con la mujer el día previo a un procedimiento para repasar lo que sucederá al día siguiente.

Este es solo un ejemplo de cómo el orientador para pacientes con cáncer le ayuda en momentos de necesidad.

The hours for our HOPE Cancer Resource Room, where you can find our cancer navigator, are Monday through Thursday, 9 a.m. to 2 p.m. Call 830-778-3852 for more information.

El horario de nuestra sala HOPE Cancer Resource Room, donde puede encontrar a nuestro orientador para pacientes con cáncer, es de lunes a jueves de 9 a.m. a 2 p.m. Llame al 830-778-3852 para más información.

Turkey Chili

INGREDIENTS

- 1¼ pounds lean ground turkey
- 1 large onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1½ cups frozen corn kernels
- 1 red bell pepper, chopped
- 1 green bell pepper, chopped
- 1 (28-ounce) can crushed tomatoes
- 1 (15-ounce) can black beans, rinsed and drained
- 1 (8-ounce) can tomato sauce
- 1 (1.25-ounce) package chili seasoning mix
- ½ teaspoon salt

Toppings: fat-free or reduced-fat shredded cheese, finely chopped red onion

DIRECTIONS

- Cook first three ingredients in a large skillet over medium-high heat, stirring until turkey crumbles and is no longer pink; drain.
- Spoon mixture into a slow cooker; stir in corn and next seven ingredients until well blended.
- Cook at HIGH 4 to 5 hours or at LOW 6 to 8 hours.
- Serve with desired toppings.

Chili de pavo

INGREDIENTES

- 1¼ de libra de carne magra de pavo molida
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo picado
- 1½ taza de granos de maíz congelados
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 1 lata (28 onzas) de tomates triturados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 paquete (1.25 onzas) de mezcla para sazonar chili
- ½ cucharadita de sal

Complementos: queso reducido en grasa o sin grasa rallado, cebolla roja picada finamente

PREPARACIÓN

- En una sartén grande, cocine los tres primeros ingredientes a fuego medio-alto, removiendo hasta que el pavo se desmorone y ya no esté de color rosado; escurra.
- Coloque la mezcla en una olla de cocción lenta; incorpore el maíz y los siete ingredientes siguientes y revuelva hasta que se mezclen bien.
- Cocine a intensidad ALTA de 4 a 5 horas o a intensidad BAJA de 6 a 8 horas.
- Sirva con los complementos que desee.





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

AURORA DE LA CRUZ Her breast cancer story

AS IS TRUE for so many breast cancer survivors, Aurora De La Cruz says she is alive today because of a routine mammogram. “I am here because my breast cancer was caught early enough to be successfully treated,” says the longtime Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) employee.

A CONTINUING CONNECTION

Almost 10 years later, she is still cancer-free. During that time she has formed a special—and lasting—relationship with the VVRMC mammography technician who performed that fateful breast x-ray.

Says De La Cruz of her fellow employee, Julie Alfaro: “I will always be thankful to her. Without panicking me, she encouraged me to see my doctor as soon as possible to discuss the results. And she took a personal interest in me. That’s typical, I’m sure, of how she treats all women. We’re not just patients.”

De La Cruz continues to see Alfaro for every mammogram her doctor advises. And she is grateful to all the VVRMC employees who rallied around her during her treatment and recovery. She chose to have her breast surgery at VVRMC. “And I had excellent care I still appreciate,” she says.

SPREADING THE WORD

De La Cruz now urges every woman she knows to have regular mammograms. And she has a crucial message for Latina women in particular. “We should know our bodies and take care of them. Culturally, we are sometimes shy about talking to a doctor about any abnormality we are experiencing. But our good health depends on speaking up.”



AURORA DE LA CRUZ Su historia de cáncer de mama

AL IGUAL QUE muchos sobrevivientes del cáncer de mama, Aurora De La Cruz dice que hoy está viva gracias a una mamografía de rutina. “Estoy aquí porque el cáncer de mama que tuve fue detectado a tiempo para ser tratado con éxito”, dice esta empleada de muchos años del Val Verde Regional Medical Center (VVRMC).

UNA CONEXIÓN CONTINUA

Casi 10 años después, no ha vuelto a tener cáncer. Durante ese tiempo, ha generado una relación especial, y perdurable, con la técnica en mamografía del VVRMC que le realizó esa fatídica radiografía de mama.

De La Cruz afirma respecto de su compañera, Julie Alfaro: “Siempre le estaré agradecida. Sin asustarme, me recomendó que viera a mi médico lo antes posible para hablar sobre los resultados, y se interesó personalmente en mí. Estoy segura de que así es como trata a todas las mujeres. No somos solo pacientes.”

De La Cruz continúa viendo a Alfaro para cada mamografía que le recomienda su médico, y se siente agradecida con todos los empleados del VVRMC que la apoyaron durante su tratamiento y recuperación. Ella eligió que le hicieran su cirugía de mama en el VVRMC. “Y recibí una atención excelente que todavía agradezco,” cuenta.

PASAR LA VOZ

De La Cruz recomienda enfáticamente a todas las mujeres que conoce que se hagan mamografías con regularidad. Y tiene un mensaje fundamental para las mujeres latinas en particular. “Debemos conocer nuestro cuerpo y cuidar de él. Por cuestiones culturales, a veces nos avergüenza hablar con un médico sobre cualquier anomalía que podamos tener, pero nuestra buena salud depende de hablar al respecto.”