



Keeping Well

Mantenerse Sano

SUMMER/VERANO 2014

Safety first

How to help your child prevent sports injuries

page 4

La seguridad es lo primero

Cómo ayudar a su hijo a evitar lesiones deportivas

página 5

Honoring our employees

Val Verde Regional Medical Center celebrates National Hospital Week

page 6

Homenaje a nuestros empleados

Val Verde Regional Medical Center celebra la Semana Nacional de los Hospitales

página 7



FROM OUR CEO

Distinguished service

BACK TO SCHOOL is right around the corner! While everyone is busy shopping for school, our physicians at Amistad Medical Professionals are preparing for your yearly checkups, sports physicals and immunizations. It is that "at-home quality care" you receive that puts Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) above the rest.

We have had a busy couple of months here at VVRMC, including the celebration of Hospital Week and our annual family picnic. On page 6, we feature our Hospital Week Winners, including Bertha Meza, a Women's Health Nurse Practitioner who has been serving the Del Rio/Brackettville area for over 25 years. She is the perfect example of true dedication to our community. We had a great time celebrating our winners and listening to our talented employees sing karaoke in the spectacular outdoor venue.

In this issue of *Keeping Well*, we feature tips on keeping children safe from sports injuries and heat illnesses. Check out our calendar of events for upcoming events and Community Health Education Series presentations.

We want to thank all of you for being a part of this wonderful community and allowing us to serve you.



Vicky Barnthouse, CEO

DE NUESTRO CEO

Servicio destacado

¡EL REGRESO A LA ESCUELA está a la vuelta de la esquina! Mientras todos están haciendo sus compras de útiles escolares, nuestros médicos en Amistad Medical Professionals se preparan para sus chequeos anuales, exámenes físicos deportivos y vacunaciones. Es la "atención de calidad en casa" que usted recibe lo que hace que Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se destaque de los demás.

Hemos tenido un par de meses muy ocupados aquí en VVRMC, incluida la celebración de la Semana de los Hospitales y nuestro día de campo familiar anual. En la página 7, presentamos a nuestros Ganadores de la Semana de los Hospitales, incluida Bertha Meza, una Enfermera Profesional de la Salud de la Mujer con más de 25 años de servicio en el área de Del Rio/Brackettville. Ella es el ejemplo perfecto de verdadera dedicación a nuestra comunidad. La pasamos estupendo en la celebración de nuestros ganadores y escuchando a nuestros talentosos empleados cantar con el karaoke en el estupendo lugar al aire libre.

En este número de *Mantenerse Sano* presentaremos consejos para mantener a los niños a salvo de las lesiones deportivas y las enfermedades ocasionadas por el calor. Vea en nuestro calendario los próximos eventos y presentaciones de la Serie de Educación para la Salud de la Comunidad. Deseamos agradecer a todos ustedes por ser parte de esta maravillosa comunidad y permitirnos atenderles.

My VVRMC Patient Portal

Take an active role in managing your health and wellness. Access your recent medical records and lab and radiology results online with our new patient portal.

Learn more at www.vvrmc.org, or go to app.relayhealth.com and click on "Register Now."



RelayHealth

Portal para Pacientes My VVRMC

Asuma un papel activo en el manejo de su salud y bienestar. Acceda a sus expedientes médicos y resultados de laboratorio y de radiología recientes con nuestro nuevo portal para pacientes.

Vea más información en www.vvrmc.org o vaya a app.relayhealth.com y haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora).

Keeping Well Mantenerse Sano

SUMMER/VERANO 2014

Copyright/Derechos de autor
© 2014 Coffey Communications CMM30402

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

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

Backpacks: A heavy load for many kids

ONE THING you don't want a child carrying in a backpack is too much weight.

Backpacks that are too heavy or worn improperly can injure muscles and joints and cause back, neck and shoulder pain, according to the American Academy of Pediatrics (AAP).

A backpack should never weigh more than 20 percent of a child's body weight, says the AAP.

To help monitor your children's backpacks:

- Look for a backpack with two wide, adjustable and padded straps, and make sure your kids wear both straps.
- Put heavy items close to the center of the back.
- Teach your kids to bend at the knees and use their legs to lift the backpack.
- Consider buying a backpack with wheels.
- Encourage your child to make frequent locker stops to unload the pack.



Get ready with our quiz:

www.vvrmc.org/backtoschool.

Prepárese con nuestra pequeña prueba:

www.vvrmc.org/backtoschool.

Mochilas: una pesada carga para muchos niños

ALGO QUE nadie quiere que un niño cargue en una mochila es demasiado peso.

Las mochilas demasiado pesadas o que se llevan de manera inadecuada pueden lesionar músculos y articulaciones y causar dolor en espalda, cuello y hombros, según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, o AAP).

Una mochila nunca debe pesar más del 20 por ciento del peso corporal del niño, dice la AAP.

Para ayudar a supervisar las mochilas de sus niños:

- Busque una mochila con dos correas anchas, ajustables y acojinadas, y asegúrese de que sus niños usen ambas correas.
- Coloque los artículos pesados cerca del centro de la espalda.
- Enseñe a sus hijos a doblarse de las rodillas y apoyarse en las piernas para levantar la mochila.
- Considere comprar una mochila con ruedas.
- Anime a su niño a detenerse con frecuencia en su casillero para descargar la mochila.

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:

■ Back Safety in Adolescents

Wednesday, August 27, at noon

Presented by Balde Briones, Physical Therapist

■ Why Is My Skin Important? How Can I Keep It Healthy?

Tuesday, September 23, at 6 p.m.

Presented by Lt. Col. Paul Bostrom, MD, Dermatologist

■ Community Opportunities Toward Fitness

Tuesday, October 28, at 6 p.m.

Panel discussion

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:

■ Seguridad de la Espalda en Adolescentes

Miércoles 27 de agosto a mediodía

Presentada por Balde Briones, Fisioterapeuta

■ ¿Por qué Es Importante la Piel? ¿Cómo Puedo Mantenerla Sana?

Martes 23 de septiembre a las 6 p.m.

Presentada por el teniente coronel Paul Bostrom, MD, Dermatólogo

■ Oportunidades para el Acondicionamiento Físico en la Comunidad

Martes 28 de octubre a las 6 p.m.

Debate en grupo

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**.

Game on!

HOW TO HELP YOUR KIDS STAY INJURY-FREE

IT MAKES THE SPORTS PAGE when a famous athlete gets hurt. But sports injuries aren't just for pros. Child athletes can, and do, get hurt too. Whether it's football, basketball, soccer, track or gymnastics, any athletic activity poses a risk for injuries.

Just like adults, child athletes are at risk for broken bones, strained muscles, sprained ligaments and heat illness. And because they're still young and growing, child athletes are at risk for injuries not experienced by adults.

For example, sports injuries can damage a child's growth plates—tissues near the end of long bones that injure more easily than tendons or ligaments.

To help prevent injuries:

- Bring children to the doctor for a preseason physical exam.
- Sign kids up for programs where coaches know how to prevent and spot injuries.
- Ask whether coaches teach and remind players of proper techniques for the sport.
- Be sure coaches provide time for warming up and cooling down. This can help loosen muscles before and after practice or competition.
- Outfit children in the appropriate gear for the activity—such as helmets, eye protection, mouth guards, shoes and pads.
- Make sure coaches recognize the dangers of playing and practicing in hot weather. Players should always have plenty of water to drink, take regular breaks and be dressed appropriately.

Kids should drink 8 ounces of fluid every 20 minutes, plus more after playing. Coaches should know the signs of heat exhaustion and heatstroke and be ready to call for emergency help if needed.

Remember: Heat injuries can be deadly if not treated immediately.

- Ask if there are rules against unsafe practices, such as headfirst sliding in baseball or softball, spearing in football, and body checking in ice hockey.
- Tell children to speak up if they've been hurt. The coach needs to know.

Sources: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American Academy of Pediatrics; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases



A heads-up about concussion

Most kids get their fair share of bumps and bruises. And while many childhood injuries are minor, some are serious, such as a concussion.

A concussion is a brain injury caused by a bump, blow or jolt to the head, which can disrupt the way the brain normally works. Concussions can range from mild to severe, and some may lead to long-lasting problems.

Signs and symptoms of a concussion may be apparent right away. But sometimes they may not appear or be noticed for days or weeks after the injury.

If you suspect that your child has a concussion, seek medical attention immediately. Symptoms can include:

- Headache. ■ Nausea or vomiting. ■ Balance problems or dizziness. ■ Trouble seeing. ■ Sensitivity to light or noise. ■ Confusion. ■ Concentration or memory problems.

Be sure to remind older kids—especially if they play sports—never to ignore a bump or blow to the head. It's important that they tell you or their coach when they hit their head, even if they feel OK. They need to get checked out.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



¡Comienza el juego!

CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A MANTENERSE SIN LESIONES

LEEMOS EN LA SECCIÓN DE DEPORTES cuando un atleta famoso resulta lesionado. Pero no solo los profesionales sufren lesiones deportivas. Los niños atletas también pueden resultar, y resultan, lastimados. Ya sea fútbol americano, básquetbol, fútbol, atletismo o gimnasia, todas las actividades deportivas presentan un riesgo de lesión.

Al igual que los adultos, los niños atletas corren riesgo de fracturas, desgarres musculares, ligamentos distendidos e hipertermia. Y puesto que todavía son jóvenes y están en crecimiento, los niños atletas corren riesgo de lesiones que no sufren los adultos.

Por ejemplo, las lesiones deportivas pueden dañar las placas de crecimiento de los niños: los tejidos que están cerca de los extremos de los huesos largos que se lesionan más fácilmente que los tendones o los ligamentos. Para ayudar a evitar lesiones:

- Lleve a los niños al médico para un examen físico previo a la temporada.
- Inscriba a los niños en programas donde los entrenadores sepan cómo evitar y detectar lesiones.
- Pregunte si los entrenadores enseñan y recuerdan a los jugadores técnicas adecuadas para el deporte.
- Asegúrese de que los entrenadores den tiempo para calentamiento y enfriamiento del cuerpo. Esto puede ayudar a aflojar los músculos antes y después de prácticas o competencias.
- Vista a los niños con el equipo apropiado para la actividad, como cascos, protección para ojos, guardas para boca, calzado y protectores.
- Asegúrese de que los entrenadores reconozcan los peligros de jugar y practicar en temperatura cálida. Los jugadores siempre deben tener bastante agua para beber, tomar descansos periódicos y estar vestidos adecuadamente.

Los niños deben beber 8 onzas de líquido cada 20 minutos, y más después de jugar. Los entrenadores deben conocer las señales del agotamiento por calor y la insolación, y estar preparados para pedir ayuda de emergencia si es necesario.

Recuerde: Las lesiones por calor pueden ser mortales si no reciben tratamiento de inmediato.

■ Pregunte si hay reglas en contra de las prácticas que atenten contra la seguridad, tales como deslizarse con la cabeza por delante en el béisbol, embestir en fútbol americano y choques corporales en el hockey sobre hielo.

■ Dígale a los niños que hablen si han sido lastimados. El entrenador debe saberlo.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American Academy of Pediatrics; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Manténgase alerta a las conmociones

La mayoría de los niños sufren de chipotes y moretones. Y aunque muchas lesiones de la infancia son menores, algunas son graves, como las conmociones.

Una conmoción es una lesión cerebral causada por un choque, golpe o sacudida de la cabeza que puede trastornar la forma en que funciona normalmente el cerebro. Las conmociones pueden variar de leves a graves, y algunas pueden producir problemas perdurables.

Las señales y los síntomas de una conmoción pueden ser aparentes de inmediato pero a veces pueden no notarse o hacerse evidentes hasta días o semanas después de la lesión.

Si sospecha que su niño sufrió una conmoción, busque atención médica de inmediato. Los síntomas pueden incluir: ■ Dolor de cabeza.

- Náuseas o vómitos. ■ Problemas de equilibrio o mareo.
- Problemas para ver. ■ Sensibilidad a la luz o a los ruidos.
- Confusión. ■ Problemas de concentración o de memoria.

Asegúrese de recordarle a los niños mayores, especialmente si juegan deportes, que nunca ignoren un choque o golpe en la cabeza. Es importante que le digan a usted o al entrenador cuando se peguen en la cabeza, aunque se sientan bien. Es necesario que los revisen.

Esté al pendiente de nuestra próxima Clínica Deportiva de Amistad Medical Professionals. Para aprender más, llame al 830-768-9200.

NATIONAL HOSPITAL WEEK
SEMANA NACIONAL
DE LOS HOSPITALES



A time to celebrate!

EACH YEAR IN MAY, National Hospital Week is observed—a celebration of the history, technology and dedicated professionals who make our hospitals exceptional places to receive care. National Hospital Week is a time to recognize hospital staff and promote hospitals' mission of health and wellness. This year, National Hospital Week was celebrated May 11 through 17.

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) had a fun-filled week for employees that included free breakfast, a pizza and ice cream party, and an intense *Jeopardy!*-like game that challenged teams to compete against each other to answer questions about VVRMC. Some topics in the game included “history,” “who am I?” and “instruments.”

VVRMC ended the week of celebration with an award ceremony. This year, Bertha Meza was honored for over 25 years of distinguished service to the Val Verde and Kinney County community. Mostafa Salama, MD, who works side by side with Meza, spoke on her behalf and thanked her for her continual support and care for our community. Nursing staff as well as ancillary and support staff were recognized for their hard work and dedication.

ANCILLARY AND SUPPORT SERVICES WINNERS:

- Patient Satisfaction. Maricella Calvetti, Registered Phlebotomist.
- Quality. Perry Frost, Paramedic, Education Department.
- Leadership. Brenda Iglesias, Food Service.
- Community Service. Sandy Espinoza, ICU.
- Education. Nena De La Cerda, Respiratory.
- Ancillary Excellence Award. Lawrence Ervin, Paramedic, Education Department.

The Underdogs were the winning team at the Valsalva Bowl (VVRMC *Jeopardy!* game). They received an engraved stainless steel bed pan as a traveling trophy. Team members included Adan Perez, Jimmy Pond, Meljun Perez and Sonia Trevino.

GANADORES DE SERVICIOS AUXILIARES Y DE APOYO:

- Satisfacción de los Pacientes. Maricella Calvetti, Flebotomista Registrada.
- Calidad. Perry Frost, Paramédico, Departamento de Educación.
- Liderazgo. Brenda Iglesias, Servicio de Alimentos.
- Servicio a la Comunidad. Sandy Espinoza, ICU.
- Educación. Nena De La Cerda, Respiratorio.
- Premio a la Excelencia en Auxiliares. Lawrence Ervin, paramédico, Departamento de Educación.

Los Underdogs fueron el equipo ganador del Valsalva Bowl (juego de *Jeopardy!* de VVRMC). Recibieron una bacinilla de acero inoxidable grabada como trofeo itinerante. Los miembros del equipo incluyeron a Adan Perez, Jimmy Pond, Meljun Perez y Sonia Trevino.

¡Tiempo de celebrar!

CADA AÑO EN MAYO se conmemora la Semana Nacional de los Hospitales, una celebración de la historia, la tecnología y los profesionales dedicados que hacen de nuestros hospitales lugares excepcionales para recibir atención. La Semana Nacional de los Hospitales es un tiempo para dar reconocimiento al personal y promover la misión de salud y bienestar de los hospitales. Este año, la Semana Nacional de los Hospitales se celebró del 11 al 17 de mayo.

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) pasó una semana llena de diversión para los empleados que incluyó desayuno gratis, una fiesta con pizza y helado, y un intenso juego similar a *Jeopardy!* que desafió a equipos para competir entre sí y responder preguntas sobre VVRMC. Algunos temas del juego incluyeron “historia”, “¿quién soy?” e “instrumentos”.

VVRMC terminó la semana de celebración con una ceremonia de premiación. Este año, Bertha Meza fue galardonada por más de 25 años de servicio distinguido a la comunidad de Val Verde y del Condado de Kinney. Mostafa Salama, MD, quien trabaja con Meza, habló de ella y le agradeció su apoyo y cuidado continuos a nuestra comunidad. El personal de enfermería, así como el personal auxiliar y de apoyo, recibieron un reconocimiento por su ardua labor y dedicación.

NURSING WINNERS:

- Patient Satisfaction. Gabriela Perez, PCP, Emergency Department.
- Quality. Elizabeth Partida, LVN, Medical Surgical Unit.
- Leadership. Alex Aguinaga, RN, Surgery Department.
- Education. Alma Rodriguez, RN, Medical Surgical Unit.
- DAISY Award. Michelle Ballard, RN, Special Procedures.

GANADORES DE ENFERMERÍA:

- Satisfacción de los Pacientes. Gabriela Perez, PCP, Departamento de Emergencias.
- Calidad. Elizabeth Partida, LVN, Unidad Quirúrgica Médica.
- Liderazgo. Alex Aguinaga, RN, Departamento de Cirugía.
- Educación. Alma Rodriguez, RN, Unidad Quirúrgica Médica.
- Premio DAISY. Michelle Ballard, RN, Procedimientos Especiales.



Lawrence Ervin, Paramedic (left), accepts his award (the ancillary equivalent to the DAISY Award) from his director Susie Jechow, Director of EMS Academy and Education.

Lawrence Ervin, Paramédico (izquierda), acepta su premio (el equivalente para los auxiliares al Premio DAISY) de su directora Susie Jechow, Directora de Academia y Educación EMS.



Michelle Ballard, RN (right), displays her trophies with Director of the Intensive Care Unit and Special Procedures Falan Durbin.

Michelle Ballard, RN (derecha), muestra sus trofeos con la Directora de la Unidad de Cuidados Intensivos y Procedimientos Especiales Falan Durbin.



Bertha Meza, NP (right), accepts her 25 Years of Distinguished Service Award from Mostafa Salama, MD.

Bertha Meza, NP (derecha), acepta su Premio por 25 Años de Servicio Distinguido de Mostafa Salama, MD.



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

SANTOS ALARCON

Improving our environment

SANTOS ALARCON has a behind-the-scenes job. He's part of the team in Environmental Services that keeps Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) clean and safe. But that doesn't mean Alarcon always stays quietly in the background.

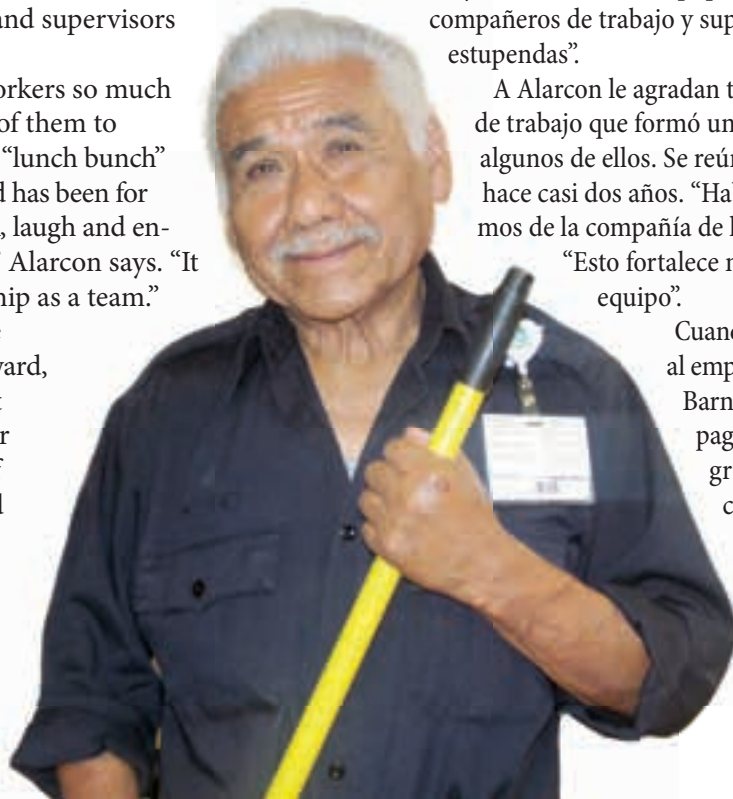
"If I go into a room and a patient wants to talk, I stop and talk," he says. "I always enjoy it, and it reminds me who I am doing this work for."

Alarcon has worked in his department for nearly six years. He loves how the people come together to get their jobs done. "We have a terrific team," he says. "My co-workers and supervisors are great people."

Alarcon likes his co-workers so much that he joined with a few of them to create a lunch group. This "lunch bunch" gets together every day and has been for almost two years. "We talk, laugh and enjoy each other's company," Alarcon says. "It strengthens our relationship as a team."

When Alarcon won the employee of the month award, Vicky Barnthouse, CEO at VVRMC, bought lunch for his whole bunch as part of the celebration! The award and the lunch both reflect Alarcon's commitment.

"I am happy at the hospital," he says. "And I always try to do the best I can at my job."



SANTOS ALARCON

Mejoramos nuestro entorno

SANTOS ALARCON tiene un trabajo detrás de las escenas. Es parte del equipo de Servicios Ambientales que mantiene a Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) limpio y seguro. Pero eso no significa que Alarcon se la pasa tranquilo fuera de vista.

"Si entro a una habitación y un paciente quiere conversar, me detengo y converso", dice. "Siempre lo disfruto, y me recuerda quién soy y por quién hago esto".

Alarcon ha trabajado en este departamento casi seis años. Le gusta cómo la gente se une para cumplir con sus trabajos. "Tenemos un equipo fantástico", comenta. "Mis compañeros de trabajo y supervisores son personas estupendas".

A Alarcon le agradan tanto sus compañeros de trabajo que formó un grupo de almuerzo con algunos de ellos. Se reúnen todos los días desde hace casi dos años. "Hablamos, reímos y disfrutamos de la compañía de los demás", dice Alarcon.

"Esto fortalece nuestra relación como equipo".

Cuando Alarcon ganó el premio al empleado del mes, Vicky Barnthouse, CEO de VVRMC, pagó el almuerzo a todo su grupo como parte de la celebración. El premio y el almuerzo reflejan el compromiso de Alarcon.

"Me siento contento en el hospital", afirma. "Y siempre trato de hacer mi trabajo lo mejor posible".