

Keeping Well

Mantenerse Sano

WINTER/INVIERNO 2017

**Dedicated
pediatric
clinic now
open**

page 4

**Living our
mission,
vision and
legacy**

page 6

**Se inauguró
el consultorio
pediátrico
especializado**

página 4

**Vivir nuestra
misión, visión y
legado**

página 6



From the CEO

THIS TEXAS WEATHER will soon be inviting all the flowers and trees to start their bloom with a renewal for the season. This year also brings with it a season of change for Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), starting with a new mission, vision, and legacy statement. After much careful consideration, we determined that the mission for every employee, physician and administrator is to “*deliver healthcare our community can trust!*” To do this will require changes in our processes, our services and our look—all while staying focused on the patient and family experience.

Inside these pages, you will find an introduction to many of the services we are enhancing for the community and surrounding communities. We are proud partners in offering *free* AirCare services for all Val Verde County residents, a new pediatric-focused building for our littlest patients and our continued focus on interventional cardiology, as we will soon offer a 24/7 Cath Lab to immediately help those experiencing a heart attack.

Our next issue will highlight new physicians joining VVRMC as we stay focused on our vision statement of “*becoming the premier provider for all healthcare needs.*”

Serving you,
Xochy Hurtado

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

On the cover: Val Verde Regional Medical Center’s senior staff are, from left, Linda Rittermeyer, Chief Nursing Officer; Carlos Torres, Vice President of Human Resources; Xochy Hurtado, Chief Executive Officer; San Juana Garza, Chief Financial Officer; and Rhonda Crawford, Vice President of Operations.

De la CEO

EL CLIMA DE TEXAS pronto nos llenará de flores y de árboles nacientes a modo de renovación para la temporada. Este año también trae una temporada de cambios para Val Verde Regional Medical Center (VVRMC): una nueva misión, visión y legado.

Después de pensarlo mucho, se determinó que la misión de cada empleado, médico y administrador es ¡“*ofrecer atención médica confiable a nuestra comunidad!*” Para hacerlo, será necesario implementar cambios en los procesos, los servicios y la imagen —todo ello sin perder de vista la experiencia del paciente y su familia.

En estas páginas, encontrará una introducción a los distintos servicios que se mejorarán en la comunidad y en las comunidades vecinas. Nos enorgullecemos en ofrecer los servicios AirCare de forma gratuita para todos los residentes del condado de Val Verde, así como un nuevo edificio especializado en pediatría a sus pacientes más pequeños y un énfasis continuado en la

cardiología de intervención, ya que pronto estará inaugurado un Laboratorio de Cateterismo —con atención las 24 horas, los 7 días de la semana— para asistir a quienes sufran un ataque cardíaco.

La próxima edición destacará a los nuevos médicos que se unen a VVRMC en pos de la visión de “*convertirse en el proveedor líder de atención médica.*”

A su entera disposición,
Xochy Hurtado

Visite nuestra Biblioteca de Información de Salud en vvrmc.org/healthinfo para estar actualizado sobre novedades y consejos de salud.

En la portada: El personal jerárquico de Val Verde Regional Medical Center está compuesto por (de izquierda): Linda Rittermeyer, Directora de Enfermería; Carlos Torres, Vicepresidente de Recursos Humanos; Xochy Hurtado, Directora Ejecutiva; San Juana Garza, Director de Finanzas; y Rhonda Crawford, Vicepresidente de Operaciones.

Keeping Well Mantenerse Sano

WINTER/INVIERNO 2017

2017 © 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 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 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. Se pueden usar modelos en las fotos e ilustraciones.

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

Elizabeth Rocky, Marketing Service Coordinator / Coordinador de Servicio de Marketing

Checkups: Why your child needs them

THERE ARE two kinds of trips to the pediatrician: those when your child is sick and those when he or she is well. Well-child checkups can be just as important as the visits for illness. They give you the tools you need to keep your child healthy year-round—and for a lifetime.

According to the American Academy of Pediatrics, at a childhood checkup you may expect:

A physical exam. Among other things, the doctor will measure your child's height and weight, listen to the heart and lungs, and press lightly on the abdomen to check the health of internal organs.

A developmental assessment. The doctor may ask about emotional and behavioral health. For example, you may discuss a baby's developmental milestones or how older children are doing in school.

A preventive medicine checkup. Your child may get vaccines or screening tests. For example, at some visits vision or hearing may be tested. Doctors may also test lead and cholesterol levels and for diseases such as tuberculosis.

Controles: Por qué son importantes para su hijo

HAY dos tipos de consultas al pediatra: cuando su hijo está enfermo y cuando se siente bien. Los controles periódicos pueden ser igual de importantes que las consultas ante una enfermedad, ya que le brindan las herramientas necesarias para cuidar la salud de su hijo durante todo el año —y durante toda su vida.

Según la Academia Americana de Pediatría, en un control periódico para niños puede realizarse:

Una exploración física. Entre otras cosas, el médico tomará la altura y el peso de su hijo, le auscultará el corazón y los pulmones y le presionará levemente el abdomen para verificar la salud de los órganos internos.

Una evaluación del desarrollo. El médico podría hacerle preguntas sobre salud emocional y conductual. Por ejemplo, puede contarle sobre los logros de desarrollo de su hijo o cómo le va en la escuela a sus hijos más grandes.

Un control de medicina preventiva. Podría vacunarse a su hijo o realizarse análisis de diagnóstico. Por ejemplo, en algunas consultas, puede controlarse la visión o la audición. Los médicos también podrían analizar los niveles de plomo y de colesterol y buscar enfermedades como la tuberculosis.

Events for the community

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is dedicated to the health and well-being of the community. They support health-related activities taking place.

Donating blood is something easy you can do to help others. Blood and blood products are an essential part of health care. By spending a few minutes donating blood, you can help save lives. Here are some upcoming donation events:

BLOOD DRIVES AT VVRMC

- Wednesday, March 22
10 a.m. to 3 p.m.,
VVRMC Parking Lot
- Wednesday, June 14
10 a.m. to 3 p.m.,
VVRMC Parking Lot

You can register for an appointment online at donatingforlife.org. To sign up by phone, call **830-282-1516**.

Eventos para la comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se especializa en la salud y el bienestar de la comunidad, y patrocina actividades relacionadas con la salud.

Donar sangre es una forma sencilla de ayudar a los demás. La sangre y los hemoderivados constituyen una parte fundamental de la atención médica. Al dedicar unos minutos a donar sangre, puede ayudar a salvar vidas. Entre los eventos previstos de donación se incluyen:

CAMPAÑAS DE DONACIÓN DE SANGRE EN VVRMC

- Miércoles 22 de marzo de 10 a.m. a 3 p.m.,
Estacionamiento de VVRMC
- Miércoles 14 de junio de 10 a.m. a 3 p.m.,
Estacionamiento de VVRMC

Puede coordinar una cita por internet en donatingforlife.org. Para coordinarla por teléfono, llame al **830-282-1516**.



Elizabeth Rockey donates blood. She says: "It's easy, fast, painless and saves lives. It is one way I choose to help my community."

Elizabeth Rockey es donante de sangre. Comenta: "Es muy fácil, rápido, indoloro y salva vidas. Es una de las formas que elijo para ayudar a mi comunidad".

NEW PEDIATRIC UNIT

A kid-friendly space

A BUILDING designed for your young loved ones has opened at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). The unit is dedicated to serving the community's younger population.

Pediatric services are of huge importance to the community and to all of us at VVRMC. Our smallest patients are a vulnerable population, and our goal is to provide them with the very best in pediatric health care.

The new unit is child- and family-friendly. Children will be seen by health care providers who have been trained to treat young people in a cheerful, kid-oriented environment. This will help put kids and their parents at ease during health care visits.

SUPPORTING OUR COMMUNITY AND NEIGHBORS

The walls of each treatment room are covered with bright murals designed by local artist Angel Blanco. Artwork from children, who were provided classes in Mexico by Adrian Falcon, also decorate the walls.

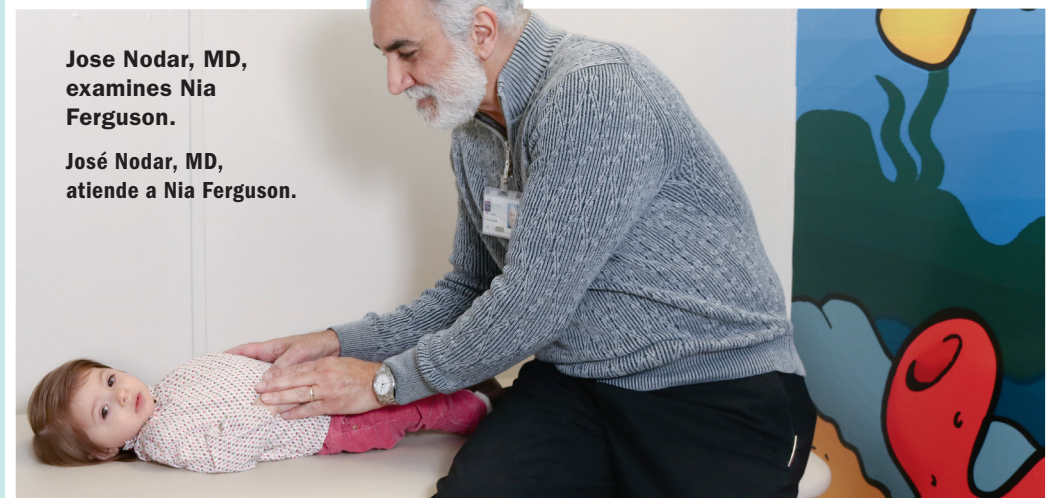
"By purchasing the artwork locally, we helped support our community and funded art classes for the children of our neighbors in Mexico," says Rhonda Crawford, Vice President of Operations. "Everybody wins."

To schedule an appointment for your child, call **830-282-6020**.



Moira Graham, PA,
assesses Athena
Palmer.

Moira Graham, PA,
evalúa a Athena Palmer.



Jose Nodar, MD,
examines Nia
Ferguson.

José Nodar, MD,
atiende a Nia Ferguson.

NUEVA UNIDAD PEDIÁTRICA

Un espacio dedicado a los niños

S E HA INAUGURADO un edificio diseñado para sus pequeños seres queridos en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). La unidad se especializa en prestar servicios a la población más joven de la comunidad.

Los servicios pediátricos son invaluable para la comunidad y para todos que trabajan en VVRMC. Los pacientes más pequeños constituyen una población vulnerable, por eso el objetivo es brindarles la mejor atención pediátrica.

La nueva unidad está orientada a los niños y a las familias. En un entorno alegre y orientado a los niños, los pequeños pacientes serán atendidos por proveedores de atención médica especializados en el tratamiento pediátrico.

Esto ayudará a tranquilizar a los niños y a sus padres durante las consultas.

APOYO A LA COMUNIDAD Y A LOS VECINOS

Las paredes de todos los consultorios están cubiertas con alegres murales diseñados por el artista local Ángel Blanco. También se exhiben las obras de niños que tomaron clases con Adrián Falcón en México.

"Al adquirir obras de arte locales, hemos ayudado a nuestra comunidad y financiado clases de pintura para los niños de los vecindarios de México", cuenta Rhonda Crawford, Vicepresidente de Operaciones. "Nos beneficia a todos".

Para coordinar una cita para su hijo, llame al **830-282-6020**.

HEART PROBLEMS

Watch for the warning signs

IF YOU live with angina or heart failure or if you're recovering from heart surgery, it pays to be cautious. Call your doctor right away if you have any of the symptoms listed below.

Angina. Watch out for pain that is longer-lasting or more frequent or severe than usual. Report pain that occurs without exertion and that doesn't go away with rest or medicine.

Heart failure. If symptoms that were once controlled return or you suddenly have a new symptom, it's time to call your doctor. Warning signs include:

- Sudden weight gain or unusual leg or ankle swelling.
- Shortness of breath not related to exercise or exertion.
- A frequent dry, hacking cough.
- Increased fatigue or constant tiredness.
- Chest pain or swelling or pain in the abdomen.

After heart surgery. Call a doctor promptly if you:

- Have trouble breathing or have chest pain, weakness or an irregular heartbeat.
- Feel down after more than a few days or notice side effects after starting a new heart medication.

PROBLEMAS CARDÍACOS

Esté atento a los signos de advertencia

SI CONVIVE con angina de pecho o insuficiencia cardíaca, o si se está recuperando de una cirugía de corazón, esté atento. Llame a su médico de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas.

Angina de pecho. Esté atento al dolor que dura o es más frecuente o intenso de lo normal. Refiera el dolor que aparezca sin esfuerzo y que no desaparezca al estar en reposo o al tomar los medicamentos.

Insuficiencia cardíaca. Si regresan síntomas que estaban controlados o, de repente, tiene un nuevo síntoma, llame a su médico. Los signos de advertencia incluyen los siguientes:

- Aumento de peso repentino o inflamación inusual en una pierna o tobillo.
- Falta de aire no relacionada con actividad física o esfuerzo.
- Tosquilla irritativa, seca y frecuente.
- Aumento de la fatiga o cansancio constante.
- Dolor de pecho, o inflamación o dolor abdominal.

Después de una cirugía de corazón. Llame al médico de inmediato si:

- Tiene dificultad para respirar o presenta dolor de pecho, debilidad o latidos irregulares.
- Sigue sintiéndose mal después de unos días o detecta efectos secundarios después de comenzar a tomar un nuevo medicamento para el corazón.

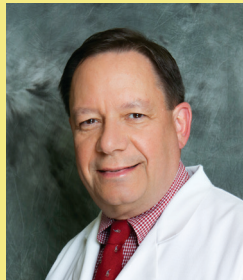
Welcome, Dr. Korte

Stephen Korte, MD, is the new interventional cardiologist at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). He comes to VVRMC with four board certifications.

Board certification confirms a physician's expertise in a particular specialty or subspecialty of medical practice. Dr. Korte is certified by the American Board of Internal Medicine in cardiovascular disease and interventional cardiology. He is certified by the American Board of Nuclear Medicine in nuclear cardiology.

With more than 30 years of cardiology experience, Dr. Korte diagnoses and treats cardiovascular disease and structural heart conditions using medically advanced procedures with progressive technology and the highest quality of clinical care.

To make an appointment with Dr. Korte, call our Cardiology Clinic at **830-308-5500**.



Stephen Korte, MD

Bienvenido, Dr. Korte

Stephen Korte, MD, es el nuevo cardiólogo intervencionista en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). Se une a VVRMC con cuatro certificaciones de especialidad.

La certificación de especialidad confirma que el médico domina una determinada especialidad o subespecialidad dentro de la medicina.

El Dr. Korte cuenta con la certificación de la Asociación Americana de Medicina Interna en enfermedades cardiovasculares y cardiología intervencionista. Está certificado por la Asociación Americana de Medicina Nuclear en cardiología nuclear.

Con más de 30 años de experiencia como cardiólogo, el Dr. Korte diagnostica y trata enfermedades cardiovasculares y afecciones cardíacas estructurales mediante intervenciones médicamente avanzadas con la última tecnología y la mayor calidad de atención médica.

Para coordinar una cita con el Dr. Korte, comuníquese con el Consultorio de Cardiología al **830-308-5500**.

Refining their focus

**REFORMED MISSION, VISION
AND LEGACY BETTER
REFLECT CORE VALUES**

VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER (VVRMC) recently revised their mission statement and vision statement and created a legacy statement. “The change was not driven by executive staff,” says CEO Xochy Hurtado. “This change came about because employees struggled with a greater sense of purpose in coming to work every day and wanted a statement that reflected the work they do, day in and day out.”

Nuevo objetivo principal

**NUEVA MISIÓN,
VISIÓN Y LEGADO PARA
REPRESENTAR MEJOR
LOS VALORES PRINCIPALES**

VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER (VVRMC) actualizó recientemente su declaración de misión y visión y creó una declaración de legado. “El cambio no fue a pedido del personal ejecutivo”, cuenta la CEO Xochy Hurtado. “Este cambio fue producto de que los empleados buscaban un mayor incentivo para venir a trabajar todos los días y querían contar con una declaración que reflejara el trabajo que llevan a cabo, día tras día.” Después de pensarlo mucho, de varias reuniones y tomas de decisiones, el Comité de Cultura (compuesto por un grupo de

After much deliberation, multiple meetings and decision making, the Culture Committee (composed of a group of individual employees who were passionate about these changes) compromised and developed the new mission statement.

“Our old mission statement was long and difficult to memorize; and no one knew what it stood for,” says committee member Angela Prather, Community and Hospitality Director. “The new one defines us well.”

A **mission** statement defines a business. It is the reason for your existence and defines a business’s contribution to its environment. “We live to deliver healthcare our community can trust” is the breathing embodiment of VVRMC’s business.

A **vision** statement is the mental image of an organization’s ideal. “To be the premier provider for all healthcare needs” is the new vision statement. This is the future VVRMC is striving to create for the community. This will keep the community from feeling they have to travel to receive quality health care outside of Val Verde County. This vision shapes what VVRMC does on a

daily basis and defines where they are headed. Val Verde Regional Medical Center is focused on its vision.

VVRMC created a **legacy** statement to reflect past, present and future foci for the organization. Mission and vision statements may change, but a legacy statement does not. A legacy is about life and living. It’s about learning from the past, living in the present and building for the future. “We strengthen our foundation through empowerment.” This statement is about building a team that will grow with more education, skill sets and certifications—all in an effort to live out the mission and vision statements. The three work together to create cohesive goals, moving VVRMC into a bright future.

Val Verde Regional Medical Center has been a part of the community since the 1950s. The focus has been, and remains, on working with and for the community. By sharpening the focus with the new mission, vision and legacy statements, every employee and every member of the community knows exactly what is expected and where Val Verde Regional Medical Center is headed. It is a very exciting time to be a part of the hospital.



empleados individuales comprometidos con estos cambios) puso manos a la obra y creó la nueva declaración de misión.

“La declaración de misión anterior era larga y difícil de recordar; nadie sabía lo que significaba”, explica la miembro del comité, Angela Prather, Directora de Comunidad y Hospedaje. “La nueva nos define muy bien”.

Una declaración de **misión** define a una empresa. Es el motivo de su existencia y define el aporte que la empresa hace a su entorno. “Vivimos para ofrecer atención médica en la que la comunidad pueda confiar” es el vivo reflejo de VVRMC.

Una declaración de **visión** es la imagen mental del ideal de una organización. “Ser el proveedor líder de atención médica” es la nueva visión. Este es el futuro que VVRMC busca crear para la comunidad. Esto evitará que la comunidad sienta que debe viajar para recibir atención médica de calidad fuera del condado de Val Verde. Esta visión refleja lo que VVRMC hace a diario y define su dirección. Val Verde Regional Medical Center se centra en su visión.

VVRMC creó una declaración de **legado** para reflejar

los objetivos principales pasados, presentes y futuros de la organización. Las declaraciones de misión y visión pueden cambiar, pero la declaración de legado permanece inalterable. Un legado trata de la vida y de vivir. Se trata de aprender del pasado, de vivir el presente y de construir el futuro. “Reforzamos nuestra base al ofrecer confianza”. Esta declaración se trata de construir un equipo que crecerá con más educación, destrezas y certificaciones —todo en pos de representar la misión y la visión. Las tres declaraciones trabajan en conjunto para crear objetivos coherentes y crear un mejor futuro para VVRMC.

Val Verde Regional Medical Center forma parte de la comunidad desde la década de 1950. El objetivo principal ha sido —y sigue siendo— trabajar con la comunidad y para ella. Al redefinir el objetivo principal con la nueva misión, visión y legado, todos los empleados y los miembros de la comunidad saben exactamente qué se espera de Val Verde Regional Medical Center y hacia dónde se dirige. Es un excelente momento para formar parte del hospital.

Community care in action

VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER (VVRMC) believes in community action, as shown in these snapshots of VVRMC employees participating in activities important to the community. In the past year, they have:

- Raised over \$30,000 for the United Way, with employee donations going directly to local not-for-profit agencies in the community.
- Conducted a Bike Rodeo for children in the community.

- Decorated and donated Christmas trees for families in need.
- Gathered school supplies and participated in the Back to School Health Fair.
- Raised money for and participated in Relay for Life.
- Participated in Andale Del Rio.
- Volunteered for Feast of Sharing.
- Supported Laughlin Air Force Base's Adventure Race.

We are an integral part of the community, and our dedication shows—every day, in every event.



Movers and shakers from four municipalities made emergency air transport a reality for all Val Verde County residents.

Personalidades influyentes de cuatro ciudades hicieron posible el transporte aéreo de emergencia para todos los residentes del condado de Val Verde.



Free flights

Emergency air transport for Val Verde County residents are covered at no charge

Methodist AirCare has been serving Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) since early 2016. The lifesaving flights from our local hospital to other health care facilities have saved lives.

In an unprecedented collaboration of four entities (VVRMC, City of Del Rio, Val Verde County and San Felipe Del Rio Consolidated Independent School District), every resident of Val Verde County has free coverage for emergency air transport.

“This is a big step in progressive medicine for Val Verde Regional Medical Center and our community,” says Xochy Hurtado, CEO of VVRMC.

All the helicopters are equipped with highly trained personnel equipped to keep critically ill people stable during transport. A helicopter is stationed next to the hospital 24/7, and the service was provided at no cost to VVRMC.

There are no mandated facility restrictions. Each patient is transported to the nearest trauma center that can help them.

Servicio comunitario en acción

VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER (VVRMC) cree en la acción comunitaria, tal como se demuestra en estas fotografías de los empleados de VVRMC participando de actividades que son importantes para la comunidad. Durante el último año:

- Han recaudado más de \$30,000 para United Way, con donaciones de los empleados que fueron directamente a entidades benéficas locales en la comunidad.
- Realizaron un Rodeo de Bicicletas para los niños de la comunidad.

- Decoraron y donaron árboles de Navidad a familias necesitadas.
- Reunieron útiles escolares y participaron en la Back to School Health Fair.
- Recaudaron dinero para Relay for Life y participaron en el evento.
- Participaron en Ándale Del Rio.
- Participaron como voluntarios en Feast of Sharing.
- Apoyaron la Carrera de Aventuras de la Base Laughlin de la Fuerza Aérea.

Somos una pieza fundamental de la comunidad, y nuestro compromiso se demuestra todos los días, en todos los eventos.



Vuelos gratuitos

Se ofrece transporte aéreo de emergencia sin cargo para los residentes del condado de Val Verde

Methodist AirCare presta servicios a Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) desde principios de 2016. Los vuelos vitales que conectan el hospital local con otros centros médicos han salvado muchas vidas.

Gracias a una colaboración sin precedentes de cuatro entidades (VVRMC, la ciudad de Del Rio, el condado de Val Verde y el Distrito Escolar Independiente Consolidado de San Felipe Del Rio), todos los residentes del condado de Val Verde reciben cobertura sin cargo para transporte aéreo de emergencia.

“Es un gran paso en la medicina del progreso para Val Verde Regional Medical Center y nuestra comunidad”, cuenta Xochy Hurtado, CEO de VVRMC.

Todos los helicópteros están equipados con personal altamente capacitado para mantener estables durante el traslado a las personas en estado crítico. Hay un helicóptero estacionado junto al hospital durante las 24 horas, los 7 días de la semana, y el servicio se brinda sin cargo a VVRMC.

No existen restricciones en cuanto a los centros. Cada paciente es trasladado al centro de traumatología más cercano en el que puedan recibirlo.



Call today to make an appointment at Val Verde Regional Medical Center Health Clinic: 830-282-6020.

Comuníquese hoy mismo para coordinar una cita en el Consultorio de Val Verde Regional Medical Center: 830-282-6020.

PRIMARY CARE PHYSICIANS Partners in your health

A cough that won't go away. A swollen ankle. A headache. These could signal something as benign as a cold or a mild sprain or as serious as cancer. It's nice to know you can take these concerns to someone you trust. That person is your primary care physician (PCP).

PCPs specialize in treating the whole person. For example, they can:

- Offer preventive care.
- Answer medical questions with advice that's specific to your health.
- Manage care for chronic conditions, such as diabetes.
- Refer you to specialists.
- Coordinate your health care, lab tests and medications.

If you don't already have a PCP, make choosing the right one a priority. Look for someone you feel comfortable with. And be sure to choose the right doctor for your age and health history. Often, PCPs are internists, family physicians or pediatricians.

Sources: American Academy of Family Physicians; American College of Physicians

More primary care choices

Health care professionals other than doctors can be primary care providers. They are:

Physician assistants (PAs). PAs work on teams with licensed physicians. They have medical training and clinical experience in primary care. They also must pass a national certification exam.

Nurse practitioners (NPs). NPs begin their careers with registered nurse training. They then go on to advanced graduate training. Most NPs have master's degrees. Many have doctorates.

MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA Guardianes de su salud

UNA tos que no desaparece. Un tobillo hinchado. Un dolor de cabeza. Estos podrían ser signos de algo benigno —como un resfrío o un esguince leve— o de algo grave —como un cáncer. Es bueno saber que puede comentarle estas inquietudes a alguien de su confianza. Esa persona es su médico de atención primaria (PCP).

Los PCP se especializan en el tratamiento integral del paciente. Por ejemplo, pueden:

- Ofrecer atención preventiva.
- Responder preguntas médicas y brindarle asesoramiento específico para su salud.
- Tratar enfermedades crónicas, como la diabetes.
- Derivarlo a especialistas.
- Coordinar su atención médica, análisis de laboratorio y medicamentos.

Si aún no cuenta con un PCP, su prioridad debe ser buscar uno. Busque a alguien con el que se sienta cómodo. Además, no olvide elegir el médico adecuado para su edad y antecedentes médicos. Generalmente, los PCP son internistas, médicos de cabecera o pediatras.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American College of Physicians

Más opciones de atención primaria

Los profesionales de la atención médica —distintos de los médicos— pueden desempeñarse como proveedores de atención primaria. Ellos son:

Auxiliares médicos. Los PA (por sus siglas en inglés) trabajan en equipo con médicos matriculados. Cuentan con capacitación médica y experiencia clínica en atención primaria. También deben aprobar un examen de certificación nacional.

Enfermeros. Los NP (por sus siglas en inglés) comienzan su carrera profesional con capacitación en enfermería. Luego, siguen con estudios de grado avanzados. La mayoría de los NP tienen título de magíster. Muchos tienen doctorados.

Chayotes stuffed with cheese

Makes 6 servings.

INGREDIENTS

- 6 small chayote squash (christophine), cut in half lengthwise
- 1 cup low-fat cheddar cheese, shredded
- ¼ teaspoon salt
- 1 tablespoon margarine
- ½ cup plain breadcrumbs

DIRECTIONS

- Wash chayotes and bring to a boil in 2 quarts of water. Cover and simmer over moderate heat for about 1 hour or until fork-tender.
- Preheat oven to 350 degrees.
- Drain chayotes, and remove the cores and fibrous part under cores. Use a spoon to scoop out the pulp, being careful not to break the shells (leave shells about an ⅛-inch thick or slightly thicker). Place shells

on a cookie sheet.

- Immediately mash pulp and mix with cheese, salt and margarine.
- Stuff shells with mixture, and sprinkle with breadcrumbs.
- Bake for 30 minutes. Serve warm.

NUTRITION INFORMATION

Serving size: 2 chayote halves. Amount per serving: 129 calories, 6g total fat (2g saturated fat), 276mg sodium.

Source: National Heart, Lung, and Blood Institute

Share your recipe!

Do you have a favorite recipe you would like to share? Send it to elizabeth.rockey@vvrnc.org along with your name, address, email and phone number.

¡Comparta su receta!

¿Le gustaría compartir una de sus recetas favoritas? Envíela a elizabeth.rockey@vvrnc.org junto con su nombre, dirección, correo electrónico y número de teléfono.



Chayoterías rellenas de queso

Rinde 6 porciones.

INGREDIENTES

- 6 chayoterías pequeñas (cristofinas), cortadas en mitades a lo largo
- 1 taza de queso cheddar reducido en grasas, en hebras
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina
- ½ taza de migas de pan

PREPARACIÓN

- Lavar las chayoterías y hervirlas en

2 litros de agua. Cubrirlas y dejarlas reposar sobre fuego moderado durante aproximadamente 1 hora o hasta que estén blandas.

- Precalentar el horno a 350 grados.
- Secar las chayoterías y quitarles el carozo y la parte fibrosa debajo del carozo. Con una cuchara, quitar la pulpa, teniendo cuidado de no romper la cáscara (dejar la cáscara de aproximadamente un ⅛ pulgada de grosor o un poco más). Colocar las cáscaras en una bandeja para horno.

- Inmediatamente, pisar la pulpa y mezclarla con el queso, la sal y la margarina.

- Rellenar las cáscaras con la mezcla y espolvorearlas con las migas de pan.
- Hornear durante 30 minutos. Servir tibias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 2 mitades de chayotera. Cantidad por porción: 129 calorías, 6 g de grasa total (2 g de grasa saturada), 276 mg de sodio.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

**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

Respiratory therapy saves lives

SARAH PARKER has been a respiratory therapist (RT) for 6½ years. She has been at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) for three.

“As an RT, you get called all over the hospital,” Parker says. “We do inpatient treatments, outpatient treatments, get people breathing in the Emergency Room and even go to the nursery for babies in respiratory distress. It’s very rewarding.”

“You initially interact with people when they are at their worst,” she continues. “They are having very serious breathing problems. They are terrified. You get to help them with the physical problem while supporting them emotionally as they improve.”

Parker says she “sort of got thrown into the respiratory therapy program in college.”

“I had the opportunity to meet the dean of health professions at Texas State University in San Marcos, and he made a very compelling pitch for the RT program,” she says. Parker has been working as an RT ever since she graduated.

Her husband, Paxton, is stationed at Laughlin Air Force Base. She and Paxton have one fur baby, Stevie, a dog they adopted from a local rescue group in Del Rio.

“The Respiratory Department welcomed me with open arms,” she says. “They all know I won’t be here forever, but they don’t care about the circumstances—they accepted me as part of the family. There’s a real sense of community here that you just don’t find everywhere.”

La terapia respiratoria salva vidas

SARAH PARKER se desempeña como terapeuta respiratoria (RT) desde hace 6 años y medio. Forma parte de Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) desde hace tres.

“Como terapeuta respiratoria, le necesitan en todo el hospital”, cuenta Parker. “Tratamos a los pacientes hospitalizados, a los pacientes ambulatorios, reanimamos a personas en la Sala de Emergencias e, incluso, vamos a neonatología por los bebés que padecen dificultad respiratoria. Es muy gratificante”.

“Al principio, interactuamos con las personas en su peor momento”, continúa. “Tienen grandes dificultades para respirar. Están aterradas. Los ayuda con el problema físico, pero, también, les brinda apoyo emocional a medida que mejoran”.

Parker cuenta que “se topó por casualidad con el programa de terapia respiratoria en la universidad”.

“Tuve la oportunidad de conocer al decano de medicina en la Universidad Estatal de Texas en San Marcos, y

brindó un discurso muy interesante sobre el programa de terapia respiratoria”, explica. Parker ha trabajado como terapeuta respiratoria desde que se graduó.

Su marido, Paxton, está asignado a la Base Laughlin de la Fuerza Aérea. Ella y Paxton tienen un bebé peludo, Stevie, un perro que adoptaron de un grupo rescatista local en Del Rio.

“El Departamento Respiratorio me recibió con los brazos abiertos”, cuenta. “Todos saben que no estaré aquí por siempre, pero no les importan las circunstancias —me aceptaron como parte de la familia. Hay un verdadero sentido de comunidad que no se encuentra en todos lados”.



Sarah Parker, RT, at right, pictured with Nena De La Cerda, Assistant Senior Director of Ancillary Services, and Maria Barksdale, Director of Respiratory Therapy

Sarah Parker, RT, a la derecha, fotografiada junto a Nena De La Cerda, Directora Titular Sénior de Servicios Auxiliares, y Maria Barksdale, Directora de Terapia Respiratoria