



VAL VERDE
REGIONAL MEDICAL CENTER
in partnership with Methodist Healthcare-San Antonio

Keeping Well Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2016



**The year
in review**

page 6

Alzheimer's disease

A personal journey

page 8

**Un repaso
del año**

página 6

Enfermedad de Alzheimer

Un recorrido personal

página 8

From our CEO

FALL IS HERE, and with it comes cooler weather and the hustle and bustle of the holidays fast approaching. With Thanksgiving around the corner, we find ourselves expressing gratitude for the year that has passed and the year ahead.

Having been here for a little over a year, I am incredibly grateful to be serving this community. Del Rio has become my home, and I am proud to be in my position as the CEO for Val Verde Regional Medical Center so that I can make a difference in people's lives as they seek health care.

We have accomplished a lot over the last year, and some of those highlights are in this edition of *Keeping Well*. The dedication of the employees and physicians has allowed us to achieve great things, including the recruitment of new doctors and the addition of new technology.

Our next year, and the years to come, will continue to focus on community needs and improvements to be consistent with providing health care you can trust. We are committed to becoming the premier provider for all your health care needs and will continue to be focused on our service to you.

Serving you,
Xochy Hurtado

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



Xochy Hurtado, CEO

De nuestra CEO

LLEGÓ EL OTOÑO, y con él los días más frescos y el ajetreo de las fiestas que se aproximan. Con Acción de Gracias tan cerca, nos sentimos agradecidos por el año que pasó y el que nos espera.

Mi experiencia aquí desde hace poco más de un año me hace sentir increíblemente agradecida de poder colaborar con esta comunidad. Del Rio se ha convertido en mi hogar, y me siento orgullosa de ocupar el cargo de CEO de Val Verde Regional Medical Center por la posibilidad de poder marcar una diferencia en la vida de las personas cuando necesitan atención médica.

Hemos logrado mucho a lo largo del último año, y en esta edición de *Mantenerse sano* incluimos algunos de los resultados más destacados. Gracias a la dedicación de los empleados y médicos hemos conseguido grandes cosas, como la contratación de nuevos médicos y la incorporación de nuevas tecnologías.

El próximo año y los venideros, nos encontrarán enfocados en las necesidades de la comunidad y en mejoras para continuar brindando el nivel de atención médica en el que ustedes pueden confiar. Nuestro compromiso es ser el principal proveedor para todas sus necesidades de atención médica y nuestra prioridad seguirá siendo el servicio que le brindamos.

A su entera disposición,
Xochy Hurtado

Visite nuestra biblioteca de información de salud en www.vvrmc.org/espanol/index.html para estar actualizado sobre novedades y consejos de salud.

Keeping Well Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2016

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved./Todos los derechos reservados.

KEEPING WELL is published as a community service for the friends and patrons of VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, telephone **830-775-8566**, website www.vvrmc.org. Information in KEEPING WELL comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider. Models may be used in photos and illustrations.

MANTENERSE SANO se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, teléfono **830-775-8566**, sitio web www.vvrmc.org. La información contenida en MANTENERSE SANO proviene de una amplia variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención de salud. 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

Send us your child's art

We are requesting holiday-themed artwork from your children!

Val Verde Regional Medical Center would like to use some artwork from our community's children as our Christmas card for 2016. Your children are important to us, and we want to highlight their artistic creations. If your child age 12 or younger would like to submit a drawing, please email it to **elizabeth.rockey@vvrmc.org** or mail it to Val Verde Regional Medical Center, ATTN: Marketing Activities Coordinator, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840.

Please be sure to include your contact information (name, email, address, phone number) and your child's name and age.

Thank you, Falan Durbin for submitting this wonderful photo of Hadley Durbin using summer safety equipment. Remember, safety equipment is only the first step in keeping your little ones safe around water. Always have adult supervision with kids and water.



Agradecemos a Falan Durbin por enviarnos esta maravillosa fotografía de Hadley Durbin con su equipo de seguridad para el verano. Recuerde que el equipo de seguridad es solo el primer paso para proteger a los más pequeños del agua. Asegúrese de que un adulto supervise siempre a los niños cerca del agua.

Envíenos las obras de arte de sus hijos

¡Queremos ver las obras de arte relacionadas con las fiestas que hacen sus hijos!

En Val Verde Regional Medical Center nos gustaría usar algunas de las obras de los niños de nuestra comunidad para la tarjeta de Navidad de 2016. Sus hijos son importantes para nosotros, y queremos destacar sus creaciones artísticas. Si su hijo de 12 años o menos desea presentar un dibujo, envíelo por correo electrónico a **elizabeth.rockey@vvrmc.org** o por correo a Val Verde Regional Medical Center, ATTN: Marketing Activities Coordinator, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840.

No olvide incluir su información de contacto (nombre, correo electrónico, dirección, número de teléfono) y el nombre y la edad del niño.

Events for our community

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is dedicated to the health and well-being of our community. To help you stay well, VVRMC offers health events and a variety of health-related seminars through the Community Health Education Series (CHES). Upcoming events include:

■ **Urgent vs. Emergent (CHES)**

Tuesday, November 15, 6 p.m.

■ **Blood Drive at VVRMC**

**Thursday, December 1,
10 a.m. to 1 p.m.**

Preregister for an appointment at **www.donatingforlife.org**.

All presentations are held at VVRMC. They are free, and food may be provided. For a list of more presentations and to get more information, visit our website at **www.vvrmc.org**, like us on Facebook or call Public Relations at **830-282-1516, ext. 3848**.

Eventos para nuestra comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se especializa en la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Para ayudarlo a mantenerse sano, VVRMC ofrece diversos seminarios relacionados con la salud a través de la Serie de Educación para la Salud de la Comunidad (CHES, por sus siglas en inglés). Entre los eventos previstos se incluyen:

■ **Urgencias versus emergencias (CHES)**

Martes 15 de noviembre, 6 p.m.

■ **Campaña de donación de sangre en VVRMC**

Jueves 1 de diciembre, 10 a.m. a 1 p.m.

Regístrese previamente para una cita en **www.donatingforlife.org**.

Todas las presentaciones se llevan a cabo en VVRMC. Son gratuitas y se pueden ofrecer alimentos. Para obtener una lista con más presentaciones, visite nuestro sitio web, **www.vvrmc.org**, denos Me gusta en Facebook o llame a Relaciones Públicas al **830-282-1516, ext. 3848**.



You spoke, we listened

VVRMC TO OPEN NEW PEDIATRIC CENTER

WHEN Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) conducted a Community Health Assessment last year, one of the items that came up over and over was the need for more pediatric care. Families wanted a dedicated medical facility for young people. VVRMC responded by finding space and acquiring a brand-new building dedicated exclusively to pediatrics.

The new building is located behind the VVRMC Health Clinic at 1801 Bedell. There are about a dozen treatment rooms in the new facility, and the décor and environment will be child- and family-friendly. VVRMC's current pediatricians will be working out of the new building, and recruitment efforts are underway to add to the pediatric staff. The goal is to have a place dedicated to serving the medical needs of young people in an environment that is soothing to them.

The Pediatric Center should be opening in fall 2016.

Usted habló, nosotros escuchamos

VVRMC INAUGURA NUEVO CENTRO PEDIÁTRICO

CUANDO Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) realizó una Evaluación de salud de la comunidad el año pasado, uno de los temas que surgió una y otra vez fue la necesidad de mayor atención pediátrica. Las familias querían un centro médico dedicado a los jóvenes. VVRMC respondió: buscamos un espacio y adquirimos un edificio totalmente nuevo dedicado exclusivamente a la pediatría.

El nuevo edificio se encuentra detrás de VVRMC Health Clinic en 1801 Bedell. El nuevo centro cuenta con unos doce consultorios y la decoración y el entorno estarán adaptados a los niños y las familias. Los pediatras actuales de VVRMC trabajarán en el nuevo edificio y se están haciendo gestiones para contratar más personal pediátrico. La meta es tener un lugar dedicado a la atención de las necesidades médicas de los jóvenes en un ámbito que les transmita calma.

El Centro pediátrico debería inaugurarse en el otoño de 2016.

Dr. Otazo will see you now

INTERVENTIONAL RADIOLOGY is a specialty practice that uses image guidance to perform minimally invasive procedures previously limited to open, invasive techniques. The benefits are quicker recovery times and minimal anesthesia, which result in better patient outcomes. Included are procedures such as diabetic shunts, biopsies, stent placement and joint injections.

Julio C. Otazo, MD, MS, ENGR, performs these procedures. He is nationally recognized by being board-certified as an expert in both diagnostic radiology and vascular interventional radiology. Val Verde Regional Medical Center has state-of-the-art equipment in its Special Procedures Department, as well as a specialized CT machine that allows Dr. Otazo to see images in real time, making procedures easier and more effective. Some of these include pain management, drain placement, biopsies, cyst aspiration, catheter evaluation and repair, port insertion and repair, and inferior vena cava filter placement and repair.

Call today. You will be glad you did.



Julio C. Otazo, MD

Dr. Otazo is taking new patients. Call 830-282-0088 to ask about an appointment.

El Dr. Otazo está aceptando pacientes nuevos. Llame al 830-282-0088 para pedir una cita.

El Dr. Otazo lo atenderá

LA RADIOLOGÍA INTERVENCIONISTA es una especialidad en la que se usan imágenes para guiar y realizar intervenciones mínimamente invasivas para las que antes se usaban técnicas invasivas abiertas. Los beneficios son plazos de recuperación más breves y anestesia mínima, con mejores resultados para los pacientes. Incluye procedimientos como comunicaciones arteriovenosas en diabetes, biopsias, colocación de stents e inyecciones en articulaciones.

Julio C. Otazo, MD, MS, ENGR, realiza estos procedimientos. Es reconocido en todo el país por su certificación de experto tanto en radiología de diagnóstico como también en radiología de intervención vascular. Val Verde Regional Medical Center cuenta con equipos de vanguardia en su Departamento de Procedimientos Especiales, así como también una máquina especializada de tomografías computarizadas que le permite al Dr. Otazo ver imágenes en tiempo real, de modo que los procedimientos son más sencillos y efectivos. Algunos de estos procedimientos son tratamientos del dolor, colocación de drenajes, biopsias, aspiración de quistes, evaluación y reparación de catéteres, inserción y reparación de puertos y colocación y reparación de filtros en la vena cava inferior.

Llame hoy. Se alegrará de haberlo hecho.



A YEAR OF CHANGE AND PROGRESS

Check out some of the highlights of the past year at Val Verde Regional Medical Center.

UN AÑO DE CAMBIOS Y PROGRESO

Veamos algunos de los momentos más destacados del año pasado en Val Verde Regional Medical Center.

August 2015

■ **Xochy Hurtado arrives—VVRMC gets new, dedicated, committed CEO.**

■ Back-to-School Health Fair.

Agosto 2015

■ **Llega Xochy Hurtado: VVRMC cuenta con una nueva, dedicada y comprometida CEO.**

■ Feria de salud para el regreso a clases.

October 2015

■ **Employee Advisory Group formed—a group of hospital employees to advise leadership on issues important to employees and making a great workplace.**

■ Linda Rittermeyer, Consultant.
■ Andale Del Rio.

Octubre 2015

■ **Se forma el Grupo asesor de empleados: un grupo de empleados de hospitales que aconsejan a los directivos sobre cuestiones importantes para los empleados y la meta de lograr un gran lugar de trabajo.**

■ Linda Rittermeyer, Consultora.
■ Andale Del Rio.

January 2016

■ **ExpRes Care—VVRMC addresses community needs by revising the hospital's Emergency Department to provide nonemergent care more efficiently.**

■ Hospital facility updates begin.
■ Paperless registration.
■ Linda Rittermeyer, CNO.
■ Methodist AirCare groundbreaking.
■ Chilly 5K.

Enero 2016

■ **ExpRes Care: VVRMC aborda las necesidades de la comunidad y revisa el Departamento de Emergencias del hospital para ofrecer una atención más eficiente en casos sin carácter de emergencia.**

■ Comienzan las mejoras en el hospital.
■ Registro sin documentación.
■ Linda Rittermeyer, CNO.
■ Incorporación pionera de Methodist AirCare.
■ Chilly 5K (Maratón de 5 km sin miedo al frío).

September 2015

■ Del Rio Chamber of Commerce Business Showcase.

Septiembre 2015

■ Encuentro empresarial de la Cámara de Comercio de Del Rio.

November 2015

■ Newsletter born: @vvrmc.
■ **Community Needs Assessment—VVRMC reaches out to the community for input on health needs.**
■ Feast of Sharing.

Noviembre 2015

■ Nace el boletín informativo: @vvrmc.
■ **La comunidad necesita asesoramiento: VVRMC habla con la comunidad para conocer sus necesidades de salud.**
■ Celebración "Feast of Sharing".

December 2015

■ **Decorated trees and gifts—30 decorated Christmas trees provided to families in need.**
■ Rhonda Crawford, VP of Operations.
■ Christmas Gift Drive.

Diciembre 2015

■ **Presentes y árboles decorados: 30 árboles decorados para Navidad destinados a familias carenciadas.**
■ Rhonda Crawford, VP of Operations.
■ Campaña de presentes de Navidad.

February 2016

- Carlos Torres, HR V.P.
- Stratus Video Interpretation Services.
- **Methodist AirCare ready to fly—emergency transport helicopter on-site 24/7.**
- Kickball Tournament.
- Look Good... Feel Better.

Febrero 2016

- Carlos Torres, V.P. de RR.HH.
- Servicios de interpretación de Stratus Video.
- **Methodist AirCare listos para volar: helicóptero para transporte de emergencia disponible en las instalaciones las 24 horas, todos los días.**
- Torneo de kickball.
- Look Good...Feel Better.

April 2016

- New 16 Big Bore CT.
- VVRMC teams up with Make-A-Wish.
- **SAEBO PT—Institute for Therapeutic Medicine acquires specialized equipment for hand rehabilitation. Closest other provider is in Austin.**
- CPRIT (Colon Rectal Cancer Screening Campaign) screens over 1,700 people.
- Adventure Race.
- LAFB Health Fair.
- Relay For Life.
- CHIC's Feel the Burn.

Abril 2016

- Nuevo equipo de tomografía computarizada 16 Big Bore.
- VVRMC se asocia con Make-A-Wish.
- **SAEBO PT: Institute for Therapeutic Medicine adquiere equipos especializados para rehabilitación de la mano. El otro proveedor más cercano se encuentra en Austin.**
- El CPRIT (campaña de detección del cáncer colorrectal) ofrece pruebas de detección a más de 1,700 personas.
- Carrera de aventuras.
- Feria de salud de LAFB.
- Relay For Life.
- Carrera Feel the Burn de CHIC.

May 2016

- Bus bench installed.
- VVRMC celebrates Community Pride.
- Employee Engagement Survey.
- Blood Drive.
- Stride 4 Sight.
- Career Fair.

Mayo 2016

- Instalación de bancos en parada de autobuses.
- VVRMC celebra Community Pride.
- Encuesta sobre compromiso de los empleados.
- Campaña de donación de sangre.
- Stride 4 Sight.
- Feria de empleo.

July 2016

- Pediatric building delivered to VVRMC Health Clinic.
- Xochy Hurtado recognized as Honorary Medical Group Commander at LAFB.
- **Digitometer bone density machine—new equipment arrives that also has the ability to conduct bone density on pediatric patients and is useful for bariatric patients.**
- Stroke Support Group started.

Julio 2016

- Entrega del edificio de pediatría a VVRMC Health Clinic.
- Xochy Hurtado es reconocida como jefa honoraria del grupo médico en LAFB.
- **Equipo de densitometría ósea: llega un nuevo equipo que también mide la densidad ósea en pacientes pediátricos y es útil para pacientes bariátricos.**
- Nace el Grupo de apoyo para accidentes cerebrovasculares.

August 2016

- Leadership training.
- New CFO makes senior leadership team complete.
- **VVRMC surgical team gets new streamlined endoscopy equipment.**

Agosto 2016

- Capacitación para líderes.
- Con la nueva CFO se completa el equipo de directores sénior.
- **El equipo quirúrgico de VVRMC adquiere nuevo equipo mejorado de endoscopia.**

March 2016

- **New ultrasound equipment—VVRMC gets new ultrasound equipment to better serve the community.**
- Women's Seminar.
- Cisco's Soldiers.
- Career fairs.
- Relay For Life Survivor Dinner.

Marzo 2016

- **Nuevos equipos de ultrasonido: VVRMC adquiere nuevos equipos de ultrasonido para darle un mejor servicio a la comunidad.**
- Seminario de la Mujer.
- Cisco's Soldiers.
- Ferias de empleo.
- Cena de sobrevivientes de Relay For Life.

June 2016

- Bertek Balance Equipment.
- SANE.
- Summer Student Program implemented.
- Kathy Fletcher Scholarship Fund developed.
- **128-slice CT—high-tech CT machine installed. The only other one in the state is in Dallas.**
- Look Good...Feel Better.
- Bike Rodeo.
- Farewell Dinner for LAFB.
- Operation Graduation.

Junio 2016

- Equipos Bertek Balance.
- SANE.
- Implementación del programa de verano para estudiantes.
- Creación del Fondo de becas Kathy Fletcher.
- **Escáner de 128 cortes: instalación de equipo de tomografía computada de alta tecnología. El único otro equipo de este tipo en el estado se encuentra en Dallas.**
- Look Good...Feel Better.
- Rodeo de bicicletas.
- Cena de despedida para LAFB.
- Programa Operation Graduation.

Lessons learned from Alzheimer's disease

AT FIRST, Carolyn Prather's family wasn't sure what was wrong with her.

As her daughter Angela describes it: "She would forget to turn the stove on or off. She'd be driving and become confused by the traffic lights. She started to hide things, like her jewelry."

Carolyn was diagnosed with dementia. Dementia isn't a specific disease, but rather a cluster of symptoms caused by changes in the brain. There are different types of dementia. It later became clear that Carolyn had the most common type—Alzheimer's disease.

WHAT ARE SIGNS OF ALZHEIMER'S?

The most common early symptom of Alzheimer's is trouble remembering recent things, like conversations

Lecciones aprendidas de la enfermedad de Alzheimer

AL PRINCIPIO, la familia de Carolyn Prather no sabía con certeza qué le estaba pasando.

Como describe su hija Angela: "Se olvidaba de prender o apagar la estufa. Mientras conducía confundía las luces del semáforo. Empezó a esconder cosas, como sus joyas".

A Carolyn le diagnosticaron demencia. La demencia no es una enfermedad específica sino un grupo de síntomas causados por cambios en el cerebro. Hay diferentes tipos de demencia. Más tarde fue evidente que Carolyn tenía el tipo más común: enfermedad de Alzheimer.

or events. As the disease advances, symptoms include:

- Poor judgment.
- Confusion.
- Changes in behavior.
- Mistrust of family and friends.
- Trouble speaking and walking.
- Hallucinations.

LESSONS LEARNED FROM EXPERIENCE

Angela says she and her family learned a lot about Alzheimer's before her mom died in December 2014.

For example, don't always correct the person. If a belief or delusion is harmless, let it be. Or, as Angela says,



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DEL ALZHEIMER?

El síntoma temprano más común del Alzheimer es la dificultad para recordar cosas recientes, como conversaciones o eventos. A medida que la enfermedad avanza, los síntomas incluyen:

- Poca capacidad de juicio.
- Confusión.
- Cambios en el comportamiento.
- Desconfianza en la familia y amigos.
- Problemas para hablar y caminar.
- Alucinaciones.

LECCIONES APRENDIDAS CON LA EXPERIENCIA

Angela afirma que ella y su familia aprendieron mucho sobre el Alzheimer antes de que falleciera su mamá en diciembre de 2014.

Por ejemplo, aprendieron a no corregir siempre a la persona. Si una

"Don't try to bring them to where you are; go where they are."

"Also, it's OK to lie sometimes," says Angela. If Carolyn asked where her late father was, the family found it was easier on her to say he was out running errands.

ASK FOR HELP

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) Hospice proved a huge help to Angela and her family.

"They gave us a lot of emotional support and helped us through to the end," she says.

Additional sources: Alzheimer's Association; National Institute of Neurological Disorders and Stroke

For help with end-of-life care, call VVRMC Hospice at 830-774-4580.

idea o error es inofensivo, hay que dejarlo pasar. O bien, como dice Angela, "No tratar de acercarlos a nosotros; más bien, acercarnos a donde están".

"Además, está bien mentir de vez en cuando", dice Angela. Si Carolyn preguntaba dónde estaba su papá fallecido, para la familia era más fácil decirle que estaba haciendo un mandado.

PEDIR AYUDA

El Hospicio de Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) demostró ser una inmensa ayuda para Angela y su familia.

"Nos brindaron muchísimo apoyo emocional y nos ayudaron hasta el final", nos cuenta.

Fuentes adicionales: Alzheimer's Association; National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Para pedir ayuda con la atención en la etapa final de la vida, llame al Hospicio de VVRMC al 830-774-4580.



Pictured from the Auxiliary are/Personal auxiliar presente en la foto: Alice Williams, Glenda McFee, Martha Markle, Marge Dawson, Maria Bennet, Mimi Mikolay, June Dennison, Tammy Pipes, Olga Lomas and Nancy Busch. (Not pictured/No aparecen en la foto: Nelly Belken, Virgie Burke, Alana Dennison, Alcira Guerra, Peggy Rodriguez, Lupita Ross, Jane Schumann and Betty Valero.)

Hospice volunteers/Voluntarios del hospicio: Mary Palafox, Margot Fernandez, Yvonne Ford, Lisa Davis, Dee Garcia, Genaro Martinez and Carrie Martin. (Not pictured/No aparecen en la foto: Maria Esther Castillo, Raquel Tovar, Carmen Garza and Elida Garcia.)

Chaplaincy volunteers pictured are/Voluntarios de la Capellanía presentes en la foto: Gerald Prather, Robert Johnson and Ron Bennett. (Not pictured/No aparecen en la foto: Ruben Gomez, Manuel Limones, Gary Martin, Arnold Menchaca, Aurora Menchaca, R.G. Murray, Mack Pusley, Irene Torralva, Lindsey Ward and James Wilson.)

Volunteers provide support

VOLUNTEERS ARE CRUCIAL to the successful running of any major medical facility. This is no different for Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). We have an Auxiliary that runs the VVRMC Gift Shop, raising much-needed funds for equipment for the hospital as well as for the scholarship program. VVRMC's Hospice program also has a dozen volunteers who provide support for patients and families dealing with terminal illnesses. The HOPE Cancer Resource Room has volunteers helping community members who have been diagnosed with cancer find the services and support they need to beat their disease. The VVRMC Chaplaincy has 13 volunteers who serve the spiritual needs of patients in the hospital.

Without volunteers, VVRMC would not be able to offer much-needed support and services to our patients and their families. They are the backbone of our organization.

Volunteers, we thank you.

Voluntarios brindan apoyo

LOS VOLUNTARIOS SON CRUCIALES para el funcionamiento correcto de cualquier centro médico importante. Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) no es la excepción. Contamos con personal auxiliar que se encarga de la Tienda de regalos de VVRMC, recauda los tan necesarios fondos para equipos para el hospital y también para el programa de becas. El programa de Hospicio de VVRMC también cuenta con una docena de voluntarios que brindan apoyo a pacientes y familiares que sobrellevan enfermedades terminales. La sala HOPE Cancer Resource Room cuenta con voluntarios que ayudan a los miembros de la comunidad que han recibido un diagnóstico de cáncer en la búsqueda de los servicios y el apoyo que necesitan para combatir la enfermedad. La Capellanía de VVRMC tiene 13 voluntarios que atienden las necesidades espirituales de los pacientes del hospital.

Sin voluntarios, VVRMC no podría ofrecer el tan necesario apoyo y los servicios a nuestros pacientes y sus familias. Son el sostén de nuestra organización.

Voluntarios, les estamos sumamente agradecidos.

Chunky cranberry dip

Makes about 24 servings.

INGREDIENTS

- 1 eight-ounce package reduced-fat cream cheese
- 1 to 2 tablespoons low-fat milk
- ½ cup chopped dried cranberries
- ¼ cup chopped blanched almonds
- ½ teaspoon orange zest, preferably fresh

DIRECTIONS

- In medium bowl, place cheese and allow to soften at room temperature. Mash and work with fork until texture is light enough to combine easily with other ingredients.
- Gradually add milk until cheese becomes soft and spreadable. Mix in remaining ingredients.
- Cover and refrigerate up to 2 days ahead or let stand at room temperature 1 hour before serving to allow flavors to blend.

NUTRITION INFORMATION

Serving size: 1 tablespoon. Amount per serving: 29 calories, 2g total fat (less than 1g saturated fat), 3g carbohydrates, 1g protein, less than 1g dietary fiber, 35mg sodium.

Source: American Institute for Cancer Research

Dip con trozos de arándano

Rinde unas 24 porciones.

INGREDIENTES

- 1 paquete de ocho onzas de queso crema reducido en grasa
- 1 a 2 cucharadas de leche baja en grasa
- ½ taza de arándanos secos picados
- ¼ de taza de almendras blanqueadas picadas
- ½ cucharadita de ralladura de naranja, preferiblemente fresca

PREPARACIÓN

- Coloque el queso en un tazón mediano y déjelo ablandar a temperatura ambiente. Aplástelo y revuélvalo con un tenedor hasta que su textura sea lo suficientemente ligera para combinarla con otros ingredientes.
- Agregue la leche gradualmente hasta que el queso se ablande y adquiera consistencia untada. Agregue y mezcle los ingredientes restantes.
- Tape y refrigere hasta 2 días antes o déjelo a temperatura ambiente 1 hora antes de servir para que se mezclen los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 cucharada. Cantidad por porción: 29 calorías, 2 g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 3 g de carbohidratos, 1 g de proteína, menos de 1 g de fibra dietética, 35 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



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.

**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

A health career in the making

ISAIAS “JUNIOR” REYES is a medical assistant in the orthopedics office of **Ira Floyd, MD**. But don’t be surprised to see him working just about anywhere at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC).

“I do everything here,” says Reyes, 24. “I work at the lab. I’ve been in pediatrics and vascular surgery. I’m constantly busy.”

Reyes has been at VVRMC only a little more than a year, but he’s worked in health care since age 18. He first went to school to become a nursing assistant. Before coming to VVRMC, he was employed at an assisted living facility.

“That was amazing. It was like having a bunch of grandparents,” he says. “They spoiled me. I really enjoyed it there.”

He went back to school for certification as a medical assistant.

“I’m working my way up,” Reyes says. But toward what? That’s up for debate. “I’m not sure if I want to be a radiology technician or registered nurse,” says Reyes. “Right now the thing I like most is assisting in surgeries. It’s really interesting.”

Until he decides his next career move, he’ll just enjoy being at VVRMC.

“I’m really grateful for my job and for the people who work here. They’re really awesome and supportive.”

Una carrera en la atención de la salud en proceso

ISAIAS “JUNIOR” REYES es asistente médico del consultorio de ortopedia de **Ira Floyd, MD**. Pero no se sorprenda si lo ve trabajando prácticamente en todos los rincones de Val Verde Regional Medical Center (VVRMC).

“Hago de todo aquí”, dice Reyes, de 24 años. “Trabajo en el laboratorio. Tengo experiencia en pediatría y cirugía vascular. Me mantengo siempre ocupado”.

Reyes forma parte de VVRMC desde hace poco más de un año, pero trabaja en la atención de la salud desde los 18 años. Sus primeros estudios fueron de asistente de enfermería. Antes de venir a VVRMC, trabajaba en un centro

de vida asistida.

“Era fabuloso. Era como tener todo un grupo de abuelos”, afirma. “Me consentían. Disfruté mucho trabajar allí”.

Volvió a sus estudios para obtener la certificación como asistente médico.

“Estoy esforzándome para progresar”, dice Reyes. ¿Pero con qué rumbo? Eso es tema de debate. “No estoy seguro, quiero ser técnico radiólogo o enfermero registrado”, nos cuenta Reyes. “En este momento lo que más me gusta es asistir en cirugías. Es realmente interesante”.



Isaias “Junior” Reyes is a medical assistant in the orthopedics office.

Isaias “Junior” Reyes es asistente médico del consultorio de ortopedia.