



**VALVERDE**  
REGIONAL MEDICAL CENTER  
*in partnership with Methodist Healthcare-San Antonio*

# Keeping Well Mantenerse Sano

SUMMER/VERANO 2016

## Highly qualified doctors

Providing needed  
services  
page 6

## Médicos bien preparados

Brindan servicios necesarios  
página 6

## Local woman thankful for lifesaving screening

page 8

## Mujer de la localidad agradece prueba de detección que le salva la vida

página 8





## FROM OUR CEO

SUMMER IS THE TIME of year when kids get a break from school, families take vacations, and most people find a moment to relax. Unfortunately, summertime also comes with its fair share of high risks, so we need to stay aware. In this edition of *Keeping Well*, Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) reminds the community of the importance of staying hydrated, keeping safe around water, and the value in finding the right pediatrician for the littlest members of your family—the children!

You will also find this issue focused on the men in our lives with an article on men's health and important information on urology, cardiology and immunizations.

We are introducing our newest doctors, with their specialized training and the services they offer you and your family. VVRMC continues to be committed to delivering quality health care you can trust, and it starts with bringing the community more doctors, nurses and new health care services.

The next issue of *Keeping Well* will highlight VVRMC's health care scores and how service excellence is here at home! Our focus is patient-centered care—this means you!

Serving you,  
Xochy Hurtado

## DE NUESTRO CEO

EL VERANO ES EL MOMENTO del año en el que los niños tienen un descanso en la escuela, las familias se van de vacaciones y casi todos tienen un momento de relajación. Pero, lamentablemente, el verano también viene con su parte de riesgos importantes a los que debemos prestar atención. En este número de *Mantenerse Sano*, Val Verde Regional Medical Center (VVRMC)

le recuerda a la comunidad la importancia de hidratarse bien y mantenerse seguros cerca del agua, y de buscar el pediatra adecuado para los más pequeños de la familia: ¡los niños!

También verá que este número se enfoca en los hombres de nuestras vidas, con un artículo sobre la salud de los hombres e información importante sobre urología, cardiología y vacunas.

Presentamos a nuestros médicos más nuevos, con su capacitación especializada y los servicios que ofrecen para usted y su familia. VVRMC mantiene su compromiso de brindar atención de buena calidad en la que usted puede confiar, y comienza por acercar a la comunidad más médicos,

enfermeros y nuevos servicios de cuidado de la salud.

En el próximo número de *Mantenerse Sano* se destacarán los puntajes en cuidado de la salud de VVRMC y cómo se puede encontrar la excelencia en los servicios aquí mismo, en casa. Nuestro enfoque es la atención centrada en el paciente, ¡y ese es usted!

A su entera disposición,  
Xochy Hurtado



Xochy Hurtado, CEO

### In case of a minor summer emergency, our Walk-In Clinic is open

Monday through Friday, 11 a.m. to 8 p.m.; Saturday, 10 a.m. to 6 p.m.; and Sunday, 1 to 5 p.m.  
Amistad Medical Professionals,  
1200 N. Bedell, **830-282-6020**.



**Our Emergency Department Express Care is open 24/7. Nuestro Express Care del departamento de emergencias está abierto las 24 horas, todos los días.**

### En caso de una emergencia de verano menor, nuestra clínica de atención sin cita previa está abierta de lunes a viernes de 11 a.m.

a 8 p.m., los sábados de 10 a.m. a 6 p.m. y los domingos de 1 a 5 p.m.  
Amistad Medical Professionals,  
1200 N. Bedell, **830-282-6020**.

# Keeping Well Mantenerse Sano

SUMMER/VERANO 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.vvrnc.org](http://www.vvrnc.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.vvrnc.org](http://www.vvrnc.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

## See your picture in print!

Send us a picture of someone you know practicing summer safety—our kids staying hydrated by drinking water, friends wearing life jackets, etc.—and we may print it in the next issue of *Keeping Well!*

Email your photo to: [elizabeth.rockey@vvrmc.org](mailto:elizabeth.rockey@vvrmc.org).

Or mail it to: Val Verde Regional Medical Center, Attn: Marketing Service Coordinator, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840.



## ¡Vea su foto publicada!

Envíenos una foto de alguien a quien conoce cuidándose en el verano (nuestros hijos tomando agua para hidratarse, amigos usando chalecos salvavidas, etc.) y podríamos publicarla en el próximo número de *Mantenerse Sano*.

Envíe su foto por correo electrónico a:

[elizabeth.rockey@vvrmc.org](mailto:elizabeth.rockey@vvrmc.org).

O por correo postal a: Val Verde Regional Medical Center, Attn: Marketing Service Coordinator, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840.

The number of fluid ounces you should drink every 15 to 20 minutes when being active in hot or humid weather. This may help prevent dehydration and heat illness.



La cantidad de onzas líquidas que debe beber cada 15 o 20 minutos cuando hace actividad física en climas calurosos o húmedos. Esto puede ayudarle a prevenir la deshidratación y enfermedades causadas por el calor.

# 7-10

American Council on Exercise

American Council on Exercise

## 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:

### ■ Blood Drive at VVRMC

Wednesday, August 10, 10 a.m. to 3 p.m.

### ■ Dangers of Social Media (CHES)

Tuesday, August 23

### ■ Mental Wellness (CHES)

Tuesday, September 27

### ■ Methodist Air Care (CHES)

Tuesday, October 25

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](http://www.vvrmc.org), like us on Facebook or call Public Relations at **830-282-1516**.

## Eventos para nuestra comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se especializa en la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Para ayudarle 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:

### ■ Campaña de Donación de Sangre en VVRMC

Miércoles 10 de agosto, 10 a.m. a 3 p.m.

### ■ Los Peligros de los Medios Sociales (CHES)

Martes 23 de agosto

### ■ Bienestar Mental (CHES)

Martes 27 de septiembre

### ■ Methodist Air Care (CHES)

Martes 25 de octubre

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](http://www.vvrmc.org), denos Me gusta en Facebook o llame a Relaciones Públicas al **830-282-1516**.

# Real men get checkups

## TAKE CHARGE OF YOUR HEALTH

### **H**EART DISEASE, CANCER AND STROKE.

These are words no one wants to think about, but men can't afford to ignore them: All three diseases are among the leading causes of death of American men.

Lung cancer is the most common fatal cancer for men, followed by prostate cancer and colon and rectal cancers.

But with knowledge and a little effort, men can take steps to avoid these and other potentially dangerous health conditions.

It can all start with a trip to your doctor, something men do significantly less often than women, according to the U.S. Department of Health and Human Services (HHS).

You can tell your doctor about your health history, your medications and any problems you're having. And your doctor can tell you about health screenings, medications you might need and some of the healthy behaviors you can adopt.

### SCREENING TESTS

Screenings can find diseases early, when they may be more effectively treated.

**Cholesterol.** High cholesterol is one of the major risk factors for heart disease. Check yours at least every five years, starting at age 35.

**Blood pressure.** High blood pressure increases your risk of stroke, heart attack, kidney failure and heart failure. But it often has no symptoms. That's why it's important to get it checked at least every two years. If you have high blood pressure, you may need medication to control it.

**Diabetes.** If you have high blood

pressure or high cholesterol, get screened for diabetes. Diabetes increases your risk for a number of serious conditions—including heart disease, stroke, kidney disease and eye problems.

**Colorectal cancer.** Screening for most men should start at age 50. If you have a family history of colorectal cancer, you may need to start screening earlier.

**Other cancers.** Ask your doctor if you should be screened for prostate, lung, oral, skin or other cancers.

**Abdominal aortic aneurysm.** If you are between 65 and 75 years old and have smoked 100 or more cigarettes in your lifetime, ask your doctor to screen you for an abdominal aortic aneurysm—a swollen blood vessel in your abdomen that can suddenly burst.

### PREVENTIVE MEDICINE

Some medications can help stop health problems before they start. If your doctor gives you a new prescription, be sure to ask what the medicine is, why you need it, how often you should take it and what the possible side effects are.

Aspirin can help prevent heart disease. If you are 45 or older, ask your doctor if taking a daily aspirin is right for you. How much aspirin you should take depends on your age, health and lifestyle.

Immunizations are not just for kids. Most men should get a flu shot every year, a tetanus-diphtheria shot every 10 years and a pneumonia shot when they reach 65.

Talk to your doctor about whether you should be immunized against other diseases, such as chickenpox, measles, mumps, rubella, meningitis, shingles, HPV (human papillomavirus), or hepatitis A or B.



**Call your physician and make an appointment. If you don't have one, go to [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org) to find a great doctor.**



**Stephen Korte, MD**



# Los verdaderos hombres se hacen chequeos

## HÁGASE CARGO DE SU SALUD



Llame a su médico y pida una cita. Si no tiene uno, visite [www.vvrnc.org](http://www.vvrnc.org) para encontrar un buen médico.



Mark Manning, MD

**E**NFERMEDAD DEL CORAZÓN, CÁNCER Y ACCIDENTE CEREBROVASCULAR.

Son todas palabras en las que nadie quiere pensar, pero los hombres no se pueden dar el lujo de ignorarlas: Estas tres enfermedades se encuentran entre las causas principales de muerte en los hombres de Estados Unidos.

El cáncer de pulmón es el cáncer mortal más frecuente en los hombres, seguido del cáncer de próstata y los cánceres de colon y recto.

Pero con información y un pequeño esfuerzo, los hombres pueden dar los pasos necesarios para evitar estos y otros problemas de salud potencialmente peligrosos.

Todo puede comenzar con una visita al médico, algo que los hombres hacen con mucha menos frecuencia que las mujeres, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) de EE. UU.

Puede hablarle a su médico sobre sus antecedentes de salud, los medicamentos que toma y los problemas que tiene. Y su médico puede hablarle sobre las pruebas de detección que podría hacerse, los medicamentos que podría necesitar y algunos de los comportamientos saludables que podría adoptar.

### PRUEBAS DE DETECCIÓN

Con estas pruebas se pueden detectar las enfermedades cuando recién empiezan y así se les puede tratar con más eficacia.

**Colesterol.** El colesterol alto es uno de los factores de riesgo de enfermedad del corazón más importantes. Hágase pruebas del colesterol al menos cada cinco años a partir de los 35.

**Presión arterial.** La presión arterial alta aumenta el riesgo de tener un accidente cerebrovascular, un ataque al corazón, insuficiencia renal o insuficiencia cardíaca. Pero con frecuencia no tiene síntomas. Por eso es importante hacerse chequeos por lo menos cada dos años. Si tiene presión arterial alta, podría tener que tomar medicamentos para controlarla.

**Diabetes.** Si tiene presión arterial alta o colesterol alto, hágase una prueba para saber si

tiene diabetes. La diabetes aumenta el riesgo de tener otros problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, accidente cerebrovascular, enfermedad de los riñones o problemas de la visión.

**Cáncer colorrectal.** La mayoría de los hombres deben comenzar con las pruebas de detección a los 50 años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, podría ser necesario que empiece con las pruebas antes.

**Otros tipos de cáncer.** Pregúntele a su médico si debe hacerse pruebas de detección de cáncer de próstata, pulmón, oral, de piel o de algún otro tipo.

**Aneurisma de aorta abdominal.** Si tiene entre 65 y 75 años y ha fumado 100 o más cigarrillos en su vida, pídale a su médico que le haga una prueba de detección de aneurisma de aorta abdominal, un vaso sanguíneo agrandado en el abdomen que puede romperse de repente.

### MEDICINA PREVENTIVA

Existen medicamentos que pueden ayudar a detener los problemas del corazón antes de que empiecen. Si su médico le da una receta nueva, asegúrese de preguntarle de qué medicamento se trata, por qué lo necesita, con qué frecuencia debe tomarlo y cuáles son los efectos secundarios posibles.

La aspirina puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón. Si tiene 45 años o más, pregúntele a su médico si tomar una aspirina todos los días es bueno para usted. La cantidad de aspirina que debe tomar depende de la edad, la salud y el estilo de vida.

Las vacunas no son solo para los niños. La mayoría de los hombres deben vacunarse contra la gripe cada año, contra el tétanos y la difteria cada 10 años y contra la neumonía cuando llegan a los 65 años.

Hable con su médico para saber si debe vacunarse contra otras enfermedades, como varicela, sarampión, paperas, rubeola, meningitis, culebrilla, VPH (virus del papiloma humano) o hepatitis A o B.

## Why choose a pediatrician?

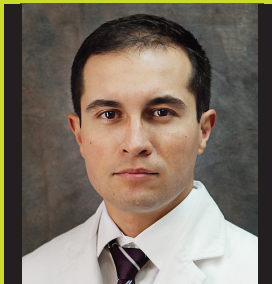
Pediatricians specialize in the physical, emotional, mental and social development of children—from birth through adolescence to adulthood. As your child's primary care provider, a pediatrician can:

- Treat acute illnesses (such as strep throat) and chronic ones (such as asthma).
- Give your child all the necessary immunizations that can help protect him or her from some serious diseases.
- Offer you advice on how to help keep your child healthy and on common parenting issues, such as discipline and toilet training.
- Guide you in anticipating your child's needs through the years.
- Refer you to a specialist if your child requires one.

Sources: American Academy of Pediatrics; American Board of Medical Specialties



To make an appointment with one of our pediatricians, call 830-282-6020.



Jorge Olaya, MD



Moira Graham, NP

## ¿Por qué elegir un pediatra?

Los pediatras se especializan en el desarrollo físico, emocional, mental y social de los niños, desde el nacimiento hasta la adolescencia y la llegada de la adultez. Como proveedor de atención primaria del niño, el pediatra puede hacer lo siguiente:

- Tratar enfermedades agudas (como la infección de garganta por estreptococos) y enfermedades crónicas (como el asma).
- Darle todas las vacunas necesarias que pueden ayudarle a estar protegido contra algunas enfermedades graves.
- Ofrecerle consejos sobre cómo ayudar a que el niño se mantenga saludable y sobre temas comunes de la crianza, como la disciplina y la enseñanza para ir al baño.
- Guiarlo para que pueda prever las necesidades del niño a través de los años.
- Derivarlo a un especialista cuando su hijo lo necesita.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Board of Medical Specialties



Para pedir una cita con uno de nuestros pediatras, llame al 830-282-6020.

## Look who's

**Jose Nodar, MD**, is a pediatrician at VVRMC Health Clinic, 1800 Bedell Ave. He is a fellow of the American Academy of Pediatrics and the American Medical Association, has been selected one of the Best Doctors in America and was selected as one of Florida's Best Doctors by *Florida Monthly*. He is bilingual and provides compassionate service to our community's children.

To make an appointment, call **830-282-0848**.



Jose Nodar, MD

## Mire quién es

**Jose Nodar, MD**, es un pediatra de VVRMC Health Clinic, 1800 Bedell Ave. Es miembro de la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) y de la American Medical Association (Asociación Médica Estadounidense), fue elegido como uno de los mejores médicos de EE. UU. y como uno de los mejores médicos de Florida por *Florida Monthly*. Habla dos idiomas y brinda servicios humanitarios a los niños de nuestra comunidad.

Para pedir una cita, llame al **830-282-0848**.



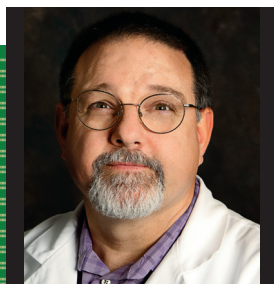
# new and what they bring

**Kenneth Moore, MD**, specializes in urology. Among the many urological services he offers are two that are of special interest. One is the no-needle, no-scalpel vasectomy and the other is laser work.

The no-needle, no-scalpel vasectomy is a 20-minute office procedure with minimal pain and a fast healing process. The procedure uses a high-pressure anesthetic stream and thermo-cautery to separate the vas and make fertilization unlikely. Most men are completely back to normal in one week.

Dr. Moore uses a high-tech laser (VVRMC has one of only a handful in Texas) to pulverize kidney stones, gallstones, scar tissue, prostate issues and some tumors. There is no incision, because the fiber-optic scope and laser go through natural body openings. The healing process is quick, and discomfort is minimal.

To make an appointment, call **830-282-0085**.



**Kenneth Moore, MD**

**Stephen Korte, MD**, 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 has shown outstanding skill in these areas: Internal Medicine, Cardiovascular Disease, Interventional Cardiology and Nuclear Cardiology. While his multiple certifications are impressive, he was also voted one of the Best Physicians in Cardiovascular Disease.

He is an interventional cardiologist, which is a cardiologist with additional education and training in diagnosing and treating cardiovascular disease—as well as congenital (present at birth) and structural heart conditions—through catheter-based procedures, such as angioplasty and stenting.

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



**Stephen Korte, MD**

# nuevo y qué nos trae

**Kenneth Moore, MD**, se especializa en urología. Entre los numerosos servicios de urología que ofrece, hay dos que son de especial interés. Uno es la vasectomía sin bisturí ni agujas, y el otro es el trabajo con láser.

La vasectomía sin bisturí ni agujas es un procedimiento de consultorio de 20 minutos con muy poco dolor y un proceso de recuperación rápido. En este procedimiento se utiliza un chorro de anestesia a alta presión y cauterización térmica para separar el conducto deferente y hacer que la fertilización sea improbable. La mayoría de los hombres vuelven completamente a la normalidad en una semana.

El Dr. Moore utiliza un láser de tecnología de punta (VVRMC tiene uno de los pocos que hay en Texas) para pulverizar las piedras de los riñones o la vesícula, deshacer tejido cicatrizal, para problemas de próstata y algunos tumores. No es necesario hacer ningún corte porque la mira de fibra óptica y el láser se insertan por los orificios naturales del cuerpo. El proceso de recuperación es rápido y las molestias son mínimas.

Para pedir una cita, llame al **830-282-0085**.

**Stephen Korte, MD**, llega a VVRMC con cuatro certificaciones del consejo. Las certificaciones del consejo confirman la experiencia de un médico en una especialidad o subespecialidad en particular de la práctica médica. El Dr. Korte ha demostrado tener habilidades sobresalientes en estas áreas: Medicina Interna, Enfermedades Cardiovasculares, Cardiología Intervencionista y Cardiología Nuclear. Y, si bien sus numerosas certificaciones son impresionantes, también votaron por él como uno de los Mejores Médicos de Enfermedades Cardiovasculares.

Él es cardiólogo intervencionista, que es un cardiólogo con estudios y capacitación adicionales en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, así como de enfermedades congénitas (presentes en el nacimiento) y estructurales del corazón, mediante procedimientos con catéteres, como la angioplastia y la colocación de stents.

Para pedir una cita con el Dr. Korte, llame a nuestra clínica de cardiología al **830-308-5500**.

## Local woman credits test with saving her life

**M**ARY CRISWELL is much like all of us. She is a mother and a grandmother. She has a job. She is an active member of our community and enjoys good health.

Mary is at very low risk for colorectal cancer. No one in her immediate family has had colon cancer, and she has had none of the common symptoms (blood in the stool, bloating and gas, abdominal discomfort and pain, or changes in bowel habits). She was offered a free colorectal cancer screening test. CPRIT (Cancer Prevention and Research Institute of Texas) supplied the funding for the InSure FIT screening tests. “The instructions were clear, and it was easy to use,” she says.

Colon cancer begins as a growth called a polyp. Preventing colorectal cancer simply involves removing the polyps so they do not have a chance to ever become cancer. Mary’s test came back positive—she had one very small polyp, which was removed by **Terry M. Lindsey, MD**, general surgeon at the VVRMC Health Clinic.

“I feel so grateful for the InSure FIT test and the FLU-FIT on the Frontera Program which provided it to me,” says Mary. “I believe they may have saved my life.”

Why does she share this very personal information with you? “If I can save one person,” she says, “it will be worth it.”



**Mary Criswell**

## Mujer de la localidad salva su vida gracias a una prueba

**M**ARY CRISWELL es una persona como cualquiera de nosotros. Es madre y abuela. Tiene un empleo. Es una mujer activa de nuestra comunidad y disfruta de buena salud.

Mary tiene un riesgo muy bajo de tener cáncer colorrectal. Nadie en su familia directa ha tenido cáncer de colon, y ella no ha tenido ninguno de los síntomas comunes (sangre en las heces, hinchazón y gases, molestias y dolor abdominal o cambios en los hábitos intestinales). Un día le ofrecieron una prueba de detección de cáncer colorrectal gratis. El CPRIT (Cancer Prevention and Research Institute of Texas) financió las pruebas de detección InSure FIT. “Las instrucciones eran claras y fue fácil de usar”, dice.

El cáncer de colon comienza con un crecimiento llamado pólipo. La prevención del cáncer colorrectal consiste simplemente en quitar los pólipos para que no tengan la oportunidad de convertirse en cáncer. La prueba de Mary tuvo un resultado positivo, tenía un pólipo muy pequeño que fue removido por **Terry M. Lindsey, MD**, cirujano general en VVRMC Health Clinic.

“Me siento tan agradecida por la prueba InSure FIT y por el Programa FLUFIT on the Frontera que me la proporcionó”, dice Mary. “Creo que es posible que me hayan salvado la vida”.

¿Por qué comparte esta información tan personal con usted? “Si puedo salvar a una persona”, dice ella, “valdrá la pena”.

**The test is free if you meet the eligibility requirements. Just stop by or call one of the screening locations for more information.**

- Amistad Medical Professionals Walk-in Clinic, 1200 N. Bedell, 830-774-2505
- Val Verde Regional Medical Center, 801 N. Bedell, 830-778-3745

**La prueba es gratis si cumple con los requisitos de elegibilidad. Simplemente visite o llame a uno de los centros de detección para obtener más información.**

- Amistad Medical Professionals Walk-in Clinic, 1200 N. Bedell, 830-774-2505
- Val Verde Regional Medical Center, 801 N. Bedell, 830-778-3745



# Help for depression is available

**C**HANGE IS CONSTANT, and as we grow older, changes in health, job, family and roles, as well as the loss of loved ones, affect our coping skills. Clinical depression is estimated to affect over 6 million older adults, but only about 10 percent ever get help. Older adults have 4 times the risk of becoming depressed.

The Heritage Program for Older Adults has been providing intensive outpatient mental health services for the past 16 years. The staff includes a psychiatrist, social worker, licensed counselor, nurse and mental health worker. Patients are assessed to determine their needs and how the program can benefit them. Group therapy is used to facilitate interaction with other seniors, lessen isolation, reduce the sense of “why me?” and share problem-solving ideas.

Costs are covered by Medicare and other insurances. Referrals can come from doctors, other agencies, family members or individuals themselves.

Depression does not have to be suffered in silence. With early diagnosis and treatment, a person's quality of life can be improved. The golden years really can be golden by getting help.

For more information or to make an appointment, call the Heritage Program at **830-282-0855**.



**Jaime Ortiz, LCSW**

# Usted cuenta con ayuda para la depresión

**E**L CAMBIO ES CONSTANTE y, a medida que pasa el tiempo, los cambios en la salud, el trabajo, la familia y los roles, y la pérdida de seres queridos, afectan a nuestras habilidades para hacer frente a las dificultades. Se calcula que la depresión clínica afecta a más de 6 millones de adultos mayores, pero que solo un 10 por ciento recibe ayuda alguna vez. Los adultos mayores tienen un riesgo 4 veces mayor de tener depresión.

El programa Heritage para los adultos mayores (Heritage Program for Older Adults) ha brindado servicios de salud mental intensivos para pacientes externos durante los últimos 16 años. El personal incluye un psiquiatra, un trabajador social, un consejero con licencia, un enfermero y un trabajador de la salud mental. Los pacientes son evaluados para determinar sus necesidades y de qué forma puede beneficiarlos el programa. Se utiliza terapia grupal para facilitar la interacción con otras personas mayores y reducir el aislamiento y el sentimiento de “¿por qué a mí?”, y para compartir ideas para resolver problemas.

Los costos están cubiertos por Medicare y otros seguros. Las derivaciones pueden provenir de médicos, otras agencias, familiares o de las mismas personas.

La depresión no tiene por qué ser sufrida en silencio. Con el diagnóstico y el tratamiento tempranos, la calidad de vida de una persona puede mejorar. La edad dorada puede ser realmente dorada si recibimos ayuda.

Para obtener más información o para pedir una cita, llame al programa Heritage al **830-282-0855**.





## It's a real risk

### INHALING WATER CAN CAUSE A DELAYED AND DANGEROUS REACTION IN KIDS

**Y**OU MAY HAVE HEARD of something called dry drowning or delayed drowning. While those aren't actual medical terms, they do describe an event that can be both unexpected and deadly—especially to kids, who are at high risk of drowning. Here are five things you need to know about dry drowning:

**1** This type of drowning can happen when even a small amount of water gets into a child's lungs. It can happen while a child is swimming, playing in shallow water or even, sometimes, taking a bath.

**2** The warning signs can be subtle at first. A child may cough or sputter after inhaling some water but otherwise appear fine. However, water in the lungs can trigger a severe inflammatory reaction hours later that can be deadly if not treated.

**3** A child needs immediate medical help if he or she vomits, coughs a lot, feels sick, gets unusually sleepy, or acts differently after swimming or playing in water.

**4** A trip to the Emergency Department is also in order anytime a child goes under water and comes up struggling—or loses and regains consciousness while in the water.

**5** Swimming lessons can help lower the risk of drowning. But they don't make a child drown-proof. That's why close supervision is always needed when kids are near or in water.

Source: American Academy of Pediatrics

## Es un riesgo real

### INHALAR AGUA PUEDE CAUSAR UNA REACCIÓN DEMORADA Y PELIGROSA EN LOS NIÑOS

**T**AL VEZ HAYA ESCUCHADO hablar de algo llamado “ahogamiento seco” o “ahogamiento retardado”. Si bien esas palabras no son las que usan los médicos, nos sirven para describir un problema que puede ser tanto inesperado como mortal, especialmente para los niños puesto que tienen un alto riesgo de ahogamiento. Estos son cinco datos que debe saber sobre el ahogamiento seco:

**1** Este tipo de ahogamiento se puede producir incluso cuando entra una pequeña cantidad de agua a los pulmones del niño. Puede suceder mientras el niño está nadando, jugando en aguas poco profundas o incluso, en ocasiones, en el baño.

**2** Las señales de advertencia pueden ser sutiles al principio. El niño puede toser o escupir después de haber inhalado un poco de agua, pero parece estar bien. No obstante, el agua en los pulmones puede iniciar una reacción inflamatoria grave horas después, que puede ser mortal si no se trata.

**3** El niño necesita ayuda médica inmediata si vomita, tose mucho, se siente mal, tiene más sueño que de costumbre o se comporta de manera diferente después de haber nadado o jugado en el agua.

**4** También hay que ir al Departamento de Emergencias cuando el niño se hunde en el agua y batalla para salir, o cuando pierde y recupera el conocimiento mientras está en el agua.

**5** Las clases de natación pueden ayudar a disminuir el riesgo de ahogamiento. Pero no protegen totalmente al niño de ese riesgo. Por eso se debe observar muy atentamente a los niños cuando están en el agua o cerca de ella.

Fuente: American Academy of Pediatrics



# Breakfast fruit wrap

Makes 1 serving.

## INGREDIENTS

- 2 teaspoons fruit-only strawberry preserves
- 1 tortilla, preferably whole-wheat
- 2 tablespoons reduced-fat ricotta cheese
- 1/3 to 1/2 cup sliced fresh strawberries
- 2 tablespoons sliced almonds, toasted

## DIRECTIONS

■ On a surface, spread preserves on tortilla. Top with ricotta cheese, then top with sliced fruit, and sprinkle with almonds.

■ Starting from one end, roll tightly. Wrap in foil for neater eating.

Variation: Spread tortilla with apricot preserves and use sliced fresh or canned, well-drained peaches.

## NUTRITION INFORMATION

Serving size: 1 wrap. Amount per serving: 231 calories, 9g fat (2g saturated fat), 34g carbohydrates, 9g protein, 4g dietary fiber, 213mg sodium.

Source: American Institute for Cancer Research

# Burrito de frutas para el desayuno

Rinde 1 porción.

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de mermelada de fresas que tenga solo frutas
- 1 tortilla, preferentemente de harina integral
- 2 cucharadas de queso ricotta reducido en grasa
- 1/3 a 1/2 taza de fresas frescas en rebanadas
- 2 cucharadas de almendras en rebanadas, tostadas

## PREPARACIÓN

■ Unte la mermelada sobre la superficie de la tortilla.

Cubra con queso ricotta y luego con la fruta en rebanadas, y espolvoree con las almendras.

■ Comenzando por un extremo, enrolle la tortilla bien apretada.

Envuélvala con papel de aluminio para comerla sin ensuciarse.

Variación: Cubra la tortilla con mermelada de albaricoques y use duraznos frescos o enlatados, bien escurridos, en rebanadas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 burrito. Cantidad por porción:

231 calorías; 9 g de grasa (2 g de grasa saturada);

34 g de carbohidratos; 9 g de proteína; 4 g de fibra dietética;

213 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



To view recipes online, visit [www.vvrnc.org/recipes](http://www.vvrnc.org/recipes).  
Para ver recetas en línea, visite [www.vvrnc.org/recipes](http://www.vvrnc.org/recipes).

**Val Verde Regional  
Medical Center**

801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840

**830-282-1516**

[info@vvrmc.org](mailto:info@vvrmc.org)

[www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org)

**Customer care**

**Atención al cliente**

**830-703-1717**

# Spreading the health

**M**UCH OF Hector Cruz's passion for fitness comes from watching his father, a master plumber who played semi-pro soccer in his younger years.

"This was a man who would get up in the morning and run, work all day, and then come home and exercise some more," Cruz, 47, says.

Cruz inherited that energy. When he's not helping patients as a radiology tech at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), you'll find him doing something to better his body and mind—or to help others do the same.

Cruz is, among other things, an avid runner and yoga and tai chi instructor. He even started a popular recreational gymnastics program for kids at Amistad Eagles Gym. He also teaches and trains with the Bujinkan organization—a Japanese-based martial art steeped in ancient code and philosophy.

A military veteran and longtime health care professional, Cruz returned to Del Rio 12 years ago to help make a difference at the hospital where he was born. He was Employee of the Year at VVRMC in 2015—the same year he met his wife, Carin. "It was a year of enlightenment for me," Cruz says.

When it comes to the preventive powers of exercise, Cruz happily shares his knowledge and insight. He describes a balanced approach to living well that starts with the simplest steps: "Go out and walk," he says. "That's meditation in itself."



**Hector Cruz, Special Procedures  
Catheter Radiology Technician**

**Hector Cruz, técnico en procedimientos  
especiales de radiología y catéteres**

# Difundir la buena salud

**G**RAN PARTE DE la pasión por la actividad física de Hector Cruz proviene de mirar a su padre, un plomero profesional que jugó fútbol soccer en una categoría semiprofesional cuando era más joven.

"Era un hombre que se levantaba por la mañana y salía a correr, trabajaba todo el día y luego llegaba a casa y hacía un poco más de ejercicio", dice Cruz, de 47 años.

Cruz heredó esa energía. Cuando no está ayudando a los pacientes como técnico radiólogo en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC), lo encontrará haciendo algo para mejorar su cuerpo y su mente, o para ayudar a otros a hacer lo mismo.

Cruz es, entre otras cosas, un corredor entusiasta e instructor de tai chi y yoga. Hasta ha comenzado un popular programa de gimnasia recreativa para niños en Amistad Eagles Gym. También es instructor y entrena con la organización Bujinkan, un arte marcial de origen japonés con un código y una filosofía antiguos.

Como veterano militar y profesional de la salud de muchos años, Cruz volvió a Del Rio hace 12 años para ayudar a marcar una diferencia en el hospital donde nació. Fue Empleado del Año en VVRMC en 2015, el mismo año en el que conoció a su esposa, Carin. "Fue un año de muchos descubrimientos para mí", dice Cruz.

Quando se trata del poder preventivo del ejercicio, Cruz comparte con gusto sus conocimientos y opiniones. Describe un método equilibrado para vivir bien, que comienza con los pasos más simples: "Sal y camina", dice. "Eso ya es una meditación".