

Keeping Well

Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 2017

Pediatric health care

Big steps to give your
little ones the best care

page 6

Atención médica pediátrica

Grandes pasos para darles
a sus pequeños la mejor
atención

página 6

New doctors to serve your health care needs

page 4

Nuevos médicos para atender sus necesidades de atención de la salud

página 4



From the CEO

Before we know it, kids will be out of school and storming into summer activities. We will be spending more time outside than indoors and searching for healthy activities to occupy our young ones.

With summer almost here, we are fortunate to live in communities that offer a number of things for the kids to do during the summer months. Take a look at page 9 to see where you can find activities in your area.

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is prepared to address your summer's health care needs. This issue is highlighting our *pediatric services*. We are able to care for younger members of the family through dedicated telepsychiatry services for adolescents, our Walk-In Clinic and our VVRMC **Health Clinic** with a dedicated Pediatric wing. We also have dedicated Pediatric Hospitalists to take care of your precious children should they need inpatient hospital services.

We continue to stay focused on our Vision Statement of *Becoming the Premier Provider for ALL Healthcare Needs*. Providing you peace of mind by delivering health care services to care for your children is an example of our commitment.

Serving you,
Xochy Hurtado, CEO

Clarification: "Community Care in Action"—Winter 2017 issue of *Keeping Well*—Methodist AirCare Services trauma flight services are free if you carry any kind of insurance. Those with no insurance at all would be charged a fee.

De la CEO

Antes de que nos demos cuenta, los niños terminarán la escuela y comenzarán las actividades de verano. Pasaremos más tiempo afuera que adentro y buscaremos actividades saludables para mantener ocupados a nuestros pequeños.

Con el verano a punto de llegar, somos afortunados de vivir en comunidades que ofrecen una variedad de actividades para que los niños realicen durante los meses de calor. Consulte la página 9 para ver dónde puede encontrar actividades en su área.

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) está preparado atender sus necesidades de atención médica del verano. Este número destaca nuestros *servicios pediátricos*. Podemos cuidar a los miembros más pequeños de la familia a través de servicios especializados de telepsiquiatría

para adolescentes, nuestra clínica de atención sin cita y nuestra VVRMC **Health Clinic** con una ala dedicada a la Pediatría. También contamos con Hospitalistas Pediátricos especializados en el cuidado de nuestros queridos niños si necesitan servicios hospitalarios como pacientes internos.

Seguimos enfocados en nuestra Visión, que por definición es *Ser el principal proveedor de TODAS las necesidades de atención médica*. La tranquilidad que le ofrecemos al prestar servicios de atención médica para cuidar a sus hijos es un ejemplo de nuestro compromiso.

A su entera disposición,
Xochy Hurtado, CEO

Aclaración: "Servicio comunitario en acción"—número de invierno 2017 de *Mantenerse Sano*—los servicios aéreos por traumatismo de Methodist AirCare Services son gratuitos si cuenta con cualquier tipo de seguro. Quienes no tengan ningún seguro deberán pagar un cargo.



Xochy Hurtado, CEO

Keeping Well Mantenerse Sano

SPRING/PRIMAVERA 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

Urgent care or emergency care?

A HOSPITAL EMERGENCY DEPARTMENT is the best place to take your child if he or she is having a medical emergency. However, for nonemergency situations you do have another choice: an urgent care center. You may be able to see a doctor more quickly—and for less money—at an urgent care center than at a hospital.

Consider urgent care for things such as:

- A cold or cough that doesn't get better in several days or a cold that gets worse and is accompanied by a fever.
- A minor cut that might need stitches.
- A rash, especially with fever.
- A bout of vomiting and diarrhea that lasts for more than a few hours.
- A severe sore throat or a problem swallowing.
- A minor bone fracture.
- An insect or animal bite.

Urgent care centers don't require an appointment. Most have evening and some weekend hours. And many offer services like x-rays, lab tests and medications.

Sources: American Academy of Pediatrics; American College of Emergency Physicians

Amistad Medical Professional's Walk-In Clinic can provide for Urgent Care needs. Located at 1200 Bedell in Del Rio, hours are Mondays through Fridays, 11 a.m. to 8 p.m.; Saturdays, 10 a.m. to 6 p.m.; and Sundays, 1 to 5 p.m. Call 830-282-0848.



¿Atención urgente o de emergencia?

LA SALA DE EMERGENCIAS DEL HOSPITAL es el mejor lugar para llevar a su hijo si tiene una emergencia médica. Sin embargo, para situaciones que no son de emergencia, tiene otra opción: un centro de atención urgente. Es posible que pueda ver a un médico más rápidamente (y por menos dinero) en un centro de atención urgente que en un hospital.

Busque atención urgente para cosas como:

- Resfriado o tos que no mejoran en varios días o resfriado que empeora y está acompañado de fiebre.
- Cortes menores que podrían necesitar puntos.
- Sarpullido, especialmente con fiebre.
- Un ataque de vómitos y diarrea que dura más de unas horas.
- Dolor de garganta intenso o problemas para tragar.
- Una fractura de hueso menor.
- Picaduras de insectos o mordeduras de animales.

Los centros de atención urgente no requieren una cita. La mayoría atiende durante la noche y en algunos horarios los fines de semana. Y muchos ofrecen servicios como radiografías, análisis de laboratorio y medicamentos.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American College of Emergency Physicians

La clínica de atención sin cita previa Amistad Medical Professionals puede satisfacer necesidades de Atención Urgente. Ubicada en 1200 Bedell en Del Rio, los horarios son 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. Llame al 830-282-0848.

Blood drive at VVRMC

Val Verde Regional Medical Center is dedicated to the health and well-being of the community. Donating blood is something easy you can do to help others. Here is an upcoming donation event:

■ **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 **830-778-3848**.

Campaña de donación de sangre en VVRMC

Val Verde Regional Medical Center se especializa en la salud y el bienestar de la comunidad. Donar sangre es algo sencillo que usted puede hacer para ayudar a otros. Este es el próximo evento de donación:

■ **Miércoles 14 de junio, de 10 a.m. a 3 p.m.**

Estacionamiento de VVRMC

Puede registrarse para una cita en línea en donatingforlife.org. Para inscribirse por teléfono, llame al **830-778-3848**.

Giving you great care

3 NEW PHYSICIANS JOIN VVRMC

IN AN ONGOING EFFORT to provide health care the community can trust, Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) has added another three physicians to its staff.

Olutayo A. Sogunero, DO, is a General Surgeon who specializes in women's health issues. Dr. Sogunero has received numerous awards for her skills in leadership, trauma and research. She also received the Tozloski Award for Distinguished Achievement and was voted General Surgery Medical Student of the Year as a student.

Stacey L. Manion, DO, specializes in pediatric medicine. She was in the top 5 percent of her class and has experience at the Children's Hospital of San Antonio. She will be a pediatric hospitalist at VVRMC and will also see patients in the new Pediatric Clinic. She also received a TOUCH award for those involved in community service and outreach.

Eugene Charles Jagella, MD, specializes in geriatric health. He was on the Dean's list throughout his academic career and is Board-Certified in Internal Medicine and Geriatrics. He has extensive experience in Geriatric Medicine.

VVRMC welcomes these high-quality physicians.



To schedule an appointment with any one of these outstanding physicians, call 830-282-6020.

Gran atención a su alcance

3 MÉDICOS NUEVOS SE INCORPORAN A VVRMC

EN UN ESFUERZO CONTINUO para ofrecer atención médica en la que la comunidad pueda confiar, Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) ha incorporado otros tres médicos a su personal.

Olutayo A. Sogunero, DO, es una cirujana general que se especializa en problemas de salud de la mujer. La Dra.

Sogunero ha recibido varios premios por sus habilidades en liderazgo, trauma e investigación. También ha recibido el Premio Tozloski por Logro Distinguido y fue elegida como Estudiante de medicina de cirugía general del año cuando estudiaba.

Stacey L. Manion, DO, se especializa en medicina pediátrica. Estuvo entre los primeros 5 porcentajes de su clase y tiene experiencia en Children's Hospital of San Antonio. Será hospitalista pediátrica en VVRMC y también verá pacientes en la nueva Clínica Pediátrica. También recibió un premio TOUCH entregado a quienes están involucrados en el servicio y ayuda a la comunidad.

Eugene Charles Jagella, MD, se especializa en salud geriátrica. Estuvo en la lista del Decano durante toda su carrera académica y tiene

certificación en Medicina Interna y Geriátrica. Tiene amplia experiencia en Medicina Geriátrica.

VVRMC les da la bienvenida a estos médicos de excelentísima calidad.



Para programar una cita con cualquiera de estos médicos destacados, llame al 830-282-6020.



Therapy over video chat?

IT COULD BE THE OPTION FOR YOU

DEPRESSION. ANXIETY. BIPOLAR DISORDER. Mental health conditions are common—and treatable. When getting better involves the help of a specialist, that level of care is available nearby at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC).

And it's available thanks to telemedicine technology.

The videoconferencing service at VVRMC allows psychiatrists in Houston or Austin to see and speak with people in Del Rio during an outpatient appointment. Equipment includes a video screen and two-way camera.

Telemedicine helps meet a local need in rural communities like Del Rio, says social worker Jaime Ortiz, LCSW. Without it, many Del Rio residents would have to travel to San Antonio or San Angelo to see a psychiatrist. The distances involved might keep some people from getting care that could improve their lives.

“All of us could be potential patients, because we all face stresses and changes in life,” Ortiz says. “It's nothing to be ashamed of or to fear.”

A VIRTUAL VISIT

Patients receive an evaluation and a treatment plan that may include medication management, along with a referral to talk therapy. “The doctors also talk to the patients about how they're sleeping, eating and other things in order to give them a good plan of care,” says nurse Mary Ann Maldonado, LVN.

The telemedicine doctors at VVRMC see patients of all ages. They can help with conditions such as:

- Post-traumatic stress disorder.
- ADHD.
- Postpartum depression.

Cost is covered by many insurances. And prompt appointments are available.

To make an appointment, ask your doctor for a referral. Or call 830-778-3629.



¿Terapia por videochat?

PODRÍA SER LA OPCIÓN PARA USTED

DEPRESIÓN. ANSIEDAD. TRASTORNO BIPOLAR. Las afecciones de salud mental son comunes—y se pueden tratar. Cuando mejorar implica recibir ayuda de un especialista, ese nivel de atención está disponible y cerca en Val Verde Regional Medical Center (VVRMC).

Y está disponible gracias a la tecnología de telemedicina.

El servicio de videoconferencia en VVRMC permite a los psiquiatras de Houston o Austin ver y hablar con personas de Del Rio durante una cita como pacientes ambulatorios. El equipo

incluye una pantalla de video y una cámara bidireccional.

La telemedicina ayuda a satisfacer necesidades locales en comunidades rurales como Del Rio, cuenta la trabajadora social Jaime Ortiz, LCSW. Sin ella, muchos residentes de Del Rio tendrían que viajar a San Antonio o a San Angelo para ver a un psiquiatra. Las distancias podrían impedir que algunas personas reciban la atención que podría mejorar sus vidas.

“Todos podríamos ser pacientes potenciales, ya que todos nos enfrentamos situaciones de estrés y cambios en la vida”, dice Ortiz. “No hay que estar avergonzado o tener miedo”.

UNA VISITA VIRTUAL

A los pacientes se les hace una evaluación y se les da un plan de tratamiento que puede incluir el manejo de medicamentos y una derivación para terapia del habla. “Los médicos también hablan con los pacientes sobre la calidad del sueño, la alimentación y otras cosas para darles un buen plan de atención”, dice la enfermera Mary Ann Maldonado, LVN.

Los médicos de telemedicina en VVRMC ven pacientes de todas las edades. Pueden ayudar con afecciones como:

- Trastorno de estrés postraumático.
- TDAH.
- Depresión posparto.

El costo está cubierto por muchas compañías de seguro. Y las citas se consiguen con rapidez.

Para programar una cita, pídale una derivación a su médico. O llame al 830-778-3629.

Soothing, healing young patients

VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER (VVRMC) has a vision: “To be the premier provider for all healthcare needs.” This is VVRMC’s new vision statement, and the hospital is acting on it.

The focus on the smallest members of the region is evident. VVRMC recently opened a clinic dedicated to pediatric services. The entire building, including its decoration and furniture, is kid-friendly and family-focused. Working with local artists and children in Mexico, the hospital provides murals and art that are soothing and fun for the youngest members of the area when they visit their health care providers.

SPECIALTY SERVICES

Aside from a pediatric clinic dedicated to young people, VVRMC also offers urological services for youth.

“Urologists, myself included, are trained in both adult and pediatric issues,” says **Kenneth Moore, MD**. “We can see and diagnose pediatric urological issues. Our limitations are only that we don’t do procedures requiring general anesthesia for children under 2 years of age. We can evaluate any urological issue.”

VVRMC is dedicated to providing services for every age group in our area.

The Institute for Therapeutic Medicine at VVRMC offers physical therapy and rehabilitative services specifically designed for pediatric patients. There is a large room dedicated to services for little ones, designed specifically to incorporate fun and play with the physical therapy experience.

As you walk through the hospital, you can frequently hear laughter coming from the pediatric physical therapy room. It is good to know they are receiving the benefits of physical therapy services and having fun at the same time.

The hospital also provides telepsych services for young patients. Youth can receive psychiatric services without having to travel long distances. Traveling can be difficult in the best of situations—and even more challenging for youth with serious mental health issues. It is much more beneficial for them to receive services in a timely fashion closer to home.

REST ASSURED

If your little one needs to be admitted to the hospital, VVRMC also has pediatric patient rooms ready. A comforting environment is helpful for young ones, and combined with a hospitalist dedicated to pediatrics, you can be sure your youngster is getting quality care.

Your regional hospital has you covered. You can count on its services for your family’s care.



Call 830-282-6020 for an appointment or more information.

Artwork, from top: Sofia the Squirrel greets children at VVRMC’s Pediatric Clinic. Misty the Medic reminds youngsters about the different types of care providers.

Tranquilizar y sanar a pacientes jóvenes

VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER (VVRMC) tiene una visión: “Ser el principal proveedor de todas las necesidades de atención médica”. Esta es la nueva declaración de visión de VVRMC, y el hospital la pone en práctica.

El enfoque en los miembros más pequeños de la región es evidente. VVRMC abrió recientemente una clínica dedicada a servicios pediátricos. Todo el edificio, incluida la decoración y los muebles, está adaptado para los niños y enfocado en la familia. Al trabajar con artistas locales y niños de México, el hospital cuenta con arte y murales que resultan tranquilizadores y divertidos para los miembros más jóvenes del área cuando visitan a sus proveedores de atención médica.

SERVICIOS ESPECIALIZADOS

Además de ofrecer una clínica pediátrica para los más jóvenes, VVRMC también les ofrece servicios urológicos.

“Los urólogos, yo mismo incluido, estamos entrenados tanto para problemas

adultos como pediátricos”, dice **Kenneth Moore, MD**. “Podemos ver y diagnosticar problemas urológicos pediátricos. Nuestras únicas limitaciones son que no realizamos procedimientos que requieren anestesia general a niños menores de 2 años de edad. Podemos evaluar cualquier problema urológico”.

VVRMC se dedica a ofrecer servicios para todos los grupos de edades en nuestra área.

El Instituto de Medicina Terapéutica en VVRMC ofrece fisioterapia y servicios de rehabilitación específicamente diseñados para pacientes pediátricos. Hay una gran sala dedicada a servicios para los pequeños, diseñada específicamente para incorporar diversión y juegos en la práctica de la fisioterapia.

Mientras uno camina por el hospital, es frecuente oír risas que provienen de la sala de fisioterapia pediátrica. Es bueno saber que los niños reciben los beneficios de los servicios de fisioterapia y se divierten al mismo tiempo.

El hospital también ofrece servicios de telepsiquiatría para pacientes de corta edad. Los jóvenes pueden recibir servicios psiquiátricos sin tener que viajar largas distancias. Viajar puede ser una dificultad en el mejor de los casos—e incluso más problemático para los jóvenes con problemas de salud mental graves. Es mucho más beneficioso recibir los servicios a tiempo y más cerca de casa.

QUÉDESE TRANQUILO

Si su pequeño debe ser ingresado en el hospital, VVRMC también cuenta con salas para pacientes pediátricos. Un ambiente acogedor es bueno para los niños, y junto con hospitalistas especializados en pediatría, usted puede estar seguro de que su pequeño está recibiendo atención de calidad.

Su hospital regional le brinda cobertura. Puede contar con sus servicios para la atención de su familia.



Llame al 830-282-6020 para programar una cita o recibir más información.

Ilustraciones, desde arriba: Sofia la Ardilla saluda a los niños en la Clínica Pediátrica de VVRMC. Misty la Médica les recuerda a los niños los diferentes tipos de proveedores de atención.

Art brings community together

ONE of Val Verde Regional Medical Center's core values is unity, defined as: "We promote an environment characterized by open communication, diversity and mutual respect, always."

In the spirit of regional "comm-unity," the hospital's Employee Advisory Group (EAG) has partnered with Casa de la Cultura and Southwest Texas Community College to paint a mural in an outdoor courtyard of the hospital.

"The employees really wanted an outdoor space available to them," says EAG President Sovi Villalobos. "This courtyard used to be a smoking area. It needs some cleanup and brightening to make it a great area for outdoor breaks. We spend way too much time inside as employees, and the fresh air will do us good."

ARTISTIC EXPRESSION

To brighten the area, the EAG thought murals would be a

El arte reúne a la comunidad

UNO de los principales valores de Val Verde Regional Medical Center es la unidad, definida de la siguiente manera: "Promovemos un ambiente que se caracteriza por la comunicación abierta, la diversidad y el respeto mutuo, siempre".

En el espíritu de la "com-unidad" regional, el Grupo asesor de empleados (EAG, por sus siglas en inglés) del hospital se ha asociado con Casa de la Cultura y Southwest Texas Community College para pintar un mural en un patio externo del hospital.

"Los empleados realmente querían contar con un espacio al aire libre", cuenta el Presidente del EAG Sovi Villalobos. "Este patio solía ser un área de fumadores. Necesita un poco de limpieza e iluminación para que sea un gran espacio para

great idea. So they partnered with Casa de la Cultura and the Southwest Community College Creative Arts Club to make it happen.

Casa de la Cultura has been painting murals in the area since the 1980s. Anyone who has walked along San Felipe Creek in Del Rio has likely seen some of their work. The murals are bright, colorful and meaningful to people from the region. The collaboration will be beneficial for all involved, including the art students. They are enthusiastic about participating in the project representing the creative voice of artists in the area.

VVRMC's Employee Advisory Group/Grupo asesor de empleados de VVRMC



los descansos al aire libre. Como empleados, pasamos mucho tiempo adentro, y el aire fresco nos hará bien".

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Para iluminar el área, el EAG pensó que los murales serían una gran idea. Por eso se asociaron con Casa de la Cultura y Southwest Community College Creative Arts Club para hacerlo realidad.

Casa de la Cultura ha pintado murales en el área desde los años 80. Cualquiera que haya caminado por el arroyo San Felipe en Del Rio probablemente haya visto algo de su trabajo. Los murales son vívidos, coloridos y con un significado para las personas de la región. La colaboración tendrá beneficios para todos los involucrados, incluidos los estudiantes de arte. Están entusiasmados con la participación en el proyecto que representa la voz creativa de los artistas del área.

Summer activities for kids

With summer just around the corner, the constant question comes up: Where do I find activities for the kids? To help, Val Verde Regional Medical Center did some research and put together this list of summer fun ideas.



DEL RIO

- Del Rio Council of the Arts provides various activities for youth.
830-775-0888
delrioarts.com
- Casa de la Cultura offers art camps and summer activities.
830-768-2287
lacasadelacultura.org
- Val Verde County Library holds Library Kids Classes.
830-774-7595
valverdecountry.texas.gov
- Buena Vista Pool gives kids a chance to swim.
830-774-8744
cityofdelrio.com
- Del Rio Boys & Girls Club offers a variety of activities for youth.
830-775-9827
- Del Rio Parks and Recreation has a summer program for kids.
cityofdelrio.com

UVALDE

- Parks and Recreation Uvalde offers activities for kids.
830-768-6155
cityhall@uvaldetx.com
- Briscoe-Garner Museum gives youngsters a chance to explore some local history.
830-278-5018
- Uvalde City Swimming Pool is open to the public from 2 to 6 p.m. Tuesdays

through Sundays, from June through August.
830-278-7531

- Sahawe Indian Outdoor Theater gives kids a chance to see living history.
830-278-2016
- Uvalde Tennis Courts invites you to drop off the kids for a game of tennis.
830-591-2950

EAGLE PASS

- The Parks and Recreation Department of Eagle Pass offers a variety of activities.
www.eaglepasstx.us
- Boys & Girls Club of Eagle Pass provides activities for children.
830-757-4465
- Recreation centers give kids something to do in the summer months.
 - Loma de la Cruz Center:
830-773-5737
 - Roy P. Benavidez Center:
830-773-2821
 - San Luis Center:
830-757-6449
- Fort Duncan Museum is a fun place to explore.
830-773-1111
www.eaglepasstx.us
- Eagle Pass Swimming Complex offers an open swim period as well as scheduled swim classes.
830-776-5895
www.eaglepasstx.us

Actividades de verano para niños

Con el verano cerca, la pregunta constante es: ¿dónde encuentro actividades para los niños? Para ayudar, Val Verde Regional Medical Center investigó y creó esta lista de ideas divertidas para el verano.

DEL RIO

- Del Rio Council of the Arts ofrece diversas actividades para los jóvenes.
830-775-0888
delrioarts.com
- Casa de la Cultura ofrece campamentos de arte y actividades de verano.
830-768-2287
lacasadelacultura.org
- Val Verde County Library cuenta con clases para niños en la biblioteca.
830-774-7595
valverdecountry.texas.gov
- Buena Vista Pool les da a los niños la oportunidad de nadar.
830-774-8744
cityofdelrio.com
- Del Rio Boys & Girls Club ofrece una variedad de actividades para los jóvenes.
830-775-9827
- Del Rio Parks and Recreation cuenta con un programa de verano para niños.
cityofdelrio.com

UVALDE

- Parks and Recreation Uvalde ofrece actividades para niños.
830-768-6155
cityhall@uvaldetx.com
- Briscoe-Garner Museum les da a los jóvenes la posibilidad de explorar parte de la historia local.
830-278-5018
- Uvalde City Swimming Pool está abierta al público de martes a domingo de

2 a 6 p.m., desde junio hasta agosto.

- 830-278-7531**
- Sahawe Indian Outdoor Theater les da a los niños la posibilidad de ver historia viviente.
830-278-2016
- Uvalde Tennis Courts lo invita a traer a los niños a un partido de tenis.
830-591-2950

EAGLE PASS

- The Parks and Recreation Department of Eagle Pass ofrece una variedad de actividades.
www.eaglepasstx.us
- Boys & Girls Club of Eagle Pass ofrece actividades para niños.
830-757-4465
- En los centros de recreación los niños tienen algo que hacer durante los meses de verano.
 - Loma de la Cruz Center:
830-773-5737
 - Roy P. Benavidez Center:
830-773-2821
 - San Luis Center:
830-757-6449
- Fort Duncan Museum es un lugar divertido para explorar.
830-773-1111
www.eaglepasstx.us
- Eagle Pass Swimming Complex ofrece un período de nado libre así como también clases de natación programadas.
830-776-5895
www.eaglepasstx.us

Spring cleaning for your body



Limpieza de primavera para su cuerpo

SPRING IS IN THE AIR. Truth be told, South Texas didn't have much of a winter. Time to clean out the closets, rotate the mattresses and air out the house. How about some spring cleaning for your body?

Spring is a great time to make sure your body is functioning properly. It's a good time to make an appointment with your primary care provider for an annual checkup.

PREVENTIVE HEALTH

There are several benefits to annual physical exams with your primary care provider. First, he or she can check for changes in your health. Standard tests will determine if your blood pressure has risen or your cholesterol has gone up since your last checkup.

Your provider can also check your A1C to see if your blood sugar is stable. Changes in these tests can signal unhealthy trends for your body.

By preventing chronic diseases like high blood pressure, diabetes and unhealthy cholesterol levels, you can save yourself a lot of future health problems. Prevention is a much better option than waiting until you have symptoms to see your doctor.

It's a good time to make an appointment with your primary care provider for an annual checkup.

If you don't have a primary care provider, there is help available! To schedule an appointment, call the Val Verde Regional Medical Center Health Clinic at **830-282-6020**.

Es una buena época para programar una cita con su proveedor de atención primaria y realizar un chequeo anual.

Si no tiene un proveedor de atención primaria, ¡hay ayuda disponible! Para programar una cita, llame a Val Verde Regional Medical Center Health Clinic al **830-282-6020**.

SE AVECINA LA PRIMAVERA. A decir verdad, el sur de Texas no tuvo mucho invierno. Es hora de limpiar los armarios, dar vuelta los colchones y ventilar la casa. ¿Qué le parece hacer una limpieza de primavera para su cuerpo? La primavera es un momento excelente para asegurarse de que su cuerpo funcione correctamente. Es una buena época para programar una cita con su proveedor de atención primaria y realizar un chequeo anual.

SALUD PREVENTIVA

Realizar los exámenes físicos anuales con su proveedor de atención primaria tiene varios beneficios. En primer lugar, puede controlar los cambios en su salud. Los exámenes estándares determinarán si su presión arterial ha aumentado o si el colesterol ha subido desde el último chequeo.

Su proveedor también puede evaluar su A1C para ver si el azúcar en sangre es estable. Los cambios en estos exámenes y análisis pueden indicar tendencias poco saludables en el cuerpo.

Al prevenir enfermedades crónicas como presión arterial alta, diabetes y niveles de colesterol poco saludables, puede ahorrarse muchos problemas de salud futuros. La prevención es una opción mucho mejor que esperar a tener síntomas para ver a su médico.

Tuna and avocado Cobb salad

INGREDIENTS

FOR SALAD:

- 4 cups red leaf lettuce, rinsed and chopped (about 8 leaves)
- 1 cup frozen whole-kernel corn, roasted (on a pan in the oven at 400 degrees for 7 to 10 minutes)
- 1 cup carrots, shredded
- 1 tomato, rinsed, halved and sliced
- ½ ripe avocado, peeled and sliced

- 1 cup frozen green peas, thawed
- 1 6-ounce can white albacore tuna in water

FOR DRESSING:

- 2 tablespoons lemon juice (or juice from about 1 fresh lemon)
- 1 tablespoon lime juice (or juice from about 1 fresh lime)
- 1 tablespoon honey
- 1 tablespoon fresh parsley, rinsed, dried and minced (or 1 teaspoon dried)
- 1 tablespoon water
- 1 tablespoon olive oil

DIRECTIONS

- Divide and arrange 2 cups of salad ingredients in each of 4 serving bowls.
- For dressing, combine all ingredients and mix well. Spoon 2 tablespoons over each salad, and serve.

NUTRITION INFORMATION

Makes 4 servings. Serving size: 2 cups salad, 2 tablespoons dressing. Amount per serving: 224 calories, 9g total fat (1g saturated fat), 24g carbohydrates, 15g protein, 6g total fiber, 264mg 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.

Ensalada Cobb de atún y aguacate

INGREDIENTES

PARA LA ENSALADA:

- 4 tazas de lechuga morada, enjuagada y cortada (aproximadamente 8 hojas)
- 1 taza de maíz de grano entero congelado, tostado (en una olla en el horno a 400 grados entre 7 y 10 minutos)
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 tomate enjuagado, cortado a la mitad y en rodajas
- ½ aguacate maduro, pelado y en rodajas
- 1 taza de guisantes verdes congelados, descongelados
- 1 lata de 6 onzas de atún blanco en agua

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de jugo de limón (o jugo de aproximadamente 1 limón fresco)
- 1 cucharada de jugo de lima (o jugo de aproximadamente 1 lima fresca)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de perejil fresco, enjuagado, secado y picado (o 1 cucharadita de perejil seco)
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Divida y prepare 2 tazas con los ingredientes de la ensalada en 4 tazones para servir.

- Para el aderezo, mezcle bien todos los ingredientes. Coloque 2 cucharadas sobre cada ensalada y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Rinde 4 porciones. Tamaño de la porción: 2 tazas de ensalada, 2 cucharadas de aderezo. Cantidad por porción: 224 calorías; 9g de grasa total (1g de grasa saturada); 24g de carbohidratos; 15g de proteína; 6g de fibra total; 264mg 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

vvrmc.org

Customer care

Atención al cliente

830-703-1717

He loves his job, despite the tears

E RICK VELAZQUEZ has the kind of job that makes children cry when they see him coming.

“It’s really hard to draw blood on kids without bringing on the tears,” says Velazquez, a 24-year-old phlebotomist at Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). “They know what is going to happen, and they usually are crying before I can even get started.”

So how does he calm down a child who’s upset before the needle stick?

“I talk to them. I introduce myself, start talking to them about my day. I ask them how they’re doing in school,” Velazquez says. He doesn’t try to hide the fact that he’s going to poke a needle into their arm. “I let them know exactly what I’m doing as I’m doing it. I just tell them it’s going to feel like a little ant bite.”

Velazquez has been taking blood from patients at VVRMC for more than two years now. And, despite the occasional tears, he really enjoys his job.

“I like talking to the patients,” Velazquez says. “Some of them are elderly people, and they want to talk about how their day is going. They have their stories to tell, and they want someone to listen to them and appreciate them. I like helping them out any way I can.”

Velazquez teaches phlebotomy classes at the community college. He is certified as a basic emergency medical technician (EMT) and hopes to teach EMT courses soon.

“That would be awesome,” he says.

Él ama su trabajo, a pesar de las lágrimas



E RICK VELAZQUEZ tiene el trabajo que hace llorar a los niños cuando lo ven venir.

“Es muy difícil sacarles sangre a los niños sin que lloren”, cuenta Velazquez, un flebotomista de 24 años de Val Verde Regional Medical Center (VVRMC). “Saben lo que va a pasar, y generalmente lloran incluso antes de que yo empiece”.

Entonces, ¿cómo hace para calmar a un niño que está llorando antes de insertar la aguja?

“Hablo con ellos. Me presento y empiezo a contarles sobre mi día. Les pregunto cómo les va en la escuela”, dice Velazquez. No intenta esconder el hecho de que va a insertarles una aguja en el brazo. “Les hago saber exactamente lo que estoy haciendo mientras lo hago. Simplemente les digo que se sentirá como una pequeña mordedura de hormiga”.

Velazquez ha extraído sangre de pacientes de VVRMC durante más de dos años. Y, a pesar de las lágrimas ocasionales, realmente disfruta su trabajo.

“Me gusta hablar con los pacientes”, afirma Velazquez. “Algunos son personas mayores y quieren hablar de su día. Tienen sus historias para contar, y quieren que alguien los escuche y los aprecie. Me gusta ayudarlos de la manera que pueda”.

Velazquez da clases de flebotomía en la universidad de la comunidad. Tiene certificación como técnico de emergencia médica básica (EMT, por sus siglas en inglés) y espera dar cursos de EMT pronto.

“Eso sería increíble”, cuenta.