

MANTENERSE SANO

REVISTA DE BIENESTAR Y BUENA ATENCIÓN DE SALUD

PRIMAVERA 2011



Ya
viene
el sol

Para estar bien y protegidos este verano

EL VERANO está al doblar, y nos trae sol y temperaturas cálidas. Pero a veces, bueno es lo bueno pero no lo demasiado.

Si se excede en tomar el sol, podría terminar con una dolorosa quemadura, y un daño en la piel a largo plazo que puede conducir al cáncer. Igualmente, se puede enfermar si hay demasiado calor. De hecho, enfermedades causadas por el calor, como la insolación y el agotamiento por calor, pueden ser fatales.

Pero si toma algunas precauciones, podrá protegerse y divertirse bajo el sol.

Consejos para la protección solar

Para proteger su piel del daño que causan

—Continúa en la página 2

Protección solar para recién nacidos

Los bebés generalmente pasan nueve meses en un lugar oscuro y seguro: el vientre. Por eso no debe sorprendernos que, tras nacer, su piel necesite protección especial contra el sol.

Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), los recién nacidos deben mantenerse lo más posible fuera de la luz solar directa y de la reflejada (como por la arena o el agua), hasta los 6 meses de edad.

Si no puede evitar el sol, la AAP le aconseja que:

► Salga antes de las 10 a.m. o después de las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más débiles.

► Vista a su bebé con sombrero de ala y ropa que le cubra los brazos y las piernas.

► Use filtro solar especial para bebés, con factor de protección solar (SPF, en inglés) de 30 o más alto, en las pequeñas áreas de la piel que no proteja la ropa o la sombra.

Debe proteger la piel de su bebé incluso en días nublados o con neblina, pues los dañinos rayos ultravioleta (UV) aún están presentes.

El aire puro y un cambio de ambiente son buenos para usted y su bebé, siempre que se protejan del sol.

Números a saber



Val Verde Regional
Medical Center
801 Bedell Ave.
Del Rio, TX 78840
830-775-8566
info@vvrmc.org
www.vvrmc.org
Atención al cliente:
830-703-1717
Educación/desarrollo
del personal:
830-778-3635
Salud mental geriátrica
(Programa Heritage):
830-778-3629
Hospicio:
830-774-4580
Línea de recursos
humanos y empleos:
830-703-1716
Centro de imágenes:
830-703-1743
Atención religiosa:
830-775-8566,
ext. 2253
Cuentas de pacientes:
830-778-3690
Relaciones públicas:
830-778-3651
Servicios de
rehabilitación:
830-703-1729
Atención respiratoria:
830-703-1742
Safe Kids:
830-778-3632

* Eventos de VVRMC

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se dedica a la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Para ayudarle a mantener su buena salud, VVRMC se enorgullece de ofrecer diversos seminarios relacionados con el tema de la salud mediante la Serie de Educación sobre la Salud Comunitaria. Los programas próximos incluyen:

Prevención del maltrato infantil

► Martes, 19 de abril, 6 p.m.

Presentado por Wayne Richardson, BCFS

Protección en el verano

► Martes, 24 de mayo, 6 p.m.

Presentado por Wendy Pitt, MD, de United Medical Services

Todas las clases se imparten en el Val Verde Regional Medical Center. Son gratis y se servirá comida. Para más información, llame a Educación/desarrollo del personal o visítenos en www.vvrmc.org.

Ya viene el sol

—Viene de la página 1

los rayos ultravioletas (UV), la Academia Americana de Dermatología recomienda que:

- ▶ Limite estar expuesto al sol entre 10 a.m. y 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes.
- ▶ Use filtro solar con factor de protección solar (SPF, en inglés) de 30 o más alto, y repita la aplicación al menos cada dos horas.
- ▶ Si es posible, use sombrero de ala ancha, gafas de sol, camisa de manga larga y pantalones largos.

Consejos de protección contra el calor

Cuando suba la temperatura, manténgase bien con estas sugerencias del Colegio Americano de Médicos de Emergencias y otros expertos:

Ante señales de enfermedad causada por el calor, busque atención médica.

Beba suficiente líquido. No espere a tener sed para sorber algo refrescante. Cuando haga calor, beba más líquidos, pero evite el alcohol pues este le causará perder más líquido.

Ventílese. Mantenga el aire circulando a su alrededor. Si está adentro sin aire acondicionado, abra las ventanas y encienda un ventilador.

Pida ayuda. Busque ayuda médica si alguien presenta cualquiera de estos signos de enfermedad causada por el calor:

- Quemadura del sol, grave y con ampollas.
- Fiebre o escalofríos.
- Náusea o vómitos.
- Confusión.



Sus articulaciones

AMISTAD Medical Professionals está dedicado a apoyar a la comunidad con sus servicios de ortopedia mediante una atención médica personalizada y de alta calidad, gracias a la experiencia y dedicación de nuestros médicos y personal.



Mark Seibel, MD



Ira Floyd, MD

Mark Seibel, MD, cirujano ortopédico, aporta su extensa experiencia médica militar a nuestro equipo. Graduado de la Academia de las Fuerzas Aéreas y de la Universidad de Ciencias de la Salud de los Servicios Uniformados, hizo su internado en la Base Scott de las Fuerzas Aéreas en Illinois y su residencia en el Centro Médico del Ejército William Beaumont en El Paso, Texas.

El Dr. Seibel se especializa en ortopedia general y en evaluar y tratar la osteoporosis.

Ira Floyd, MD, cirujano ortopédico, es nacido en Florida. Se recibió de licenciado en artes en Johns Hopkins University en 1975 y se recibió de medicina en la Universidad de Florida en Gainesville, en 1979. Completó su residencia en el departamento de cirugía ortopédica de la Universidad de Tulane en Nueva Orleans en 1984.

El Dr. Floyd se especializa en ortopedia general para adultos; medicina deportiva; cirugía artroscópica, primordialmente de la rodilla y del hombro; cirugía de reemplazo de articulaciones, primordialmente de la rodilla, la cadera y del hombro; y tratamiento de fracturas.

Desde intervención médica y quirúrgica hasta educación y rehabilitación, los doctores Seibel y Floyd colaborarán con usted para asegurar que el resultado sea el mejor posible.

Para hacer una cita u obtener más información, llame al **830-778-3800** o visite www.amistadmedicalprofessionals.org.

EL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS

Presentes cuando nos necesita

NINGÚN momento es bueno para una emergencia médica. Pero si usted se enferma o se lesiona repentinamente, nuestro departamento de emergencias está siempre ahí para atenderle.

Servicio de tiempo completo

Los departamentos de emergencias atienden 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año. Siempre hay médicos, enfermeros y otros profesionales capacitados y especializados en atender a pacientes con emergencias.

Ante una situación que amenace su vida, como un ataque cardíaco o derrame cerebral, no cabe duda de que debe llamar al 911 para que le lleven al departamento de emergencias. Pero para lesiones o enfermedades menos graves, quizás usted dude si es necesario ir al departamento de emergencias.

Qué esperar

Al llegar al hospital, es muy probable que un enfermero le atienda para ayudar a decidir con qué rapidez necesita la atención médica. A este proceso se le llama triage. El enfermero podría checarle sus signos vitales, como la temperatura, el pulso y la presión arterial.

Según el estado en que esté, quizás tenga que esperar para recibir atención médica.

Si hay muchos pacientes en la sala de emergencias,

el personal debe priorizar los casos y atender primero a los más graves. Si usted necesita atención inmediata, un médico le atenderá enseguida.

Si se considera que su condición es menos grave que la de otra persona, quizás usted tendrá que esperar. Mientras espera, si empieza a sentirse peor, debe decírselo al enfermero.

Una vez que el médico lo examine, es posible que usted sea hospitalizado. Si no, el médico de emergencias conversará con usted acerca de su plan de tratamiento, antes de que vuelva a casa. Es posible que

reciba instrucciones sobre medicinas, restricciones y síntomas que quizás requieran una visita de seguimiento a su médico regular. Tenga en cuenta que la atención de emergencia no sustituye a la de su propio médico.

Atención de calidad

Los médicos de emergencia están capacitados para ayudarle si se lesiona o se enferma de repente.

Estos especialistas pueden coser una herida en la cabeza, enyesar una pierna fracturada y atender un ataque cardíaco, todo en cuestión de poco tiempo.

Los médicos de emergencias tienen que ser ágiles y estar al día en las tecnologías y tratamientos médicos. Los médicos y enfermeros toman cursos de educación continua periódicamente para actualizar sus habilidades.



MANTENERSE SANO

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.

Frank Larson
Presidente, consejo de administración del distrito

José Romo
Director ejecutivo interino

Francine Piña
Directora de relaciones públicas

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.

Derechos de autor © 2011 Coffey Communications, Inc.

CUT26464h

PRIMAVERA 2011