



**VALVERDE**  
REGIONAL MEDICAL CENTER

Member of Methodist Healthcare - San Antonio

*Care to Trust.*

# Keeping Well

---

# Mantenerse Sano

WINTER/INVIERNO 2012



## A healthy new you

Check out these six steps  
for great health all year

**Page 4**

## Año nuevo, vida sana

Revise estos seis pasos para tener  
una salud excelente todo el año

**Página 4**

## FROM OUR CEO

# New doctors to help in emergency room



**Marc Strode, CEO**

LAST FALL, we made the decision that it was time for a change in the emergency room at Val Verde Regional Medical Center.

I am pleased to introduce and welcome to Del Rio our new provider, Level 5. I have had the privilege of working with this group for several years and have a lot of confidence in the quality of their services and, just as important, the manner in which the service is delivered. Level 5 is the emergency room provider for three of the Methodist Healthcare System facilities, and they are no stranger to our managing partner up Highway 90.

While our new medical director has not yet been named, this important, full-time leadership position will help drive accountability and execution around clinical outcomes and patient satisfaction. As reflected in the chart at bottom-right of this page, the team has already shown progress toward higher performance.

We think this fresh perspective and significant investment in our new doctors will provide the energy and talent to take our emergency room to the next level. This will enable you to always have complete confidence in the critical resources available to you when you cannot wait, as is the case in an emergency.

Keep the spirit,  
**Marc Strode, CEO**

## DE NUESTRO CEO

# Nuevos médicos ayudarán en la sala de emergencias

EL OTOÑO PASADO, decidimos que era hora de cambiar en la sala de emergencias de Val Verde Regional Medical Center.

Me complace presentar y darle la bienvenida a Del Rio a nuestro nuevo proveedor, Level 5. He tenido el privilegio de trabajar con este grupo durante varios años y confío mucho en la calidad de sus servicios y, lo que es igual de importante, en la manera en que se entrega el servicio. Level 5 es el proveedor de la sala de emergencias para tres de las instalaciones de Methodist Healthcare System, y conocen perfectamente a nuestro socio administrativo, aquí cerca por la Carretera 90.

Aunque no se ha designado aún a nuestro nuevo director médico, esta importante posición de liderazgo a tiempo completo impulsará la ejecución y la responsabilidad en torno a los resultados clínicos y la satisfacción del paciente. Como se refleja en la tabla en la esquina inferior derecha de esta página, el equipo ya ha demostrado el progreso logrado para desempeñarse mejor.

Pensamos que esta nueva perspectiva y significativa inversión en nuestros nuevos médicos proporcionarán el talento y la energía que llevarán a nuestra sala de emergencias al próximo nivel. Esto le permitirá a usted tener siempre total confianza en que tendrá a su disposición los recursos críticos cuando no puede esperar por ellos, como sucede en el caso de una emergencia.

Ánimo,  
**Marc Strode, CEO**

## Keeping Well Mantenerse Sano

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.

**Frank Larson**, President, District Board of Directors /  
Presidente, consejo de administración del distrito

**Marc Strode**, Chief Executive Officer / Director ejecutivo

**Francine Piña**, Vice President of Community Service and Hospitality /  
Vicepresidente del Servicio Comunitario y Hospedaje

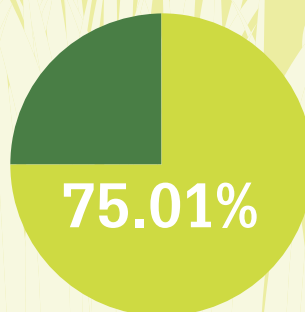
Copyright/Derechos de autor

© 2012 Coffey Communications, Inc. CUM27664h

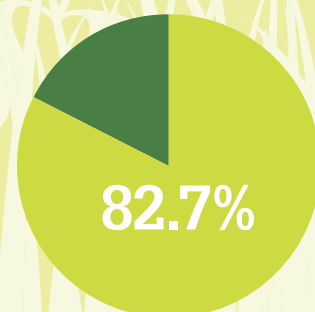
**WINTER/INVIerno 2012**

### Overall patient satisfaction score for the VVRMC emergency room

#### Puntuación de satisfacción general del paciente para la sala de emergencias de VVRMC



April 2009 through  
May 2011/  
De abril de 2009 a  
mayo de 2011  
(487 responses/  
respuestas)



June 2011 through  
October 2011/  
De junio 2011 a  
octubre de 2011  
(250 responses/  
respuestas)

Source/Fuente: Press Ganey

## Events for our community

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is dedicated to the health and well-being of our community. In order to help you stay well, VVRMC is proud to offer a variety of health-related seminars through the Community Health Education Series.

All classes are held at VVRMC. They are FREE, and food will be provided. For more information, call education/staff development at **830-778-3635**.

### Organ and Tissue Donation

**Wednesday, February 29, noon**

Presented by Jim Reid, UT Health Science Center Transplant Center

### Hospice Care

**Tuesday, March 27, 6 p.m.**

Presented by Bonnie Henderson, VVRMC Hospice Care Department

**For information about future seminar topics and dates, visit [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).**

## Actos para la comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se dedica a la salud y al bienestar de nuestra comunidad. Para ayudarle a mantenerse sano, VVRMC se enorgullece de ofrecer diversos seminarios sobre temas de salud mediante la Serie de Educación sobre la Salud Comunitaria.

Todas las clases se imparten en VVRMC. Son GRATIS y se sirve comida. Para más información, llame a educación/desarrollo del personal al **830-778-3635**.

### Donación de órganos y tejidos

**Miércoles 29 de febrero, al mediodía**

Presentado por Jim Reid, de UT Health Science Center Transplant Center

### Atención de hospicio

**Martes, 27 de marzo, 6 p.m.**

Presentado por Bonnie Henderson, de VVRMC Hospice Care Department

**Para información sobre fechas y temas de futuros seminarios, visite [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).**



# For a healthy new you

**N**EW YEAR'S DAY may be past, but you can still make positive changes in your life. Here's a list of resolutions that can help you have a healthier new year.

- 1. If you smoke, pick a quit date.** Ideally, try to quit within the next two weeks. That's enough time to ready yourself, but not so far in the future that you'll lose your drive to quit. Don't be discouraged if you've failed at quitting before. It often takes several tries to quit for good.
- 2. Move more.** If you're sedentary, try to fit a few minutes of exercise into your daily routine—and then gradually work your way up to at least 150 minutes a week.
- 3. Downsize when you're eating out.** Portion sizes at restaurants tend to be generous to a fault. To avoid overeating, split a dish and ask for two plates. Or order an appetizer and a green salad tossed with low-calorie dressing.
- 4. Play detective.** Learn all you can about your family's health history. Discover what diseases affected your parents, grandparents and other blood relatives, and share this information with your doctor.
- 5. Look for ways to eat more fruits and veggies.** Sprinkle fruit on breakfast cereal or yogurt. Add chopped or shredded vegetables to your pasta sauce. Savor fruit as a sweet ending to your meals. And keep raw vegetables in your fridge as healthy snacks.
- 6. Set limits.** Don't set yourself up for unnecessary stress by taking on too many responsibilities. Say no (it's not as hard as you think) to requests that are more than you can reasonably manage.

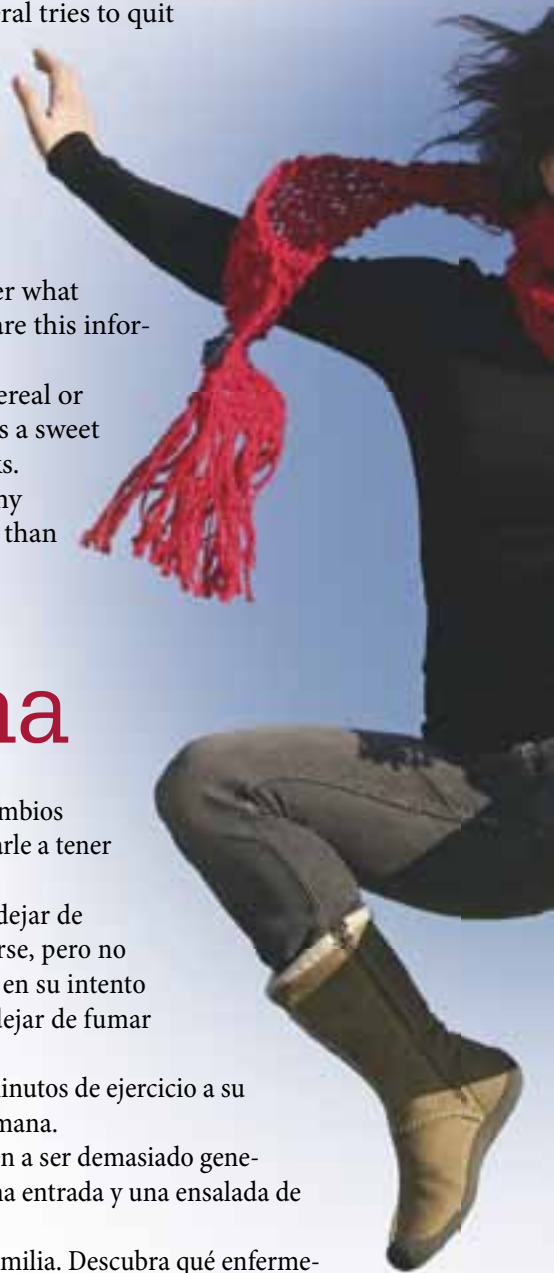
Sources: American Dietetic Association; U.S. Department of Health and Human Services

## Año nuevo, vida sana

**E**L DÍA PRIMERO de año puede haber pasado, pero usted aún puede hacer cambios positivos en su vida. Ve a continuación una lista de metas que pueden ayudarle a tener un año nuevo más saludable.

- 1. Si usted fuma, elija una fecha para dejar de hacerlo.** Idealmente, trate de dejar de fumar dentro de las próximas dos semanas. Tendrá tiempo suficiente para prepararse, pero no tanto como para perder el impulso de dejar de fumar. No se desanime si ha fallado en su intento de dejar de fumar anteriormente. Generalmente se necesitan varios intentos para dejar de fumar para siempre.
- 2. Muévase más.** Si usted es sedentario, busque la manera de agregar unos pocos minutos de ejercicio a su rutina diaria y aumentelos gradualmente hasta llegar al menos a 150 minutos por semana.
- 3. No coma de más cuando coma fuera.** Las porciones en los restaurantes tienden a ser demasiado generosas. Para evitar comer de más, divida una porción y pida dos platos. O bien pida una entrada y una ensalada de lechugas con aderezo bajo en calorías.
- 4. Juegue al detective.** Conozca todo lo que pueda sobre la historia médica de su familia. Descubra qué enfermedades afectaron a sus padres, abuelos y a otros parientes directos, y comparta esta información con su médico.
- 5. Encuentre maneras de comer más frutas y verduras.** Agregue frutas al cereal o al yogur del desayuno. Añada verduras picadas o ralladas a la salsa para pastas. Saboree frutas para ponerle un punto final dulce a sus comidas. Y mantenga verduras crudas en su nevera como botanas saludables.
- 6. Ponga límites.** No añada estrés innecesario a su vida al aceptar demasiadas responsabilidades. Diga que no (no es tan difícil como cree) a las peticiones que conlleven más de lo que usted pueda manejar razonablemente.

Fuentes: American Dietetic Association; U.S. Department of Health and Human Services





**Good  
idea!**

**Gradually work  
your way up to at  
least 150 minutes  
of exercise each  
week.**

**Aumente  
su rutina de  
ejercicios  
hasta al  
menos  
150 minutos  
cada  
semana.**

## Resolve to get screened

Here's a beneficial resolution to consider: Resolve to safeguard your health with regular screening tests.

If you need convincing, consider:

- Screening tests save lives. They can catch diseases such as cancer or diabetes in their early stages, often before symptoms develop. Early detection can mean easier, more effective treatment.
- Some screening tests can even prevent life-threatening diseases from ever developing. Pap tests and colonoscopies, for instance, can detect precancerous changes that can be treated and stopped from becoming cancer.
- Screening tests, such as those that monitor blood pressure or cholesterol levels, can also reveal if you're at above-average risk of developing a serious disease and need to take steps to protect yourself.

So do yourself a favor. Ask your doctor what screening tests you should schedule—and then follow through with the advice.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

## Propóngase hacerse exámenes médicos de detección

Esta es una meta beneficiosa a considerar: Propóngase proteger su salud con exámenes médicos de detección

rutinarios. Si necesita convencerse, considere que:

- Los exámenes médicos de detección salvan vidas. Pueden detectar enfermedades como el cáncer o la diabetes en sus etapas iniciales, con frecuencia antes de que se desarrollen los síntomas. Una detección temprana puede significar un tratamiento más fácil y más efectivo.
- Algunos exámenes médicos de detección pueden incluso evitar que las enfermedades que ponen en peligro su vida se desarrollen. Las pruebas de Papanicolaou y las colonoscopías, por ejemplo, pueden detectar cambios precancerosos que pueden tratarse y evitar que se conviertan en cáncer.
- Los exámenes médicos de detección, como los que monitorean los niveles de presión arterial y colesterol, también revelan si usted está por encima del riesgo promedio de desarrollar una enfermedad grave y necesita tomar medidas para protegerse.

Entonces hágase un favor a usted mismo. Pregúntele a su médico qué exámenes de detección debe programar y luego cumpla a cabalidad lo que le aconseje.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

**¡Buena  
idea!**

# 5 ways to protect your heart

**B**Y MAKING WISE CHOICES and keeping your doctor in the loop, you can help protect yourself against the No. 1 health threat to women and

men: heart disease. So open your heart to these five ideas:

**1. Drop by your doctor's office.**

Tests, such as blood pressure checks and cholesterol screenings, can help your doctor measure your risk of heart disease. Be sure to schedule a checkup, and make it a routine.

**2. Fuel up for your heart.** A heart-healthy diet includes eating plenty of fruits, veggies and whole grains. To help limit unhealthy fat, put away the frying pan and give low-fat or fat-free milk and lean meats a try.

**3. Step away from the couch.** A sedentary lifestyle boosts your risk for heart disease. Avoiding the computer or TV after work may help you find the time you need for heart-healthy workouts, such as 10-minute sessions of brisk walking or cycling. Aim to work these short bouts into your daily schedule so that you get at least 2½ hours of exercise a week.

**4. Watch your weight.** Oversized portions and high-calorie foods are some of the culprits that contribute to excess weight and raise your risk of heart disease. But even if you have some pounds to shed, take heart: Tipping the bathroom scale even a little in the weight-loss direction helps improve heart health.

**5. Commit to quit.** Yes, quitting smoking is difficult—but you can do it. If you stop now, you'll cut your risk of heart disease dramatically in just one year. To get helpful advice on quitting, call **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

Sources: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute



# 5 maneras de proteger su corazón

**T**OMANDO DECISIONES inteligentes y manteniendo a su médico informado, usted puede protegerse contra la amenaza número 1 a la salud de hombres

y mujeres: las enfermedades cardíacas. Así que abra su corazón a estas cinco ideas:

**1. Pase por el consultorio de su médico.**

Los exámenes, tales como los chequeos de la presión arterial y los exámenes de detección de colesterol, pueden ayudar a su médico a medir su riesgo de tener enfermedades del corazón. Asegúrese de programar un chequeo, y hágalo de rutina.

**2. Aliméntese para ayudar a su corazón.**

Una dieta saludable para el corazón incluye muchas frutas, vegetales y granos integrales. Para ayudar a limitar la grasa no saludable, guarde la freidora y pruebe la leche baja en grasa o sin grasa y las carnes magras.

**3. Levántese del sofá.** Un estilo de vida sedentario estimula su riesgo de tener una enfermedad del corazón. Evitar la computadora o la tele después del trabajo puede ayudarle a encontrar el tiempo para hacer los ejercicios físicos que necesita para tener un corazón sano; por ejemplo, sesiones de 10 minutos de caminatas enérgicas o ciclismo. Trate de incluir estas

sesiones cortas en su programa diario para que al menos haga dos horas y media de ejercicio a la semana.

**4. Controle su peso.** Las porciones de tamaño extra y las comidas altas en calorías están entre los causantes que contribuyen al sobrepeso y aumentan su riesgo de enfermarse del corazón. Pero inclusive si usted tiene algunas libras que bajar, anímese: perder aunque sea un poquito de peso ayuda a mejorar la salud de su corazón.

**5. Comprométase a dejar el hábito.** Sí, dejar de fumar es difícil, pero usted puede hacerlo. Si lo deja ahora, disminuirá tremendamente su riesgo de enfermedades del corazón en tan sólo un año. Para obtener consejos útiles acerca de dejar de fumar, llame a **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

## Baked trout olé

### INGREDIENTS

- 2 pounds trout fillet, cut into six pieces
- 3 tablespoons lime juice
- 1 medium tomato, chopped
- ½ medium onion, chopped
- 3 tablespoons cilantro, chopped
- ½ teaspoon olive oil
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon red pepper (optional)

### DIRECTIONS

- Preheat oven to 350 degrees.
- Rinse fish and pat dry.
- Place fish in baking dish.
- In a separate dish, mix remaining ingredients, and pour over fish.
- Bake for 15 to 20 minutes or until fork-tender.

### NUTRITION INFORMATION

Makes 6 servings. Amount per serving: 230 calories; 9g total fat (2g saturated fat); 58g cholesterol; 162mg sodium; 60mg calcium; 1mg iron.

Source: National Heart, Lung, and Blood Institute

## Trucha olé horneada

### INGREDIENTES

- 2 libras de filete de trucha, cortado en 6 pedazos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 tomate mediano, cortado en trozos
- ½ cebolla mediana, cortada en trozos
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile (opcional)

### INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 350 grados.
- Enjuague el pescado y séquelo con un paño.
- Coloque el pescado en la fuente para hornear.
- En un plato aparte, mezcle los ingredientes restantes, y viértalos sobre el pescado.
- Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que esté blando al insertar un tenedor.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Da 6 porciones. Cantidad por porción: 230 calorías; 9g de grasa total (2g de grasa saturada); 58g de colesterol; 162mg de sodio; 60mg de calcio; 1mg de hierro.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute



## Numbers to know/Números a saber

**Val Verde Regional Medical Center**  
801 N. Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840  
**830-775-8566**  
info@vvrmc.org  
**www.vvrmc.org**

**Customer care**  
**Atención al cliente**  
**830-703-1717**

**Education/staff development**  
**Educación/desarrollo del personal**  
**830-778-3635**

**Geriatric mental health (Heritage Program)**  
**Salud mental geriátrica (Programa Heritage)**  
**830-778-3629**

**Hospice**  
**Hospicio**  
**830-774-4580**

**Human resources/job line**  
**Línea de recursos humanos y empleos**  
**830-703-1716**

**Imaging center**  
**Centro de imágenes**  
**830-703-1743**

**Pastoral care**  
**Atención religiosa**  
**830-775-8566, ext. 2253**

**Patient accounts**  
**Cuentas de pacientes**  
**830-778-3690**

**Public relations**  
**Relaciones públicas**  
**830-778-3651**

**Rehabilitation services**  
**Servicios de rehabilitación**  
**830-703-1729**

**Respiratory care**  
**Atención respiratoria**  
**830-703-1742**

**Safe Kids**  
**830-778-3632**

## Outstanding orthopedic care

Orthopedic physician **Ira Floyd, MD**, provides excellence in comprehensive orthopedic care. Whether you have painful arthritis, a sports injury or need a joint replacement, Dr. Floyd will help you return to your active lifestyle as fast as possible with high-quality, personalized care.

**Please call 830-778-3800 for more information or to schedule an appointment.**

## Excepcional atención ortopédica

El ortopedista **Ira Floyd, MD**, ofrece excelencia en atención ortopédica integral. Si usted padece de artritis dolorosa, ha tenido una lesión deportiva o necesita un reemplazo de articulación, el Dr. Floyd le ayudará a regresar a su estilo de vida activo tan pronto como sea posible, con atención personalizada de alta calidad.

**Llame al 830-778-3800 para obtener más información o concertar una cita.**



**Amistad**  
MEDICAL PROFESSIONALS

