EDICIÓN DE OTOÑO

peakHEALTH

Natividad
Inspirando vidas saludables.

Avanzamos

Recuperación por la vía rápida de la rehabilitación

Flip this for a copy of the magazine in English

contenido

Nueva clínica ayuda a combatir el cáncer de mama

Las enfermeras son el corazón del hospital

El espíritu de Natividad

Somos

los que inspiran el bienestar

Amables, cariñosos, y respetuosos. Somos Natividad. Donde médicos, enfermeras, y especialistas médicos se orgullecen en ofrecer atención médica de primera clase a nuestra comunidad. Ya sea que usted sea un paciente o alguien que nunca nos haya visitado antes, Natividad marca una diferencia en usted y en todos los que confían en nosotros para mantener el condado de Monterey en buena salud.

Natividad
Inspirando vidas saludables℠

(831) 755-4111 | www.natividad.com

Edición de otoño | 2018

PEAK - temas destacados

2 CARTA DEL DIRECTOR EJECUTIVO
El Dr. Gary Gray cuenta cómo hacemos honor a nuestro nuevo lema, *"inspirando vidas saludables" (inspiring healthy lives).*

3 ÁLBUM DE FOTOS
Lanzamiento de la nueva marca de Natividad el mismo día que el Mercado de agricultores dio una cosecha abundante de buena voluntad, buenos alimentos y buenos momentos.

4 PEAK EN LA COMUNIDAD
La nueva mamografía 3D de Diagnóstico por Imágenes para Mujeres de Natividad es la última arma en nuestro arsenal para luchar contra el cáncer de mama.

6 EDUCACIÓN DE PEAK
Las enfermeras altamente calificadas de Natividad son el corazón, la cabeza y las manos de nuestra compasiva atención y los caminos hacia la curación.

21 NATIVIDAD FOUNDATION (FUNDACIÓN NATIVIDAD)
El Padre Lawrence encuentra su propio consuelo espiritual al ayudar a pacientes y sus familias a través del programa de Atención Espiritual de Natividad.

22 DESTACADOS DE SALUD
Distraerse al conducir puede ponerlos a usted y a otros en peligro.

Junta directiva
Mitchel L. Winick, presidente
Marcia V. Atkinson, CPA, MST
Michael T. Payne
Fernando R. Elizondo, Ed.D.
John Huerta, Jr.
Britt Rios-Ellis, Ph.D.
Lew C. Bauman, Ph.D.
Gary Gray, D.O.
Charles Harris, M.D.
Simon Salinas

Esperamos que disfrute de esta edición de Peak Health. Los comentarios sobre la publicación pueden dirigirse a la Administración:
(831) 755-4185

Natividad

1441 Constitution Blvd. Salinas, CA 93906
(831) 755-4111

Producida por:
AMF MEDIA GROUP

Impreso en papel reciclado
MIX Papier FSC FSC® C104685

EL CAMINO A CASA
Un ranchero lesionado vuelve a trabajar y una matriarca agrícola de Salinas se recupera en su casa, gracias al Sam Karas Acute Rehabilitation Center (Centro de Rehabilitación Aguda Sam Karas).

presenta

RECUPERAR VIDAS
El galardonado Sam Karas Acute Rehabilitation Center ayuda a pacientes a vivir sus vidas de la manera más plena posible, de regreso en su casa, de manera saludable y feliz.

REDUCIMOS LA DIABETES
Una dieta saludable hace milagros al ayudar a un paciente a atravesar el periodo de transición hacia un estilo de vida activo y gratificante. ¡Dele un vistazo a nuestra deliciosa receta!

Saludos

Fue un día emocionante de mayo cuando Natividad lanzó su nueva marca y lema, *"inspirando vidas saludables" (inspiring healthy lives)*.

Pero para quienes estamos en el hospital, el evento de cambio de nombre no fue solo un espectáculo de un día. Lo hacemos todos los días, de todas las formas que podemos. Una de esas formas es a través de esta revista, Peak Health, donde podemos destacar nuestras distintas líneas de servicios prestados en nuestro hospital y brindar orientación y consejos de salud de expertos, mientras mostramos cómo estamos inspirando a las personas a llevar la mejor vida que puedan.

Un servicio a la comunidad del que estoy especialmente orgulloso es nuestro Diabetes Education Center (Centro de Educación sobre la Diabetes), que, con la ayuda del condado, está atacando uno de los problemas de salud más grandes de nuestra zona. La Dra. Dana Kent y su personal están trabajando duro para educar al público acerca de la prevención de la diabetes, y cómo alimentarse bien puede ser la mejor arma de su arsenal. De nuevo, estamos *"inspirando vidas saludables" (inspiring healthy lives)*.

También damos un vistazo a los servicios de mamografía 3D de última generación que se ofrecen en Diagnóstico por Imágenes para Mujeres en el nuevo Care Center (Centro de Atención) de Natividad en el Edificio 400. Nos honra invitar a la comunidad para este esencial examen de detección que salva vidas. Si es mujer y tiene más de 40 años, asegúrese de marcar este octubre como el Mes de la Concienciación del Cáncer de Mama; solicite una derivación a su médico y programe una cita para una mamografía en el centro llamando al (831) 772-7642. Además, ¡asegúrese de impulsar a sus amigas a que hagan lo mismo! De esta manera, también estará *"inspirando vidas saludables" (inspiring healthy lives)*.

También destacamos el Sam Karas Acute Rehabilitation Center, nuestro galardonado y poderoso centro de rehabilitación. Tenemos que agradecer al Dr. Anthony Galicia, al Dr. Raymond Villalobos y a la Directora del Programa, Michelle Toderick, y a su talentoso personal, por todas las historias de éxito que han salido por las puertas del centro. Muchos de nuestros pacientes del centro pueden volver a su casa después de la terapia, en lugar de a un centro de enfermería o a otros hospitales. Para nosotros, eso es un signo de éxito, pero lea las historias del residente de Salinas y de la matriarca agrícola Sue Antle, y el ranchero de Carmel Valley, John Boekenoogen, que pasaron tiempo allí y realmente se familiarizaron con lo que el centro ofrece. A través de terapia ocupacional, fisioterapia y zooterapia, estamos *"inspirando vidas saludables" (inspiring healthy lives)*.

¡Esperamos que disfrute de Peak Health y que se sienta inspirado para confiar en Natividad para vivir una vida más saludable!

Dr. Gary Gray
Director ejecutivo de NATIVIDAD

Natividad

Álbum de fotos

Fue un hermoso día con viento suave cuando Natividad lanzó su nueva marca el 16 de mayo; el mismo día de la inauguración del Mercado de agricultores. En el sentido de las agujas del reloj, primero a continuación: Natividad Medical Center se convierte en Natividad; una vendedora del Mercado de agricultores sirve el almuerzo para participantes hambrientos; Boomer, el cachorro de terapia, se suma al personal de voluntarios de Natividad; los puestos de alimentos saludables fueron muy concurridos durante el festejo; Frutas Frescas, ¿alguien quiere? Una joven clienta se detiene a oler las flores que se venden en el Mercado de agricultores.

El nuevo Care Center logra mejores resultados con la 3D mamografía

El examen de detección de mamas de última generación está reduciendo el tiempo y la ansiedad de las pacientes

Por Peggy Spear

El hecho de que Natividad adquiriera su sistema digital de mamografía 3D de última generación, marcó un antes y un después para las pacientes.

Como primera en adoptar el sistema en el Condado de Monterey hace tres años, la auxiliar superior de radiología Cheryl Reeves dice que los radiólogos de Natividad comenzaron a encontrar algunos cánceres de mama en etapas más tempranas en algunas pacientes.

"Con el sistema 3D, podemos detectar cánceres que no necesariamente se pueden ver con la imagen 2D tradicional", dice Reeves. "Esta detección temprana se corresponde con tratamiento más temprano. Y mientras antes reciba tratamiento una paciente, mejores son los resultados y las probabilidades de supervivencia".

En marzo, Natividad trasladó su Sistema 3D Hologic Selenia Dimensions y el Diagnóstico por Imágenes para Mujeres al recientemente construido Care Center. Ubicado en el Edificio 400 en Natividad, el centro para pacientes ambulatorios ofrece estudios de diagnóstico para mujeres, densitometrías y ecografías para mujeres, independientemente del seguro o la capacidad de pago.

"Hacemos que el examen de detección sea simple al ofrecer el mejor equipo disponible en un lugar accesible e íntimo", dice Reeves. "La mayoría de nuestro personal es bilingüe y es importante para nosotros que todas se sientan cómodas y bienvenidas aquí".

El sistema de mamografía 3D, también llamado tomosíntesis digital, o "tomo", hace que el examen de detección sea más rápido que con un sistema 2D tradicional. Habitualmente hace cuatro proyecciones, y generalmente requiere dos compresiones de cada mama. El sistema 3D combina la tecnología más nueva con la mamografía tradicional, para una comparación simple y exacta, y permite que las imágenes de la mama se examinen en capas. Reeves compara las imágenes que obtiene observando rebanadas de pan, en comparación con un pan entero. Las imágenes 3D resultantes pueden mejorar la detección del cáncer en hasta un 30 %, en comparación con las imágenes 2D.

"A nuestras pacientes les encanta lo rápido que es el sistema 3D y a mí me encanta la mayor claridad y los resultados más exactos que obtenemos", dice Reeves. "Cuando nuestra primera lectura es más exacta, vemos menos falsos positivos o necesidad de seguimientos. Eso significa que nuestras pacientes pueden tener menos ansiedad y se evitan el tiempo y los gastos de volver para futuros estudios".

Con 15 años de experiencia en mamografías, Reeves cree que es importante defender la salud de la mujer y participa en todo, desde el evento Relay for Life y ferias de tortas hasta como voluntaria para la American Bone Health Association (Asociación Estadounidense para la Salud Ósea). También participa en la Comisión de Creación de Estándares del American Registry of Radiologic Technologists (ARRT, Registro Estadounidense de Auxiliares Superiores de Radiología) para los requisitos previos de las mamografías y las preguntas de evaluación.

Natividad y la mayoría de los médicos remitentes recomiendan un examen de detección anual en las mujeres, a partir de los 40 años. Si

"Es sorprendente el poder de una pequeña imagen. Puede salvar su vida".

—Cheryl Reeves, auxiliar superior de radiología

La auxiliar superior de radiología Cheryl Reeves analiza imágenes del sistema digital de mamografía 3D del Care Center de Natividad.

los resultados son normales, las mujeres deben regresar para el siguiente examen de detección de rutina según las recomendaciones de su médico, generalmente cada uno o dos años.

"El tamaño no importa en el cáncer de mama", dice ella. "Como mujeres, es importante que todas adoptemos una actitud proactiva respecto de recibir atención".

Reeves recomienda a las mujeres del Condado de Monterey marcar octubre como el Mes de la Concienciación sobre el Cáncer de Mama solicitando una derivación de su médico y programando una cita en el Care Center de Natividad. "Es sorprendente el poder de una pequeña imagen. Puede salvar su vida", dice ella.

Para programar una cita para Diagnóstico por Imágenes para Mujeres, llame al (831) 772-7642.

DATOS RELEVANTES

Cada 2 minutos le diagnostican cáncer de mama a una mujer en los EE. UU.

1 de 8 mujeres desarrollará cáncer de mama en su vida

A cerca de 26,000 mujeres les diagnostican cáncer de mama en California cada año

70 %+ de mujeres sin antecedentes familiares de cáncer de mama reciben el diagnóstico

N.º 1 el cáncer de mama es la causa principal de muerte en mujeres de entre 40 y 55 años en los EE. UU.

Recomendaciones de The American Cancer Society (La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer)

Las mujeres de entre 40 y 44 años deben tener la posibilidad de comenzar con el examen de detección anual de cáncer de mama con mamografías si desean hacerlo.

Las mujeres de entre 45 y 54 años deben hacerse mamografías todos los años.

A partir de los 55 años, las mujeres pueden hacerse mamografías cada dos años u optar por continuar con el examen de detección anual.

LAS MATERNALES enfermeras de Natividad

Están en el corazón de la misión de curar, reconfortar y guiar

Por Dave Cowan

Cuando usted viene al hospital, ya sea como paciente o como familiar, algunas de las primeras personas con las que se encontrará serán las enfermeras (esos profesionales que lo reciben, lo calman y le hacen saber que está en las mejores manos).

En Natividad, las enfermeras no solo se valoran mucho, sino que forman parte de la trama del hospital. Están en el centro de todo lo que sucede, al cuidar a las personas (los pilares sobre los que se levanta Natividad) y esto es las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En conclusión, Natividad depende de la habilidad, la amabilidad y el espíritu de las enfermeras, y los pacientes también. Están altamente preparadas y profundamente involucradas para hacer que Natividad sea un centro de atención médica de primera línea.

"El personal de enfermería respalda la verdadera idiosincrasia de Natividad", dice la Jefa de Enfermería, Nancy Buscher, DNP, RN, NEA-BC. "Y a la vez, las enfermeras sienten que la idiosincrasia del hospital es muy alentadora. Su trabajo se apoya y se aprecia, y ellas lo saben".

Natividad prepara a 170 enfermeras por año en todos los aspectos de la enfermería: desde enfermeras clínicas especialistas, pasando por enfermeras tituladas, hasta auxiliares de enfermería, entre otros. Las enfermeras tituladas reciben atención personalizada en sus residencias, y abundante aprendizaje en el trabajo.

Alexandra King, enfermera del Departamento de Emergencias, es una de esas aprendices. La oriunda de Santa Cruz eligió el programa de residencias de Natividad porque quería trabajar específicamente ahí algún día.

"Antes de mi residencia, no sabía qué esperar. El trabajo en Natividad me hizo sentir más segura, y lista para enfrentar el estrés de trabajar en el Departamento de Emergencias", dice King.

Un trato amable y tierno por parte de un médico hace que los pacientes se sientan a gusto en momentos de gran estrés e incertidumbre.

"Esto se debe a la capacitación personalizada", dice Buscher. "Contamos con personal altamente capacitado".

En mayo, profesionales de atención médica, junto con los pacientes y sus familias, celebraron la Semana Nacional de las Enfermeras, y el lema de este año fue "Las enfermeras inspiran, innovan e influyen". Para ser más específicos, las enfermeras inspiran a otros a través de sus acciones. Además, innovan en formas de influir en la prestación de atención médica, la enfermería propiamente dicha, y en la experiencia paciente-familia.

Es un lema que es más que adecuado para Natividad. Aquí se puede tener una idea de cómo sus enfermeras representan su espíritu:

Las enfermeras de Natividad tienen la capacidad de establecer vínculos con los pacientes y ayudarlos a sentirse un poco más como en su casa.

"Contamos con personal altamente capacitado en Natividad".

— Nancy Buscher, Jefa de Enfermería

Inspiran

Con conocimientos profesionales, las enfermeras de Natividad instruyeron a 31 enfermeras residentes en los últimos dos años; ofrecieron oportunidades de aprendizaje a 170 estudiantes de enfermería de 10 institutos y universidades en 2017; brindaron orientación, tutoría y apoyo constante a 81 enfermeras nuevas contratadas; continuaron actualizando su educación, aumentando del 34 % de las enfermeras del personal con una licenciatura o un título superior en 2017, al 49 % en 2018; y pasaron de 58 enfermeras con certificaciones nacionales en sus áreas de especialización a 106.

Innovan

En su búsqueda de enfoques mejorados, las enfermeras de Natividad instauraron una estructura de gestión de "Control compartido" para mejorar las prácticas de atención a pacientes, la educación y la investigación; usaron técnicas de simulación para perfeccionar las destrezas "prácticas" en áreas que incluyeron tratamientos de sepsis, atención posparto y emergencias pediátricas; ayudaron a estandarizar las comunicaciones entre los pacientes y sus familias a través de un método llamado MAIDET (Mindfulness, Acknowledge, Introduce, Duration, Explain, Thank You), que en español equivale a prudencia, reconocimiento, presentación, duración, explicación, agradecimiento; usaron tabletas para comunicarse en diversos idiomas en el Departamento de Emergencias y con los padres; y crearon un folleto para pacientes y familias de la Unidad de Terapia Intensiva, que incluye "qué esperar durante su estancia".

Influyen

Al compartir su influencia, las enfermeras de Natividad iniciaron nuevos protocolos prequirúrgicos y de Unidad de Terapia Intensiva para reducir los índices de infecciones; se ubicaron dentro del 10 % con los mejores resultados de pacientes del Sam Karas Acute Rehabilitation Center, de más de 800 centros; ganaron el Premio BETA por servicios obstétricos de alta calidad por décimo año consecutivo; lograron una disminución del 10 % de reingresos por salud mental a través de seguimientos telefónicos tras el alta médica; y redujeron a menos de 20 minutos el tiempo desde que el paciente llega al Departamento de Emergencias hasta que recibe la atención de profesionales sanitarios.

Todos estos logros reflejan no solo un constante y enorme esfuerzo por parte de grupos de profesionales excepcionalmente capaces, sino también la dedicación y el compromiso individual de cada enfermera de Natividad.

Natividad está orgulloso de sus enfermeras. Si alguna vez tiene que estar internado en Natividad, no caben dudas de que la presencia de ellas le resultará útil y sanadora cuando más la necesite.

el CAMINO a casa

Servicios de rehabilitación ayudan a los pacientes a recuperarse más rápido

Por Peggy Spear

El vinatero John Boekenoogen se siente aliviado y agradecido de volver a hacer el trabajo que ama.

El Sam Karas Acute Rehabilitation Center no es una gran unidad, pero deja una gran impresión. Para un ranchero de Carmel Valley, el centro le devolvió la salud y le permitió volver a hacer lo que ama.

No es nada nuevo para el ranchero y vinatero John Boekenoogen treparse a fardos de heno. Después de todo, lo ha hecho toda la vida. Entonces, un día del otoño pasado, cuando vio un montón de heno de aproximadamente 15 fardos de altura, no tuvo reparo en treparse para engancharlos y bajarlos al granero.

Estando solo en el granero, Boekenoogen, de 68 años, se cayó del montón de fardos sobre la pierna derecha. "Escuché un ruido seco fuerte", dice. "Fue el dolor más insoportable que haya tenido".

Se arrastró hasta su camión y manejó lentamente usando la pierna izquierda, hasta poder encontrar señal para el teléfono celular. Pensó que podía llamar a su hija para que lo llevara hasta el hospital más cercano.

Se encontraron en el pueblo, en Carmel Valley, y ella llamó al 9-1-1. Lo siguiente que él registra es que lo deslizaban en una camilla dentro de una ambulancia.

"¿Dónde quiere ir?", le preguntó uno de los socorristas. También estaban preocupados por una lesión en la columna vertebral. Como Boekenoogen no respondió, uno de los socorristas habló. "Llevémoslo a Natividad. Tienen los mejores servicios de traumatología".

Lo recibió el equipo de traumatología y lo prepararon para hacerle radiografías. A medida que el analgésico hizo efecto, Boekenoogen pudo mirar a su alrededor. "Como ranchero viejo, estaba muy interesado en todo el equipo", dice.

Esa noche, le operaron la pierna, y luego empezó el trabajo duro: Boekenoogen estaba preparado para la rehabilitación en el Sam Karas Acute Rehabilitation Center en Natividad.

Boekenoogen dice que considera que su atención fue lo mejor de lo mejor. "Hicieron un excelente trabajo al cuidarme y hacerme trabajar duro", dice. "Tenía fisioterapia, terapia ocupacional y ejercicios tres veces al día".

Estuvo en rehabilitación durante siete días, y su parte favorita fueron las enfermeras. "Fueron excelentes", dice. Dentro de los tres o cuatro días, le dieron un caminador, después vinieron las muletas y luego una sola muleta.

El centro lo ayudó a hacer cosas simples, como subir y bajar el bordillo de la acera, y entrar y salir del auto.

¿Su lección de todo esto? "No trepar. De ahora en adelante, señalo y muestro a los chicos más jóvenes dónde tirar los fardos de heno", dice.

También se compró un teléfono satelital, en caso de tener algún otro problema en el rancho.

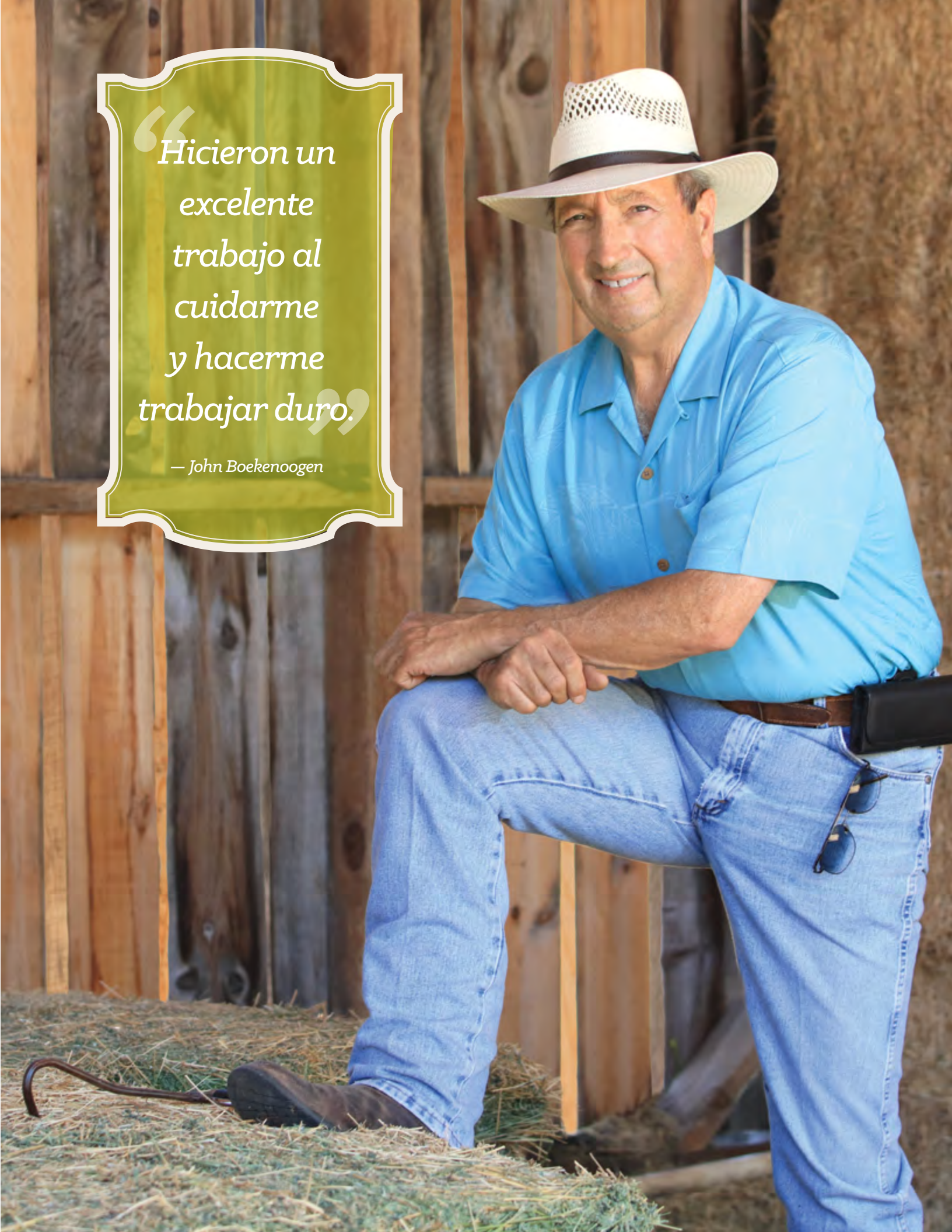
En definitiva, dice que la parte más efectiva de su rehabilitación fue el efecto acumulativo de todo lo que hace el personal del Sam Karas Acute Rehabilitation Center. "Desde la fisioterapia, pasando por la terapia ocupacional, hasta los ejercicios, todo fue excelente. Recuerdo preguntarle a una enfermera cómo entrar y salir de la ducha. Me mostraron y lo hicieron simple", dice.

Sin embargo, Boekenoogen no tiene apuro por volver. Pudo dejar los analgésicos temprano, con ayuda del personal.

Así que ahora está nuevamente trabajando en el rancho y administrando su bodega de Carmel Valley. "La bodega es un trabajo mucho menos peligroso", dice.

"Llevémoslo a Natividad. Tienen los mejores servicios de traumatología."

— Socorrista



"Hicieron un excelente trabajo al cuidarme y hacerme trabajar duro."

— John Boekenoogen

HOGAR DULCE HOGAR

Sue Antle junto al perro de su hija, Charlie, que la visitó en el centro de rehabilitación después de una caída.

Con una buena rehabilitación, Sue Antle no necesitó un centro de enfermería

A los 82 años, Sue Antle de Salinas es consciente de que las caídas comunes en el hogar pueden ser peligrosas. Por lo tanto, cuando un día se resbaló en el baño y sintió un dolor insoportable en el tobillo, supo que se había hecho daño.

Después de la cirugía por el tobillo derecho fracturado, Antle ingresó en el Sam Karas Acute Rehabilitation Center en Natividad para recibir atención y rehabilitación para pacientes hospitalizados.

Antle dice que trabajó duro; pero nada que no pudiera hacer. "Teníamos terapia ocupacional, fisioterapia y ejercicios", dice. "Mi parte favorita era cuando nos reuníamos todos los pacientes en rehabilitación y hacíamos ejercicios juntos". Dice que todo ese trabajo es lo que le permitió volver a ponerse de pie, por así decirlo, tan rápidamente.

En 1982, Antle y su difunto esposo se asociaron con la familia Tanimura para crear Tanimura & Antle, uno de los principales productores y transportadores de productos frescos de Salinas. También conocían a Sam Karas. Por lo que fue reconfortante estar en el centro que lleva su nombre. Durante las dos semanas de su estancia, el personal hizo que Antle pudiera manejarse con los bordillos de la acera, y entrar y salir del auto de manera segura antes de irse. "Se aseguraron de que yo pudiera hacer todo lo que quería hacer", dice.

Si bien el Sam Karas Acute Rehabilitation Center trae con frecuencia perros terapéuticos para sus pacientes, Antle extrañaba el perro de su hija Karen Hebl, Charlie. A Antle le encantó que el centro no solo alentara las visitas frecuentes de familiares, sino que también permitiera a Charlie que viniera a visitarla.

"Saltó sobre mi cama y se puso cómodo", dice. Antle también disfrutó de reunirse con los demás pacientes del Sam Karas Acute Rehabilitation Center. "Es un centro maravilloso", dice.

Sus hijas, Karen y Kathy, también elogian al centro, especialmente, al personal. "La trabajadora social Jo Ellen Clark nos ayudó con la parte emocional de la lesión de mamá, y también con la parte práctica", dice Karen Hebl.

Hebl dice que todo el equipo de Antle (desde los terapeutas y las enfermeras hasta los médicos y Clark) se reunió con ellas y les ayudó a tomar decisiones, incluso, a decidir si Antle debía ir a un centro especializado de enfermería o a su casa para recuperarse. Eligieron su casa, donde Antle se mueve en una silla de ruedas.

"Estábamos tan contentas con el personal, que le hicimos galletas después de que mamá salió", dice Hebl.

Ahora, Antle se está recuperando muy bien y está haciendo sus cosas favoritas: confeccionar colchas y jugar con Charlie.

Por Peggy Spear

Un paso **al frente** Un paso **afuera**

El centro de rehabilitación hace que los pacientes vuelvan a ponerse de pie

Los médicos profesionales del Sam Karas Acute Rehabilitation Center no solo quieren que usted se recupere para que pueda irse. Quieren que se recupere para que pueda salir a la comunidad, vivir su vida e inspirar a otros a hacer lo mismo.

Este es el objetivo personal del Director Médico, Dr. Anthony Galicia, y es un objetivo que se toma muy en serio.

De hecho, es el motivo por el que el Sam Karas Acute Rehabilitation Center está rumbo a ser designado a nivel nacional para recibir reconocimiento oficial, está dentro del 10 % de los centros de rehabilitación del país y ocupa el primer lugar en calidad en la división occidental.

¿Cuál es la respuesta del Dr. Galicia a esto? "Es útil".

¿La rehabilitación es adecuada para usted?

El objetivo de Natividad es asegurarse de que cada paciente alcance su potencial al recuperarse. Para lograr ese objetivo, el fisioterapeuta (médico de fisioterapia y rehabilitación [Physical Medicine and Rehabilitation, PM&R]) coordina los esfuerzos de un equipo de profesionales. El equipo ayudará a identificar y fijar objetivos. Los problemas comunes que pueden beneficiarse con la rehabilitación incluyen:

- alteración del equilibrio y la coordinación,
- incapacidad para tragar,
- incapacidad para moverse en la cama o de un lado a otro,
- incapacidad para caminar,
- incapacidad para realizar actividades cotidianas, como comer, asearse, vestirse, bañarse, y hacer las tareas de la casa,
- deficiencia cognitiva y perceptiva o problemas fonoaudiológicos, junto con limitaciones físicas,
- incapacidad de trabajar o funcionar en la comunidad debido a alteraciones físicas, y
- debilidad o movimiento limitado de los brazos, piernas o tronco.

La rehabilitación puede ser todo un desafío, pero el trabajo duro vale la pena cuando los pacientes pueden volver a una vida saludable y plena.

El fisioterapeuta (un médico que se especializa en fisioterapia y rehabilitación) continúa y dice que demandó mucho trabajo duro lograr que el centro fuera lo que es hoy, especialmente para un hospital que pertenece al condado. "No teníamos muchos fondos adicionales para trabajar", dice.

Pero lo que el Dr. Galicia sí tenía era personal trabajador y una Directora del Programa, Michelle Toderick; juntos tomaron hace 15 años lo que figuradamente sería una persona con la pierna quebrada, y la transformaron en maratonista.

Después de una enfermedad, una lesión o una cirugía, la rehabilitación puede ayudar a los pacientes a volver a sus actividades cotidianas. La reconocida atención de Natividad ofrece diversas terapias, y enseña a los pacientes las habilidades que necesitan para volver a casa con confianza.

El equipo de rehabilitación de Natividad establece vínculos sólidos con los pacientes, y los hace trabajar duro. Además, existe otro componente de los servicios del centro: invitan a las familias (incluso a los perros) a ser parte esencial de la recuperación.

El Dr. Galicia ha visto crecer el centro, desde un tiempo cuando no tenía personal diplomado en enfermería de rehabilitación en el lugar, hasta hoy en día, que cuenta con 5 profesionales diplomados en enfermería de rehabilitación.

Para el Dr. Galicia, uno de los aspectos favoritos del centro es que tiene como base el equipo: cada paciente tiene una enfermera designada para su caso, un trabajador social, el supervisor de enfermeras de rehabilitación y el mismo Dr. Galicia. También hay una amplia gama de especialistas de la salud a mano para acelerar la curación.

"No queremos que los pacientes estén listos para irse y se vayan a una clínica. Queremos que vuelvan a su casa, a sus vidas, para que puedan estar saludables y felices", dice. "Todo el equipo del centro tiene una visión y una pasión común por lo que hacemos".

De hecho, el 82 % de los pacientes del Sam Karas Acute Rehabilitation Center regresa a su casa después del tratamiento; una cantidad sorprendente.

La Directora del Programa, Toderick, llegó a Natividad hace cinco años con un largo historial de haber trabajado en centros de enfermería, y su idea era traer las mejores prácticas a Natividad. "Necesitábamos excelentes

médicos y enfermeras, pero necesitábamos que todos dieran un paso al frente. Y lo dieron", dice.

El programa de Natividad se concentra en tres tratamientos principales: fisioterapia, terapia ocupacional y fonoaudiología. Se adaptan planes de tratamiento específicos a las necesidades particulares y objetivos de cada paciente. Estos servicios se estructuran para dar a los pacientes las habilidades que necesitan para volver a casa y a sus comunidades. Todos los pacientes reciben al menos dos de estas terapias. Los pacientes hacen al menos tres horas de terapia por día, cinco días por semana.

"Es un trabajo duro", dice el Dr. Galicia. "Pero es efectivo, y los pacientes lo valoran".

"Otra ventaja del centro es que somos parte del hospital, por lo que nuestros pacientes tienen acceso a terapeutas, nutricionistas, trabajadores sociales, fonoaudiólogos, un coordinador de actividades terapéuticas y fisioterapeutas", dice.

Además del equipo central del paciente, la atención médica está dirigida por un médico que está especialmente capacitado en medicina de rehabilitación. A cada paciente se le asigna un médico, que ayudará al fisioterapeuta en la atención general durante la estancia del paciente en el centro. Esto garantiza estabilidad médica y la mejor recuperación posible.

Director Médico
Dr. Anthony Galicia

Programa de Rehabilitación de ACV

El Programa de Rehabilitación de ACV incluye terapias y servicios específicos que son útiles para los pacientes que han tenido un ACV.

El programa está formado por un equipo altamente especializado de profesionales de atención médica bajo la dirección médica del equipo de fisioterapeutas. Además del fisioterapeuta y las enfermeras de rehabilitación, los siguientes miembros del equipo están siempre disponibles para participar en la creación de un plan de atención personalizado para cada paciente:

- kinesiólogos,
- terapistas ocupacionales,
- fonoaudiólogos,
- trabajadores sociales,
- especialistas,
- nutricionistas titulados,
- psiquiatras,
- fisioterapeutas respiratorios,
- enfermeras especializadas en la atención de heridas, y
- especialistas en ortesis y prótesis.

Servicios del programa

- Evaluación y rehabilitación cognitiva y perceptiva,
- entrenamiento de la vejiga y los intestinos en intervención conductual,
- entrenamiento en actividades de la vida cotidiana (Activities of Daily Living, ADL),
- evaluación y manejo de habilidades motoras del habla y para tragar,
- evaluación videofluoroscópica,
- educación y capacitación del paciente y de la familia,
- capacitación en movilidad y ubicación en sillas de ruedas,
- evaluación y capacitación respecto de la marcha,
- actividades de reingreso a la comunidad,
- evaluación del hogar para analizar la necesidad de equipos de adaptación y modificaciones arquitectónicas,
- grupos de apoyo para ayudar a pacientes, familiares y amigos a enfrentar los cambios que acompañan el proceso de recuperación, y
- manejo de automedicación.

REDUCIMOS *la diabetes*

La dieta es clave para ganarle la guerra a la diabetes

Por Marty Metzl

"Creo que es muy importante la educación que se da a los pacientes inmediatamente después de recibir un diagnóstico de diabetes", dice Cachola. "Informarse inmediatamente".

Después de vivir con diabetes tipo 2 durante casi dos décadas, Gilbert Cachola siente que finalmente ha aprendido a manejar la enfermedad.

El momento clave fue cuando siguió el consejo de su médico y se inscribió en clases en el Diabetes Education Center de Natividad, donde la Pedagoga diplomada en diabetes Lupe Bravo, RN, le enseñó cómo los alimentos afectan el cuerpo. La educación, combinada con mucha determinación, ha cambiado la vida de Cachola. "Estoy muy agradecido a Natividad por lo que ha hecho por mí", dice.

En el año 2000, un simple análisis de sangre en la revisión anual detectó que el A1C (análisis de sangre que muestra niveles promedio de tres meses de azúcar en sangre) de Chanola era alto. En ese momento, tenía 40 años y dice que el diagnóstico de tipo 2 le preocupaba.

Su médico le entregó un folleto sobre la diabetes y una receta. Veía a su médico cada seis meses, controlaba el azúcar en sangre diariamente, y tomaba sus medicamentos; pero dice que seguía comiendo lo que quisiera. "Solo me dijeron que tengo diabetes, y no me ofrecieron educación", dice Cachola. "Realmente, al principio no lo tomé en serio, y simplemente le quité importancia".

Desde que se inscribió en la clase, Chanola (58), dice que se siente una persona distinta. Hace ejercicios regularmente y tiene cuidado con todo lo que come. "Solía ser perezoso; no tenía ganas de hacer nada de nada. Me quedaba en casa, dentro de mi habitación", dice. "Ahora, me gusta andar en bicicleta, hacer ciclismo de montaña y jardinería".

LA EDUCACIÓN FUNCIONA

La educación en torno a la diabetes es una herramienta valiosa, dice la Dra. Dana Kent, Directora Médica de Educación y Promoción de la Salud en la Natividad Foundation. El Diabetes Education Center ofrece educación para personas de todas las edades con diabetes y prediabetes y es uno de los programas más exitosos de Natividad.

Las clases son especialmente importantes en el Condado de Monterey, que tiene índices de diabetes negativos y altos índices de prediabetes en personas de entre 18 y 39 años. Muchos en el Condado de Monterey, especialmente los residentes de bajos recursos y los trabajadores migratorios, no saben lo que se puede hacer para reducir el riesgo de tener diabetes, dice la Dra. Kent.

Los servicios del Diabetes Education Center enseñan a la gente a concentrarse en dietas saludables, reduciendo los alimentos endulzados con azúcar y volviéndose más activos. "No se necesitan gimnasios costosos", dice la Dra. Kent.

Los pedagogos de diabetes se concentran en motivar a las personas para que hagan elecciones más saludables. El centro alienta a las personas a hacer 30 minutos de ejercicio de cualquier tipo por día, y a llenar sus dietas con alimentos, como por ejemplo, verduras sin almidón, frutas, granos enteros y leche y yogur descremados.

Cachola dice que las clases sobre los alimentos que puede comer (y en qué porciones) le resultaron muy útiles. Aprendió cómo ciertos ingredientes de los alimentos, como el fósforo, el potasio y el sodio, afectan el cuerpo, y dice que, como resultado, ha hecho cambios importantes en lo que come y bebe. Cachola dice que ahora lee las etiquetas antes de comprar alimentos. "Digo, "No puedo comer esto, pero puedo comer esto otro"", dice.

Además de tomar decisiones inteligentes en la tienda de comestibles, el jardín en su casa de Castroville (que supo estar lleno de maleza) ahora rebosa de maíz, tomates y frutillas. Cachola dice que ha reducido mucho el consumo de alimentos que solía disfrutar, como el arroz y las pastas, y que ahora los limita a una comida por mes. También come mucha ensalada y ha reemplazado la gaseosa por gaseosa dietética y agua.

"Cocino igual, pero tengo cuidado con los ingredientes que uso", dice. "Por ejemplo, demasiado sodio me hará retener líquido y puede provocar hinchazón".

Después de las clases de cuatro semanas, Bravo y otros pedagogos miraron los análisis de A1C de Cachola cada tres meses durante el primer año y le mostraron cómo leer los resultados. Dice que le hablaron acerca de la dieta y cómo la diabetes podría afectar su salud a largo plazo. En adelante, se presentará anualmente en el Diabetes Education Center para que le hagan una evaluación y para conocer

"No se necesitan gimnasios costosos".

— Dra. Dana Kent

cualquier actualización con respecto a la atención y el manejo de la diabetes.

Cachola conoció a Bravo personalmente para hacer un seguimiento de su progreso y recientemente se realizó el control anual. Hasta el momento, ha bajado aproximadamente 20 libras y dice que está mucho más activo.

"Yo vi la motivación que tenía Gilbert para aprender y hacer cambios", dice Bravo. "Ojalá todos mis pacientes fueran como él".

"Creo que es muy importante la educación que se da a los pacientes inmediatamente después de recibir un diagnóstico de diabetes", dice Cachola. "Informarse inmediatamente".

Noviembre es el Mes Nacional de la Concienciación de la Diabetes Para obtener más información, comuníquese con el Diabetes Education Center al (831) 755-6292.

Comer bien

MUFFINS GLORIA DE LA MAÑANA BAJOS EN CARBOHIDRATOS

Esta es una receta saludable de dlife.com recomendada por Corinna Zaglmayr, Supervisora de Nutrición Clínica de Natividad.

PORCIONES: 48
TIEMPO DE COCCIÓN: 18 MINUTOS
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
UNIDAD: 1 MUFFIN
CARBOHIDRATOS: 5.5 G
GRASA SATURADA: 4 G
FIBRAS: 1 G
SODIO: 76 MG
PROTEÍNAS: 1 G
CALORÍAS: 82

INGREDIENTES

Aerosol para cocinar
1 taza de harina de almendras
1/4 de taza de harina de coco
1/4 de taza de semillas de lino molidas
3/4 de taza de harina integral para pasteles
3/4 de taza de coco rallado sin endulzar
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de jengibre molido
3 huevos grandes
1/2 taza de aceite de cocina de coco
1/4 de taza de manteca derretida
1 manzana mediana rallada
1 taza de zanahoria cruda rallada
2 bananas
2 cucharadas de melaza
2 cucharaditas de esencia de vainilla

INSTRUCCIONES

Precalentar el horno a 350 grados. Rociar dos fuentes para minimuffins (cada una con capacidad para 24 minimuffins) con aerosol para cocinar. Tamizar las harinas, las semillas de lino molidas, el bicarbonato de sodio, el coco rallado, la canela y el jengibre en un recipiente grande.

En otro recipiente grande, batir los huevos, agregar el aceite de coco, la manteca derretida fría, la zanahoria y la manzana rallada, las bananas pisadas, la melaza y la esencia de vainilla. Mezclar bien. Agregar los ingredientes secos a los húmedos y mezclar bien. Servir la preparación con cuchara en los moldes de los muffins; llenar cada uno hasta el borde.

Cocinar durante 18 minutos o hasta que al pinchar un palillo, este salga limpio.

El espíritu de Natividad

Por Hillary Fish

Reverendo Lawrence Robles

A veces, los pacientes necesitan orientación y atención especial

Con una sonrisa cálida y ojos atentos, el Rev. Lawrence Robles se observa con frecuencia caminando por los pasillos de Natividad, con su distintiva camisa negra y el cuello clerical blanco. "Como asesor de atención espiritual, estoy acá para conectarme con los pacientes y sus familias", dice. "Estoy acá para consolar, escuchar, orar y hablar".

Conocido para la familia de Natividad como el Padre Lawrence, Robles obtuvo su Licenciatura en Educación Religiosa en CSU Fullerton y continuó hasta egresar del American Baptist Seminary of the West en Berkeley. En el año 2000, asumió como Director Ejecutivo de la Diócesis Episcopal de El Camino Real, y luego, fue ordenado sacerdote episcopaliano.

Hace cinco años, Robles empezó a trabajar con el programa de Atención Espiritual aconfesional de la Natividad Foundation y dice que le sorprendió lo mucho que disfrutaba de su función. "Venía de un trabajo bastante cómodo en una iglesia. Era muy manejable y no había urgencia", dice. "En Natividad, nunca sé qué desafíos tendré que enfrentar o a quién voy a conocer".

Uno de esos desafíos, dice Robles, es superar las barreras lo suficiente como para establecer vínculos, para poder ayudar a los pacientes y a sus familias a usar su fortaleza religiosa o espiritual. "Con frecuencia conocemos personas el día que puede ser el peor de sus vidas. Los pacientes y sus familias pueden experimentar una amplia gama de emociones durante la hospitalización", dice. "Estar lesionado o enfermo puede ser una experiencia de drenaje emocional".

Fundada hace 30 años como una organización 501(c)(3) sin fines de lucro, Natividad Foundation ha suministrado fondos y recursos para el programa de Atención Espiritual de Natividad durante décadas. Natividad no recibe fondos del gobierno para fines religiosos.

"El programa de Atención Espiritual de Natividad existe gracias a la generosidad de los contribuyentes que creen en su poder para ayudar a sanar a las personas", dice Jennifer Williams, presidenta y directora ejecutiva de Natividad Foundation. "Los asesores de atención espiritual de la Fundación brindan apoyo emocional y espiritual importante para nuestros pacientes y sus seres queridos. Ofrecen un enfoque holístico para mejorar la salud y el bienestar de los pacientes de Natividad".

Los asesores de atención espiritual como Robles están disponibles para ayudar a niños, adultos y familias de todas las tradiciones de fe a explorar interrogantes espirituales e inquietudes que pueden surgir durante la hospitalización. Este importante servicio ayuda a los pacientes y a las familias que tienen alguna inquietud, ansiedad, estrés, pérdida repentina o dificultad en lidiar con una enfermedad prolongada.

"Si hay algo que he aprendido, es a estar siempre preparado para sorprenderme", dice Robles. "Puede ser casi impactante encontrar que nuestros pacientes me dan esperanza. Vas pensando que uno les va a dar esperanza y fortaleza, pero terminan dándotela a ti".

Programa de Atención Espiritual de Natividad Foundation

Considere hacer una donación y ayudar a sanar a nuestros pacientes, sus familias y nuestra comunidad. Para obtener más información o saber cómo puede apoyar nuestro programa de Atención Espiritual, llame al (831) 755-4187, envíe un correo electrónico a info@natividadfoundation.org o visite www.natividadfoundation.org.

Hillary Fish es Directora de Programas Anuales en Natividad Foundation. Para comunicarse con ella, puede escribir a hillary@natividadfoundation.org o llamar al (831) 755-4187.

Conducir con distracciones

Déjelo en el espejo retrovisor

Por Dave Cowan

Imagínese lo siguiente: está al volante, circulando a 55. Recibe un mensaje de texto. Mira el teléfono en el tablero, lo toma y mira rápidamente el mensaje. El tiempo suficiente para ver qué es. Tiempo transcurrido: aproximadamente cinco segundos.

¿Cuánto cree que se ha desplazado? ¿Veinte pies? ¿Cincuenta pies? ¿Cien pies?

No, en esos cinco segundos usted, su auto y los pasajeros han cubierto 100 yardas, con su vista en otro lado; no en la ruta. Ha recorrido el largo de una cancha de fútbol. A ciegas.

Incluso un viaje rápido está lleno de distracciones, y se presentan de distintas maneras: nuestros teléfonos celulares, la perilla de la radio, los espejos que están sobre la cabeza mientras nos miramos el cabello. Y como usted está en movimiento en una gran máquina de metal, cualquiera de estas distracciones pueden ponerlo a usted o a otra persona (quizá a algún ser querido) en peligro.

Los choques de vehículos motorizados son la principal causa de traumatismos atendidos en Natividad, y la conducción con distracciones se encuentra entre las causas más comunes de colisiones. La conducción con distracciones mata a más de 3,000 personas por año en choques y lesiona a 431,000. Los conductores distraídos causan un 10 % de los choques fatales y cerca del 20 % de los choques con lesiones.

Como único Centro de Traumatología de nivel II del Condado de Monterey, Natividad presencia las tragedias causadas por choques de vehículos motorizados de primera mano, el principal asesino de los adolescentes estadounidenses. Comunidades enteras quedan devastadas por las acciones de una persona que hace una mala elección al volante mientras conduce distraído, imprudente o impedido.

Pero el problema persiste y se repite en distintos grupos etarios. Casi tres cuartos de los conductores de entre 18 y 20 años admite

DATOS RELEVANTES

75 % de los conductores de entre 18 y 20 años textean y conducen

50 % de los conductores menores de 35 años textean y conducen

42 % creen equivocadamente que es seguro

textear mientras conduce. Casi la mitad de las personas que tienen menos de 35 años textean mientras conducen. Y un 42 % cree equivocadamente que es seguro.

Los otros números dicen lo contrario. Entonces, ¿a dónde nos lleva esto?

Por un lado, usted puede considerarlo una elección individual. ¿Realmente quiere arriesgar su vida en el próximo mensaje de texto? Probablemente, no.

Resulta ser que existen muchas otras opciones.

Número uno: no lo haga. Acepte que es peligroso textear y conducir. Apague el teléfono o colóquelo fuera de su alcance. Y si eso es mucho pedir, simplemente no toque el teléfono mientras esté conduciendo. Hágase a un lado en la ruta en el primer lugar seguro, o que un pasajero de confianza se haga cargo de su teléfono. O bien, deje que conteste el correo de voz.

También es importante: si sabe que un amigo o ser querido está manejando, no le envíe un mensaje de texto. Asimismo, no se arregle mientras el auto esté en movimiento y estacione antes de comer.

Una cosa más; es toda una distracción en sí misma ralentizar su tiempo de reacción y confundir sus percepciones con el consumo de alcohol No beba y conduzca ni permita que sus amigos lo hagan.

En resumen, tome tres medidas básicas para mantenerlo a usted, a sus pasajeros y a otros conductores más seguros:

- mantenga la vista en la ruta,
- mantenga las manos en el volante, y
- mantenga su mente en la conducción.

Es así de simple, y así de fundamental. Para obtener más información acerca de cómo puede hacer para prevenir choques de autos causados por conductores distraídos, visite Natividad.com/traumaprevention.

Un mordisco rápido al volante es una distracción peligrosa.

Evite a la muerte

Natividad y AMF Media Group crearon una serie de anuncios de servicio público que apuntan a educar (y atemorizar) a los jóvenes acerca de los peligros de conducir distraído. Mediante el uso de hechos cotidianos (una conversación con una novia, una comida mientras se conduce e incluso un mensaje de texto de mamá) los avisos muestran las consecuencias de conducir distraído. Los resultados: una cita con la Parca. Busque estos poderosos mensajes este otoño en los canales de televisión locales.

CONDUZCA CON INTELIGENCIA

No se distraiga hasta la muerte

VEA

SIENTA

PIENSE

Existes 3 tipos principales de distracción
quitar la vista de la ruta, quitar las manos del volante o no concentrarse en la conducción

Textear | Arreglarse | Sintonizar la radio | Comer | Redes sociales

SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE CHOQUES DE AUTOS

& JÓVENES EN RIESGO

Los choques de vehículos motorizados son el **ASESINO N.° 1** de los adolescentes estadounidenses

CASI 3450 MUERTES

NÚMEROS QUE ASUSTAN
Los conductores distraídos son responsables de

391 mil LESIONES

9% DE CHOQUES FATALES

Natividad | TRAUMA CENTER

1441 Constitution Blvd. Salinas, CA 93906 | Natividad.com/traumaprevention