

DE LOS EXPERTOS EN SALUD DEL HOSPITAL NATIVIDAD

INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES

Dolor de espalda y cirugía (página 2)

Ejercicios para la espalda (página 4)

Cirugía de última generación (página 5)

Servicios de interpretación (página 6)

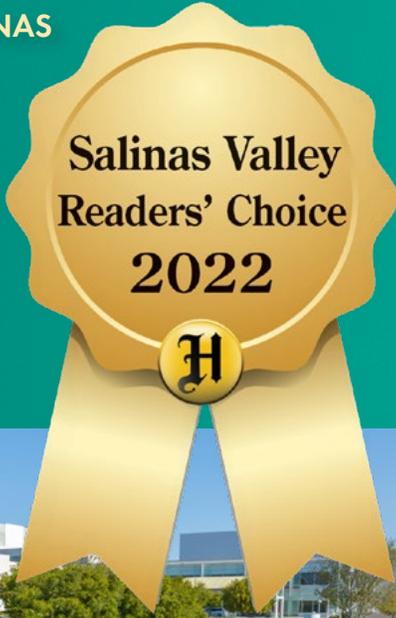
Sanar a través del arte (página 7)

Cafetería de Blue Zones Project (página 8)

READERS' CHOICE 2022 DEL VALLE DE SALINAS

EL MEJOR HOSPITAL

DEL VALLE DE SALINAS



Salinas Valley
Readers' Choice
2022



Gracias por votar a Natividad como el mejor hospital

Natividad se dedica a mejorar e inspirar vidas saludables. Gracias a ese compromiso con la atención de calidad, el hospital y centro de traumatología de nivel II ha obtenido el premio al mejor hospital del Valle de Salinas de los Readers' Choice Award.

Los premiados son elegidos por los residentes locales que votan por sus empresas y organizaciones preferidas en la encuesta anual de Monterey Herald.

¡Felicitaciones a todos los ganadores de los premios de los Readers' Choice del Valle de Salinas! Si desea seguir leyendo, escanee el código QR. Obtenga más información sobre los servicios de Natividad en espanol.natividad.com.



“Natividad se complace en recibir el primer premio al mejor hospital del Valle de Salinas de los Readers' Choice Awards 2022. Estoy orgulloso de nuestro equipo y de la atención que brinda a los pacientes y a la comunidad”.

– Dr. Chad Harris, director ejecutivo de Natividad



Natividad[®]
Inspirando vidas saludables



El dolor de espalda es algo común y, a menudo, incapacitante

Puede ser frustrante e impedirle llevar una vida normal. También es uno de los principales motivos por los que las personas visitan al proveedor de atención médica. El dolor de espalda puede variar desde un dolor sordo y molesto que aparece y desaparece hasta un dolor tan fuerte que usted apenas puede moverse. Y es sorprendentemente habitual: entre 8 y 9 de cada 10 personas en Estados Unidos tendrán dolor de espalda en algún momento. El dolor de espalda no solo es doloroso, sino que también puede causar incapacidad y pérdida de la capacidad de generar ingresos durante mucho tiempo. Cada día, el 2 en 100 de las personas en EE. UU. tienen un dolor de espalda tan intenso que quedan incapacitadas y no pueden hacer las tareas cotidianas.

En Natividad, el Dr. Peyman Tabrizi, neurocirujano, atiende diversas causas de dolor de espalda. Dice que las lesiones relacionadas con el trabajo tienden a ser la causa más habitual de dolor de espalda crónico que requiere cirugía. Afirma que esto suele afectar a personas de entre 40 y 50 años. A medida que usted envejece, es más probable que tenga dolor de espalda.

Muchas lesiones leves, como las distensiones musculares, mejoran por sí solas con hielo, calor, reposo y analgésicos de venta sin receta en pocas semanas. A veces, la fisioterapia también ayuda. Sin embargo, si el dolor es más duradero o no se conoce la causa, usted podría necesitar atención especializada. Por ejemplo, el desgaste de la columna vertebral, incluida la degeneración, las hernias y las protuberancias de disco, pueden necesitar cirugía.

Entonces, ¿qué debe hacer si el dolor de espalda no se le pasa? Si tiene dolor de espalda que no mejoró después de

aproximadamente una semana de tratamiento en casa o si es constante, intenso o le produce entumecimiento u hormigueo en las piernas u otros síntomas, haga una cita en la clínica de atención médica, o con el proveedor de atención primaria o médico de familia.

Por lo general, podrán ayudarlo a descubrir la causa del dolor de espalda y diagnosticarlo. Después, el médico puede indicar una o más pruebas, como una radiografía, una resonancia magnética (MRI) o una tomografía computarizada (CT). A partir de ahí, lo puede remitir a especialistas. A veces eso incluye a un neurocirujano como el Dr. Tabrizi, que se especializa en cirugía de columna.

“Cuando tengo una primera cita con un paciente, hablamos sobre el procedimiento y los riesgos, que suelen ser bajos. Hablamos de las tasas de éxito, que suelen ser altas”, afirmó el Dr. Tabrizi. “También respondo a todas las preguntas que sea posible”.

El Dr. Tabrizi destaca que es importante que los pacientes conozcan bien su caso y las opciones de tratamiento. Cuando lo operen, es posible que deba pasar algún tiempo en el hospital. Luego deberá realizar un seguimiento con estudios según sea necesario en dos, tres o cuatro semanas. También deberá hacer fisioterapia.

¿Y para quienes quieran evitar el dolor de espalda por completo? El Dr. Tabrizi explica que no hay una solución milagrosa, pero que lo mejor que se puede hacer para reducir el riesgo de tener dolor de espalda es mejorar la fuerza del tronco. También recomienda hacer estiramientos con frecuencia.

PEYMAN TABRIZI, MD, FAANS, FACS

NEUROCIRUJANO

El Dr. Tabrizi es neurocirujano en Familia D'Arrigo Servicios de Especialidades. Se especializa en cirugía de la columna vertebral, cirugía de tumores cerebrales, daños en los nervios periféricos que necesitan cirugía, incluida la cirugía de liberación del nervio cubital o del túnel carpiano. El Dr. Tabrizi con frecuencia ayuda a los pacientes a encontrar alivio mediante la cirugía de columna para protuberancias de disco, hernias de disco o cambios degenerativos que afectan la columna cervical, torácica o lumbar.



Obtenga más información sobre Familia D'Arrigo Servicios de Especialidades en espanol.natividad.com o llámenos al (831) 755-4156.



Cuándo recibir atención médica de emergencia para el dolor de espalda

911

Llame al 911 para pedir ayuda médica de emergencia o pídale a alguien que lo lleve a la sala de emergencias si cree que necesita atención de emergencia. Por ejemplo, podría necesitar atención de emergencia en estos casos:

- el dolor de espalda es intenso y se produce después de una caída o accidente
- usted no puede mover un brazo o una pierna, o tiene entumecimiento u hormigueo asociados
- el dolor de espalda se presenta con problemas recientes de control de esfínteres

Familia D'Arrigo Servicios de Especialidades

Natividad ofrece una amplia variedad de atención especializada, en la comodidad de un consultorio en el campus de Salinas. Los servicios incluyen lo siguiente:

- Cardiología congénita en adultos
- Cirugía colorrectal
- Gastroenterología
- Cirugía general
- Ginecología/Oncología
- Hematología/Oncología
- Nefrología
- Neurología
- Neurocirugía
- Obstetricia y ginecología (OB/GYN)
- Cirugía traumatológica*
- Cardiología pediátrica
- Cirugía de la Mano
- Podología*
- Medicina pulmonar
- Uroginecología
- Cirugía Vascular

**Estos servicios están disponibles para pacientes pediátricos y adultos.*

¿Necesita atención especializada de un experto? Pídale al médico una referencia o llámenos al (831) 755-4156 para obtener más información



¡Servicios de Cardiología también disponibles, para obtener más información llame al (831) 796-1630!

TRES PASOS SENCILLOS para fortalecer la espalda

Obtenga músculos abdominales más fuertes y una espalda más fuerte y menos propensa al dolor con tan solo unos minutos al día. Antes de empezar, entre un poco en calor caminando o marchando en el mismo lugar. Puede hacer los ejercicios acostado sobre una superficie plana en la que se sienta más cómodo, por ejemplo, en la cama o en el suelo; tome una colchoneta de yoga o una manta para sentirse más cómodo, si es necesario. La clave es la constancia. Obtendrá los mejores resultados después de varias semanas de practicar todos los días.

Rotación del tronco acostado *Ejercicio que se hace recostado*

Mientras mantiene los hombros y los pies en el suelo o en la cama, flexione las rodillas hacia arriba, manténgalas juntas y bájelas lentamente hacia la derecha en la medida de lo que pueda cómodamente sin levantar los hombros del suelo. Después vuelva a la posición inicial central y baje las rodillas hacia la izquierda, en la medida de lo que pueda cómodamente. Intente hacer 3 series de 10 al día.

Postura del niño de pie *Ejercicio para hacer de pie*

Párese frente a un mesón, una mesa o un escritorio que tenga una altura cómoda para usted. Estírese y ponga las manos sobre el mesón. Mantenga los brazos estirados y después camine lentamente hacia atrás para estirar suavemente la espalda y los brazos. Debe flexionar las caderas; la espalda debe permanecer lo más recta posible. Mantenga la posición durante 10 segundos. Intente hacer de 3 a 5 series de estiramientos de 10 segundos a lo largo del día.

Puente *Ejercicio para hacer estando recostado*

Acuéstese boca arriba y mantenga los hombros y los pies en el suelo mientras flexiona las rodillas. Levante las caderas de la superficie hasta donde pueda llegar con comodidad. Después haga una pausa de 6 segundos mientras contrae los glúteos. Vuelva a bajar suavemente las caderas hacia la superficie. Intente empezar con 1 o 2 series de 10 y vaya aumentando hasta llegar a 3 series de 10 diarias.

¿Recién comienza a hacer ejercicio? Hable con el proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier plan de ejercicios. Converse sobre la cantidad y los tipos de actividad física que son seguros para usted. Incluso una cantidad modesta de actividad física es buena para su salud. Es normal tener una leve molestia. No es normal sentir dolor.



BLAIR LIMON, PT, DPT GERENTE DE SERVICIOS DE TERAPIA

Blair Limon administra los Servicios de Terapia de Natividad. Los servicios de rehabilitación para pacientes ambulatorios se prestan a los pacientes por remisión y remisión propia, e incluyen fisioterapia, terapia ocupacional, y terapia del habla y el lenguaje. En los servicios de rehabilitación se realizan evaluación y tratamiento para todas las edades y discapacidades físicas. Estos servicios son para restablecer, mantener y mejorar el nivel óptimo de cuidado personal, responsabilidad, independencia y calidad de vida del paciente después de tener una lesión o enfermedad.



El Dr. Hoang Anh Vo, radiólogo intervencionista, demuestra un procedimiento.

CON LA CIRUGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN, LA RECUPERACIÓN ES MÁS RÁPIDA

La radiología intervencionista es el tratamiento y diagnóstico mínimamente invasivos, guiados por imágenes, de afecciones médicas para las que se solía necesitar cirugía tradicional. Natividad ofrece un espacio compasivo y empático para estos procedimientos, con tiempos de recuperación más breves, menos dolor y menos riesgos de complicaciones en comparación con los procedimientos quirúrgicos tradicionales.

Con las mismas tecnologías de imágenes innovadoras avanzadas que se usan en la radiología intervencionista, los radiólogos intervencionistas de Natividad certificados por la junta pueden diagnosticar y tratar afecciones complejas de manera menos invasiva con una precisión extraordinaria. Ofrecemos estos procedimientos mínimamente invasivos para pacientes hospitalizados y ambulatorios. La mayoría de los pacientes pueden regresar a casa el mismo día en el que reciben el tratamiento.



“En Natividad, la tecnología avanzada que usamos para los procedimientos de radiología intervencionista implica menos procedimientos invasivos y tiempos de recuperación más rápidos”, comentó el Dr. Juan Rodriguez, radiólogo intervencionista. “Es un beneficio para todos”.

¿Qué es la radiología intervencionista?

Natividad ofrece procedimientos de radiología intervencionista mínimamente invasivos para tratar estas patologías:

- Cáncer
- Enfermedades arteriales
- Tromboembolismo venoso
- Afecciones gastrointestinales
- Afecciones genitourinarias
- Afecciones musculoesqueléticas
- Enfermedad biliar
- Procedimientos para acceso de diálisis y venoso

El tiempo de recuperación de estos procedimientos es más breve y el riesgo de complicaciones es menor si se los compara con los procedimientos quirúrgicos tradicionales.

La variedad de afecciones que se pueden tratar con la radiología intervencionista es amplia, y se agregan procedimientos nuevos a la lista continuamente.

En Natividad, hablamos su idioma



Brindamos
154,652
servicios de
interpretación
en 2022

Para nuestros pacientes, la interpretación es más que simplemente pronunciar palabras. Vincula a las culturas y fomenta la comprensión entre pacientes y médicos.

En Natividad, casi la mitad de los pacientes se identifican como hablantes de español. Muchos son bilingües, pero prefieren comunicarse con el equipo de atención médica en su lengua materna. Además, más del 3 % de los pacientes se identifican como hablantes de una lengua indígena de México.

“Es fundamental que los médicos y los pacientes se entiendan”, dijo Victor Sosa, gerente de Servicios de Interpretación. “Si se escucha en el idioma adecuado, se logran mejores resultados para todos”.

En Natividad, contamos con intérpretes reconocidos en todo el país y con un sistema complejo y confiable disponible en todos los horarios, todos los días, para brindar a los pacientes un acceso justo. Los intérpretes bilingües de español tienen la

certificación nacional de a Comisión de Certificación para Intérpretes de Atención Médica (CCHI por sus siglas en inglés), y los proveedores y el personal están capacitados y valoran el hecho de comprender las necesidades culturales y específicas de los pacientes. Toda persona que hable otro idioma que no sea inglés tiene el derecho legal a acceder a un intérprete cuando recibe servicios de atención médica, con el fin de poder entender los tratamientos y las instrucciones del alta (Título VI de la Ley de Derechos Civiles [CRA] y Sección 1557).

“Si usted o un ser querido necesitan un intérprete, siempre debe pedirlo”, dijo Sosa. “Nuestros intérpretes capacitados expresan los matices del significado y ayudan a los médicos, enfermeros, administradores y pacientes de Natividad a conectarse para mejorar la atención y acelerar la curación”.

TRABAJAR EN NATIVIDAD

“En Natividad, la atención médica excepcional comienza con nuestros empleados talentosos, dedicados e informados”, dijo Janine Bouyea, directora de Recursos Humanos de Natividad. “Desde los médicos, los enfermeros y los profesionales de atención médica hasta el personal de apoyo, el servicio de comidas y la gerencia, hay innumerables oportunidades de sumarse a nuestro equipo”.

Natividad ofrece lo siguiente a los empleados:

- Estabilidad en la carrera profesional y oportunidades de crecimiento
- Excelentes beneficios, condiciones laborales y bonos de contratación
- Trabajo significativo que marca una diferencia verdadera
- Igualdad de oportunidades laborales y compromiso con la inclusión para el personal y los pacientes

El 93 % de los miembros del personal dijeron “Mi trabajo es significativo”,

según una encuesta sobre el compromiso de los empleados realizada por Press Ganey.



Escanee el código QR para ver las ofertas laborales vigentes y obtenga más información sobre cómo es trabajar en Natividad.

Natividad es un hospital y centro de traumatología de nivel II que ofrece atención médica compasiva y de calidad a todas las personas, independientemente de su capacidad para pagar o condición de inmigrante. Es propiedad del condado de Monterey, que también lo dirige, y ofrece una amplia variedad de servicios de atención médica especializados, de diagnóstico, de emergencia, ambulatorios y para pacientes adultos y pediátricos hospitalizados.

“

Me encanta trabajar en Natividad. Natividad promueve y trabaja con usted para que logre un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Como madre de niños pequeños, es importante estar presente como modelo para ellos y asistir a eventos escolares y deportivos. Mi equipo trabaja muy bien para que yo pueda hacerlo”.

– Kristen Avilez, asistente de enfermería de Servicios Quirúrgicos



ACOGEMOS EL ARTE DE UNA MEJOR SALUD

El arte puede ser agradable y entretenido; y generalmente mejora el bienestar de los pacientes, las visitas y el personal. Además, las investigaciones demuestran que la presencia del arte también puede ser beneficiosa para los resultados de salud, incluida la reducción del tiempo de hospitalización y la mejora de la tolerancia al dolor.

“Natividad Foundation ha transformado el hospital en un entorno cálido, acogedor y de sanación que se siente más como el propio hogar”, indicó el Dr. Chad Harris, director general de Natividad. “Verdaderamente ha acogido su programa El Arte de una Mejor Salud, que ahora llega a casi todas las áreas orientadas al público y a pacientes en nuestro hospital”.

En la primavera, abrieron cinco nuevas exhibiciones e instalaciones en zonas públicas del nivel 2 del hospital, lo cual fue posible gracias a donaciones generosas a Natividad Foundation y a nuestros socios, incluidos Kirk Kennedy, el Consejo de Artes del condado de Monterey, SSB Construction, Monterey Bay Plein Air Association, Heal Together y artistas invitados.

“Este año, mientras Natividad Foundation celebra nuestro 35.º aniversario, hacemos un reconocimiento a los socios y donantes que han sido piezas fundamentales para que el hospital pudiera brindar atención centrada en el paciente”, indicó la presidenta y directora general de Natividad Foundation, Jennifer Williams. “El arte transforma la experiencia hospitalaria de Natividad en una experiencia de sanación para todos”.



“Historic Monterey Peninsula” de Harriet Mayland y Kirk Kennedy.



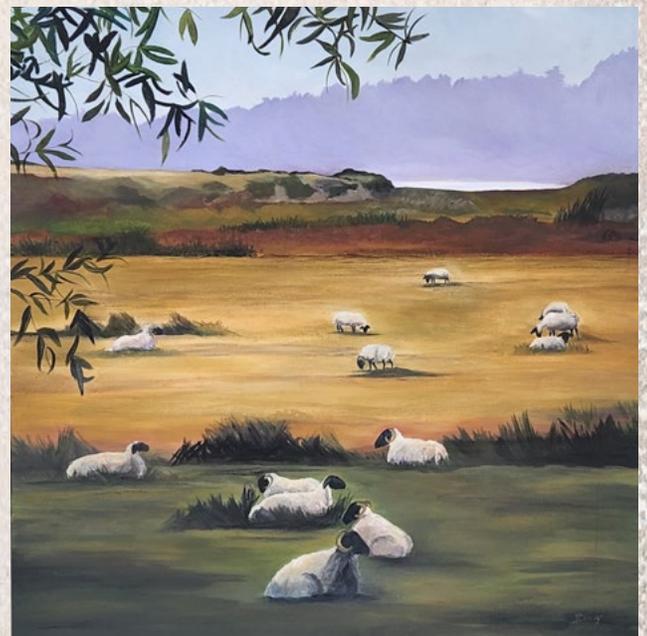
“Salinas Fog” de Enid Baxter Ryce.



“The Rose River Memorial” del personal de Natividad, voluntarios, Marcos Lutyens y Kirk Kennedy en una alianza con Heal Together.



Monterey Bay Plein Air Painters Association presenta pinturas de 40 artistas.



El Consejo de Artes de Monterey presenta 10 pinturas de artistas como Annemarie Cassidy, Erin Lee Gafill y Lynn Zwagerman.

Natividad ahora es un lugar de trabajo y una cafetería Blue Zone



¡The Garden Café en Natividad ahora es un espacio aprobado por Blue Zones Project®! Blue Zones Project es una iniciativa de bienestar comunitario que tiene como fin ayudar a que la elección saludable sea sencilla.

Los restaurantes aprobados por Blue Zones Project demuestran el compromiso de ofrecer opciones más inteligentes a sus clientes. The Garden Café en Natividad se esfuerza por ofrecer una variedad saludable de alimentos para sus clientes y respalda la Política de Alimentos Saludables del condado de Monterey y Blue Zones Project.

Natividad también se convirtió en un lugar de trabajo aprobado por Blue Zones Project en marzo de 2022. De acuerdo con estudios realizados, los cambios pequeños promovidos por el programa contribuyen a lograr enormes beneficios para todos: costos de atención médica más bajos, productividad mejorada y, en última instancia, una mejor calidad de vida.

¿LO SABÍA?

Las comidas de los restaurantes pueden hacernos subir o bajar de peso. El plato principal típico en un restaurante estadounidense tiene 1,000 calorías. Para el adulto promedio, comer fuera de casa una vez por semana se traduce en subir dos libras más en un año.



Wrap asiático fácil

Por Ana Lopez, cocinera de Natividad

- 1 tortilla de trigo integral o de harina
- 4 cucharadas de hummus
- 1 cucharada de tallarines secos chow mein
- 4 cucharadas de mezcla de zanahorias y col ralladas
- Salsa de cacahuete

INDICACIONES

1. Unte la tortilla con hummus
2. Coloque los demás ingredientes por encima
3. Enrolle la tortilla como un burrito
4. Córtela a la mitad en diagonal
5. Sirva acompañada con salsa de cacahuete



El Garden Café en Natividad se convirtió en un restaurante aprobado por el Proyecto Blue Zones en junio. La comida nutritiva y saludable ofrecida en la cafetería de Natividad también se les brinda a nuestros pacientes.