

VERANO 2016

Valley Health

LA MEDICINA PODEROSA ESTÁ AQUÍ

Cuidamos a nuestra comunidad

PROYECTO DEL HOSPITAL DE
REEMPLAZO | PAGINA 2

EL CUIDADO DEL
CORAZÓN DE
NIVEL 1 ESTÁ
JUSTO AQUÍ **3**

CONSEJOS PARA
QUE LOS NIÑOS
PRACTIQUEN
DEPORTES DE
MANERA SEGURA **6**

Sunnyside
COMMUNITY HOSPITAL & CLINICS

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Portland, OR
Permit No. 2901

Sunnyside Community Hospital
1016 Tacoma Ave.
Sunnyside, WA 98944

¡Estamos creciendo!

El SCH adquiere nuevos centros

Este es un gran momento de crecimiento en el Sunnyside Community Hospital & Clinics (SCH). Hace poco actualizamos nuestro plan con un nuevo hospital de reemplazo para adaptarnos al crecimiento esperado de las comunidades a las que servimos.

Nuestro nuevo proyecto de obra es un centro de última generación que incorpora todas las líneas de servicios que usted espera, desde un centro de nacimiento para la familia más amplio hasta sistemas de imágenes de alta tecnología y un centro de tratamiento para el cáncer: usted puede confiarle su salud al SCH.

También nos complace anunciar nuestra reciente adquisición de NOVA Health y del Yakima Ambulatory Surgical Center. NOVA es un proveedor de práctica especializada en servicios de neurocirugía, como procedimientos craneales y espinales. El Yakima Ambulatory Surgical Center es un centro quirúrgico de servicio completo que se especializa en procedimientos quirúrgicos ambulatorios, como la ortopedia. Ambos centros están ubicados en Yakima, y nos ayudan a cumplir nuestra misión de ofrecer cuidado integral y de calidad en nuestra región.

Nos complace compartir nuestro crecimiento con usted y nos resulta muy gratificante todo el apoyo que hemos recibido de la comunidad.

Valley Health se publica como un servicio a la comunidad para nuestros amigos y vecinos por Sunnyside Community Hospital & Clinics 1016 Tacoma Ave., Sunnyside, WA 98944 509-837-1500 | sunnysidehospital.org

John Gallagher, director ejecutivo Ryan Rodruck, editor

La información de *Valley Health* proviene de una gran variedad de expertos en medicina. Si tiene inquietudes o preguntas acerca del contenido o de su propia situación médica, comuníquese con su proveedor de atención médica. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Novedades

Este es el plan



El Sunnyside Community Hospital anuncia un diseño actualizado para su centro de reemplazo

Sunnyside Community Hospital & Clinics se complace en anunciar un diseño actualizado para nuestro hospital de reemplazo ubicado en Sunnyside.

“En vista del crecimiento continuo de las comunidades a las que servimos, resultó evidente que nuestro proyecto de obra debía ser diseñado para brindar el máximo beneficio a nuestros pacientes y sus familias”, dice John Gallagher, CEO. “Este nuevo diseño nos permitirá cuidar a nuestros pacientes actuales y seguirle el ritmo a una comunidad en crecimiento”.

Las instalaciones estarán ubicadas en 50 acres de terreno comprados recientemente por el hospital cerca de la Interestatal 82 y Waneta Road en Sunnyside. El diseño actualizado incluye un hospital principal de cinco plantas compuesto por un sótano y cuatro pisos, lo cual amplía el proyecto de obra inicial. El nuevo diseño también incluye un edificio de consultorios médicos de tres pisos conectado al hospital principal.

“Quisimos asegurarnos de que nuestros diseños fueran los mejores para el crecimiento previsto de la región”, dice Gallagher. “El Valle

de Yakima es una de las áreas de más rápido crecimiento en nuestro estado, y para nosotros fue importante diseñar el proyecto que mejor se adaptara a los cambios demográficos del Valle”.

Earl Architects (EA) fue seleccionada para elaborar el diseño actualizado. EA es una empresa de diseño reconocida a nivel nacional que se especializa exclusivamente en centros de atención médica y ha diseñado cientos de hospitales para la comunidad. La empresa ha desarrollado una matriz de mejores prácticas en la atención médica que se centra en 130 factores de eficiencia y sustentabilidad que influyen en la capacidad operativa. La matriz incorpora los resultados de investigaciones realizadas por el Center of Healthcare Design, el Military Health System y el United States Green Building Council.

Se espera que la construcción del nuevo centro comience a fines de 2016 y comienzos de 2017. Se estima que la construcción demorará aproximadamente 18 meses.



John Gallagher,
CEO

Nos tomamos el cuidado del corazón en serio

EL SUNNYSIDE COMMUNITY HOSPITAL RECIBE LA DESIGNACIÓN DE CENTRO CARDÍACO DE NIVEL I

EL SUNNYSIDE COMMUNITY HOSPITAL

ha sido designado por el Departamento de Salud de Washington como un centro cardíaco de Nivel I. El Sistema de Emergencia Cardíaca y por Derrame Cerebral (Emergency Cardiac and Stroke System, ECS) del estado fue creado para minimizar el tiempo transcurrido entre el momento en que se informa una emergencia cardíaca o por derrame cerebral y el tratamiento del paciente. Una designación de centro cardíaco de Nivel I es la más alta en el sistema estatal.

La nueva designación permite que los servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) transporten a los pacientes con peligro cardíaco directamente al Sunnyside Community Hospital para recibir tratamiento. Antes de la designación, los EMS transportaban a los pacientes a Yakima o a Tri-Cities para que recibieran atención cardíaca de emergencia.

“Esta designación mejorará radicalmente los resultados de salud para los pacientes con emergencia cardíaca dentro de nuestra área de servicio”, dice John Gallagher, CEO de Sunnyside Community Hospital & Clinics. “Antes de esta designación, los pacientes con emergencia cardíaca tenían un tiempo

de transporte de más de 30 minutos. Al eliminar este largo tiempo de transporte, mejoramos los resultados y, en última instancia, salvamos vidas.”

El hospital implementó un avance en su sala de servicios cardíacos en febrero de 2016, cuando agregó el servicio de cateterización cardíaca las 24 horas. Esta mejora completó los requisitos estatales para la designación como centro de Nivel I.

“En una emergencia cardíaca, la posibilidad de pérdida muscular aumenta con cada minuto que pasa, y acceder a un centro de Nivel I se vuelve esencial”, dice Todd Farina, enfermero matriculado (RN), Director del Departamento de

Emergencias. “La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, y cuanto más espera un paciente para recibir un nivel más alto de atención, mayores son las posibilidades de una recuperación prolongada, una discapacidad a largo plazo o incluso consecuencias más graves.”

Otros requisitos de la certificación de Nivel I incluyen contar con un equipo de respuesta cardíaca designado dirigido por un cardiólogo, personal de enfermería de emergencia capacitado en reanimación cardíaca avanzada y servicios de intervención y diagnóstico disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

ATAQUE AL CORAZÓN Conozca las señales de advertencia

Si observa estas señales en usted u otra persona, no pierda tiempo. **LLAME AL 911.**

Dolor en el pecho, presión, sensación de saciedad o pesadez que dura más de unos minutos o va y viene

Mareo repentino, falta de aliento, náuseas o sudoración fría

Dolor en los brazos, hombros, espalda, cuello, mandíbula o estómago



Fuente: American Heart Association



¿Es hora de una nueva articulación?

AL IGUAL QUE UNA MÁQUINA COMPLEJA, el

cuerpo está hecho de muchas partes móviles —partes que se pueden dañar o simplemente desgastarse con el tiempo.

Pero a diferencia de una máquina, cuando la cadera, la rodilla u otra articulación comienzan a fallar, podemos sentirlo, a veces de manera muy intensa.

Al principio, el dolor de articulación suele poder controlarse. Los medicamentos, el ejercicio y otros remedios pueden brindar alivio —al menos durante un tiempo.

Pero en algunas personas, el dolor y la rigidez empeoran tanto que las

actividades cotidianas se vuelven casi imposibles de realizar.

Llegado a ese punto, tal vez sea el momento de considerar un reemplazo total de la articulación. Cada año, más de 1 millón de personas se someten a cirugía para quitar una articulación dañada de la cadera o la rodilla y reemplazarla con una artificial.

Cómo se hace

Una articulación artificial, también llamada prótesis, puede estar hecha de metal, plástico o cerámica.

Mediante una cirugía, los huesos y cartílagos dañados se extraen, y las partes

artificiales se moldean con cuidado para que encajen en el lugar correcto.

Una articulación artificial suele durar entre 15 y 20 años o más. Una vez colocada, funciona casi como una articulación natural. Por ejemplo, la rodilla se flexionará o la cadera rotará, pero sin el dolor provocado por la vieja articulación.

Tomar una decisión

La cirugía de reemplazo de articulación suele tener mucho éxito y hasta le cambia la vida a muchas personas, incluidos los pacientes mayores. La mayoría de las personas que se someten a estas cirugías están muy conformes con los resultados,

Servicios de alto nivel cerca del hogar

SUNNYSIDE HOSPITAL ADQUIERE EL YAKIMA SURGICAL CENTER

SUNNYSIDE

Community Hospital and Clinics compró el Yakima Ambulatory Surgical Center (YASC) el 29 de julio. El YASC es un centro quirúrgico de especialidades múltiples.

“Este acuerdo beneficiará a Yakima porque les ofrecerá a los pacientes un acceso aun mayor a una variedad de servicios de atención

quirúrgica y especializada”, dice John Adkison, MD, copropietario del YASC. “Creemos que el equipo de Sunnyside llevará a cabo una excelente administración y dirección para el crecimiento futuro del centro”.

El YASC actualmente ofrece una gran variedad de servicios quirúrgicos, que incluyen ortopedia, oftalmología y neurocirugía.



El centro cuenta con tres quirófanos, una sala de procedimientos y un área de atención integral pre y posoperatoria.

“Esta innovación va en consonancia con nuestra misión de ofrecer atención integral y de calidad

en la región”, dice el CEO de Sunnyside Community Hospital and Clinics, John Gallagher. “Vemos esto como una inversión en todo el Valle de Yakima que le otorgará a los pacientes servicios de alto nivel cerca del hogar”.

El YASC actualmente ofrece una gran variedad de servicios quirúrgicos, que incluyen ortopedia, oftalmología y neurocirugía.

en especial debido a la mayor independencia que da el movimiento sin dolor.

Por supuesto, como cualquier cirugía, el reemplazo de articulación tiene riesgos. Pero como generalmente estas operaciones no son emergencias, los posibles pacientes tienen mucho tiempo para considerar todas las ventajas y desventajas antes de tomar una decisión.

Antes de aceptar realizarse una operación, tenga una larga charla con su médico. Entre otras cosas, pregunte:

- ¿Existen remedios no quirúrgicos — como otros medicamentos o nuevos ejercicios— que pueda probar?
- ¿Cuáles son los riesgos y los beneficios

de la cirugía específica que puedo necesitar?

- ¿Qué restricciones tendré después de la cirugía? ¿Cuánto tiempo durarán?
- ¿Qué terapia posquirúrgica necesitaré?
- ¿Cuánto tiempo durará la nueva articulación?

También puede ser una buena idea obtener la opinión de un segundo cirujano y hablar con otros pacientes que hayan tenido operaciones similares. En última instancia, la decisión de operarse es suya.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Arthritis Foundation; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Conozca el Yakima Ambulatory Surgical Center

Fundado en 1997, el Yakima Ambulatory Surgical Center (YASC) es líder en la evolución de la atención quirúrgica en el condado de Yakima. Este centro quirúrgico ha demostrado estar a la delantera en la identificación de vías prometedoras para mejorar la prestación de atención médica.

Con una sólida trayectoria de desempeño en satisfacción de los pacientes, seguridad, calidad y administración de costos, el YASC cumple un papel destacado en los elevados estándares de rendimiento en la prestación de servicios quirúrgicos ambulatorios en el condado de Yakima.



LOS NIÑOS Y EL DEPORTE

Arme un plan para su seguridad

LOS DEPORTES

ORGANIZADOS pueden ser buenos para los niños. Participar en actividades deportivas puede ayudar a mejorar las capacidades motoras y la condición física en general. Y formar parte de un equipo puede ser útil para que los jóvenes también aprendan habilidades sociales.

Si bien en general los deportes organizados son seguros para los niños, también pueden causar lesiones. En EE. UU., los niños menores de 15 años sufren más de 2.5 millones de lesiones relacionadas con el deporte cada año. Las lesiones deportivas más comunes son esguinces, torceduras y otras lesiones en los tejidos blandos. Solo un 5 por ciento corresponde a fracturas de huesos.

Para ayudar a evitar que su hijo quede fuera del equipo por lesiones, la American Academy of Orthopaedic Surgeons y la American Academy of Pediatrics recomiendan:

- Buscar un instructor calificado que cree un entorno de aprendizaje seguro y positivo para el niño.
- Ayudar al niño a ponerse en forma antes de empezar a jugar. Preguntar al instructor sobre programas de acondicionamiento.
- Asegurar de que el niño conozca las normas y las técnicas apropiadas del deporte.
- Verificar que el niño tenga todo el equipo de protección necesario y que sea de su medida.
- Suministrarle al niño abundante

cantidad de líquido para que beba antes, durante y después de jugar.

- Animar al niño para que al menos un día a la semana no practique un deporte específico. Esto permitirá que el cuerpo de su hijo se recupere y disminuya el riesgo de lesiones.

¿Su hijo necesita un examen físico para practicar deportes? Llame al 509-837-1500 para programar una cita.

- Enfatizar el lado divertido del deporte. Demasiada presión para que gane o se destaque en un deporte puede llevarlo a sufrir lesiones.



Bebida refrescante de melón dulce y menta

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 3 tazas de melón dulce cortado en cubos | 2 cucharadas de miel |
| 1 taza de jugo de piña sin azúcar | 2 cucharadas de hojas de menta fresca |
| 1 taza de hielo picado | |

Preparación

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora o procesadora de alimentos hasta que estén bien integrados.

Información nutricional

Cantidad por porción: 99 calorías; 0 g de grasa total (0 g de grasa saturada); 25 g de carbohidratos; menos de 1 g de proteína; 1 g de fibra dietética; 25 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Proveedores por Especialidad

ANESTESIA

Carl Barlow, CRNA
Patrick Corbett, CRNA
Fe Demiar, CRNA
Aaron Eastman, CRNA
Dalila Fairchild, CRNA
Ed Foisy, CRNA
Jeff Follis, CRNA
Evan Koch, CRNA
Quyen Lee, CRNA
Spencer Soffe, CRNA
Rodney G. Stoddard, MD
Tyler Thornock, CRNA
Hahn Truong, CRNA

CARDIOLOGÍA

John Adan, MD
Michael Becker, MD
Yunus Moosa, MD
Joseph Perry, MD
John Ribic, DO
James Schmidt, MD

ODONTOLOGÍA

Douglas Rodriguez, DDS

DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS

Jack Chan, MD
Fernando Dietsch, MD
George Dueber, DO
Asuquo Esuabana, MD
Rafael Gonzalez-Vizoso, MD
Zachary Hale, MD
Beverly Harn, MD
David Jones, MD
Prabhjot Kahlon, MD
Diana Kent, MD
Marcus Kuypers, MD
Jack Mangat, MD
Christian Mannsfeld, MD
Ashwin Shetty, DO
Paul Sunderland, MD
Kirk Swensen, MD
James Charles, PA-C
Fred Loera, PA-C
Matthew Rosenberger, PA-C

OTORRINOLARINGOLOGÍA

Douglas Myers, MD

MEDICINA FAMILIAR

John Allen, DO
Tatiana Antoci, MD
April Biggs, MD
Blake Bond, MD
Kristin Bond, MD
Ronald Couturier, DO
Harlan Halma, MD
Benno Marx, MD
Katheryn Norris, DO
Daniel Sloane, DO
David Swofford, DO
Lincoln Westfall, DO
Douglas Wrung, MD
Susan Bussert, PA-C
Ovi Demiar, PA-C
Marivel Sandoval, PA-C
Jody Gray, ARNP
Beth McManis, ARNP, CNM
Johnson Otong, ARNP
Deborah Titus, FNP-C

GASTROENTEROLOGÍA

Lincoln Westfall, DO
Manuel Ybanez, MD

CIRUGÍA GENERAL

Stephen Atkinson, MD
Gary Barth, MD
Cristiana Bertocchi, MD
Krishna Chand, MD
Vu Dinh, DO
Seth Lambert, DO
Kristine Schmaltz, MD
Manuel Ybanez, MD
Andrew Young, MD

HEMATOLOGÍA/ONCOLOGÍA

Patricia Deisler, MD
Jaideep Sheno, MD

HOSPITALISTA

Ngozi Achebe, MD
Alfred Curnow, MD
Attila Mady, MD
Curtis Nerness, MD
Kevin Owens, MD
Julian Pierce, MD
Rajesh Raina, MD
David Vansomphone, MD

MEDICINA INTERNA

Rodrigo Alfaro, MD
Tim Calayan, MD
Anna Madej, MD
Flint Orr, MD
Luis Vincenty, MD
Deborah Titus, FNP-C

RADIOLOGÍA INTERVENCIONISTA

David Shoemaker, MD

NEFROLOGÍA

Rodrigo Alfaro, MD
Marcos Hernandez, MD
Cindy Pynadath, DO
Paul Schneider, MD

NEUROLOGÍA

Dave S. Atteberry, MD

NEUROCIRUGÍA

Dave Atteberry, MD
Julie Carlton, PA-C

OBSTETRICIA

April Biggs, MD
Blake Bond, MD
Kristin Bond, MD
Harlan Halma, MD
Carey Leeds, MD
Benno Marx, MD
David Swofford, DO
Lincoln Westfall, DO
Douglas Wrung, MD
Beth McManis, ARNP, CNM

OBSTETRICIA-GINECOLOGÍA

Miguel Brizuela, MD
Jessica Bury, MD
Ridhima Gupta, MD
Donald Lasselle, MD
Carey Leeds, MD

OFTALMOLOGÍA

Leo D. Figgs, DO
Abel W. Li, MD

ORTOPEDIA

John W. Adkison, MD
Valentin Antoci, MD
Virray Blair, MD
Shyler DeMill, DO
Alan Greenwald, MD
Thomas C. Kennedy, MD
Raymond J. Palesch, MD

PATOLOGÍA

Lawrence Adams, MD
Deepa Datta, MD
Kevin Sargeant, MD

PEDIATRÍA

Thatcher Felt, MD
Ana Garcia, MD
Anne Nealen, MD
Tamera Schille, MD
Mark Gardner, PA-C

CIRUGÍA PLÁSTICA

Davis Bronson, MD
James Hoyt, MD

PODLOGÍA

Jeffrey LeCheminant, DPM
Donald Orminski, DPM

RADIOLOGÍA

Robert Coleman, DO
Michele Murray, MD

MEDICINA DEL SUEÑO

Muhammad Riaz, MD

ATENCIÓN DE URGENCIA

Catherine Bray, MD
Brian Decker, NP
Paul Furan, PA-C
Johnson Otong, ARNP

UROLOGÍA

Christopher Cost, MD
James Faulkner, MD
Raymond Whalen, MD

Nuestras Ubicaciones

Birch Street Clinic

222 E. 2nd St., Grandview
T 509-203-6501
F 509-203-6504

PROVEEDORES

April Biggs, MD
 Jessica Bury, MD
 Beth McManis, ARNP, CNM

Cancer Center

1013 E. Edison Ave., Sunnyside
T 509-837-1587
F 509-837-1557

PROVEEDOR

Patricia Deisler, MD

Grandview Medical Center

208 N. Euclid Ave., Grandview
T 509-882-1855
F 509-882-4998

PROVEEDORES

Bryan Santiago, MD
 Luis Vincenty, MD
 Jody Gray, ARNP

John Hughes Student Health Center

1801 E. Edison Ave., Sunnyside
T 509-836-4840
F 509-836-4841

PROVEEDOR

Brian Decker, ARNP

Lincoln Avenue Family Medicine

803 E. Lincoln Ave., Sunnyside
T 509-837-6911
F 509-837-6920

PROVEEDORES

Tatiana Antoci, MD
 Douglas Myers, MD
 Lincoln Westfall, DO
 Deborah Titus, FNP-C

Lower Valley OB/GYN

803 E. Lincoln Ave., Sunnyside
T 509-837-1550
F 509-837-2066

PROVEEDORES

Miguel Brizuela, MD
 Carey Leeds, MD

Medical Plaza in Prosser

355 Chardonnay Ave., Prosser
T 509-781-6366
F 509-781-6367

PROVEEDORES

Catherine Bray, MD
 Davis Bronson, MD
 Jeff LeCheminant, DPM
 Johnson Otong, NP

NOVA Health

6101 Summitview Ave., Suite 200, Yakima
T 509-573-3530
F 509-573-3535

PROVEEDORES

Dave Atteberry, MD
 Davis Bronson, MD
 Jeff LeCheminant, DPM
 Julie Carlton, PA-C

Specialty Center Surgical Group

500 S. 11th St., Sunnyside
T 509-837-7722
F 509-837-2587

PROVEEDORES

Dave Atteberry, MD
 James Faulkner, MD
 David Shoemaker, MD
 Manuel Ybanez, MD
 Julie Carlton, PA-C

Sunnyside Pediatrics

812 Miller Ave., Suite C, Sunnyside
T 509-837-7551
F 509-837-1321

PROVEEDORES

Ana Garcia, MD
 Anne Nealen, MD
 Mark Gardner, PA-C

Sunnyside Cardiology

812 Miller Ave., Suite F, Sunnyside
T 509-836-4825
F 509-515-0498

PROVEEDORES

John Adan, MD
 Michael Becker, MD
 John Ribic, DO
 James Schmidt, MD

Valley Internal Medicine

2925 Allen Road, Sunnyside
T 509-837-4949
F 509-837-1111

PROVEEDORES

Tim Calayan, MD
 Anna Madej, MD
 Deborah Titus, FNP-C

Valley Regional Nephrology

2925 Allen Rd., Sunnyside
T 509-836-4830
F 509-836-4831

PROVEEDOR

Rodrigo Alfaro, MD

Valley Regional Clinics

2705 E. Lincoln Ave., Sunnyside

Valley Regional Podiatry

Suite C
T 509-837-1524
F 509-837-1534

PROVEEDOR

Jeff LeCheminant, DPM

Valley Regional Orthopaedics

Suite A
T 509-837-1570
F 509-837-2236

PROVEEDOR

Valentin Antoci, MD

Valley Regional Urgent Care & Family Practice

Suite B
T 509-836-4848
F 509-836-4849

PROVEEDOR

Paul Furan, PA-C

Yakima Ambulatory Surgical Center

111 S. 11th Ave., Suite 220, Yakima
T 509-575-5577
F 509-249-2741

PROVEEDORES

John W. Adkison, MD
 Dave S. Atteberry, MD
 Davis Bronson, MD
 Shyler DeMill, DO
 Leo D. Figgs, DO
 Alan Greenwald, MD
 James Hoyt, MD
 Thomas C. Kennedy, MD
 Jeffrey LeCheminant, DPM
 Raymond J. Palesch, MD
 Abel W. Li, MD
 Rodney G. Stoddard, MD

Yakima Valley Hearing & Speech Center

303 S. 12th Ave., Yakima
T 509-453-8248
F 509-248-9012

