



healthy Times



Un mensaje para las comunidades a las cuales prestamos servicios

“Innovador” es una palabra que se escucha con frecuencia en estos días. Los ejecutivos corporativos inteligentes entienden el valor de la fuerza laboral innovadora. Las universidades más importantes buscan programas innovadores para educar a sus estudiantes. Como personas, muchos de nosotros, y me incluyo, buscamos formas innovadoras para ampliar nuestros horizontes personales y nuestras vidas.

Sin duda, ser innovador es una búsqueda que vale la pena y esto puede ser especialmente verdadero en el campo de la salud.

Desde su fundación hace más de 60 años, Yavapai Regional Medical Center (YRMC) ha crecido y se ha ampliado y busca constantemente formas innovadoras de satisfacer las necesidades de todas las personas a quienes prestamos servicios independientemente de la edad, ingreso, estado de salud o etapa de la vida.

Para ser el mejor hospital y proporcionar la mejor atención a la mayor cantidad de gente posible, es fundamental que YRMC sea innovador al agregar servicios y programas. Y lo somos. Por ejemplo, YRMC ofrece:

- Dos sedes de última generación: YRMC West en Prescott y YRMC East en el valle de Prescott para proporcionar atención de alta calidad cerca de su casa.
- YRMC Del E. Webb Outpatient Center en el valle de Prescott, que cumplió su noveno aniversario en 2006.
- Partners for Healthy Students, un programa en la escuela para proporcionar servicios odontológicos y médicos gratuitos a los estudiantes con y sin seguro.
- El Centro de Recursos para la Familia, que ayuda a las familias con las inquietudes con respecto a sus hijos en forma gratuita a través de First Steps y Healthy Families.
- Pendleton Centers en Prescott y en el valle de Prescott, donde personal altamente capacitado ofrece programas de rehabilitación y ejercicio.
- Un Centro de Maternidad muy respetado y Preparación para el nacimiento, un curso de seis semanas para todas las familias que esperan un hijo.
- Cuidados paliativos y atención de salud domiciliar de YRMC, que ofrecen atención de salud a domicilio para enfermos terminales y ayuda a las personas que se recuperan de enfermedades o lesiones.
- Servicios quirúrgicos para pacientes hospitalizados y ambulatorios en ambas sedes, para atender la mayoría de las necesidades quirúrgicas de nuestras comunidades.

- Dos unidades de cuidados intensivos (UCI) de última generación con ocho camas en YRMC West y una UCI en YRMC East de igual tecnológico.
- Un Departamento de Servicios de Rehabilitación Física que ofrece fisioterapia, terapia ocupacional y del habla, además de clínicas de medicina deportiva.
- Un Programa de Cuidados Paliativos para brindar comodidad y apoyo a nuestros pacientes y sus familiares durante sus últimos días y semanas.
- Servicios de enfermería y las habilidades de cientos de enfermeras experimentadas que están comprometidas a brindar la mejor atención posible a sus pacientes.
- Un Programa de Servicios Pastorales que ofrece consuelo espiritual en ambas sedes proporcionado por capellanes voluntarios que representan múltiples religiones.
- Exámenes de diagnóstico integrales en una variedad de áreas médicas que usan la mejor y más moderna tecnología y equipos.
- Dos salas de urgencia las 24 horas del día (una en cada sede) con cobertura de médicos de urgencia que atienden decenas de miles de pacientes anualmente.

Una lista completa con cada servicio y programa de atención de salud que ofrece YRMC ocuparía al menos una o dos páginas más, pero lo que usted ve aquí debería ser suficiente tanto para mostrar lo innovadores que son nuestros programas y servicios realmente y para enfatizar cómo los servicios y programas de atención de salud de YRMC, vistos como un todo, satisfacen las necesidades de las personas de todo tipo de condición social.

En YRMC siempre hemos tomado muy en serio nuestra misión, es decir, proporcionar una atención de salud integral de alta calidad que satisfaga las necesidades de nuestras comunidades. El espíritu innovador de YRMC es ciertamente la prueba de nuestro sólido e inquebrantable compromiso con esta misión.

Tim Barnett
Director ejecutivo

Servicios de Atención Domiciliaria de YRMC:

Ayudar a los pacientes a sentirse cómodos en casa

El Servicio de Atención Domiciliaria de Yavapai Regional Medical Center incluye tanto el Servicio de Cuidados Paliativos de YRMC como el Servicio de Atención de Salud Domiciliaria de YRMC, lo que lo convierte en uno de los departamentos más valiosos del hospital para los residentes del área que se aproximan a sus últimos días o que están enfermos o lesionados, pero desean permanecer en sus hogares en lugar de en un establecimiento de atención de salud.

Servicio de Cuidados Paliativos de YRMC

El Servicio de Cuidados Paliativos de YRMC permite a los enfermos terminales vivir sus últimos días en casa, cómodos, con dignidad y recibiendo atención de sus seres queridos y familiares. Los servicios compasivos y de calidad del Servicio de Cuidados Paliativos de YRMC se encuentran disponibles para cualquier persona con una enfermedad en su etapa final.

El Servicio de Cuidados Paliativos trabaja con el médico de cada paciente para coordinar un plan de atención con énfasis en la calidad de vida. Además, ayudamos a la familia a encontrar esperanza y significado en los últimos días y semanas de una persona.

Los cuidados paliativos son proporcionados por un equipo de profesionales cuyo objetivo es satisfacer las necesidades espirituales, emocionales y físicas de los pacientes y sus familias. Además del médico del paciente, el equipo de cuidados paliativos de YRMC incluye:

- director médico de YRMC;
- enfermeras y asistentes de enfermería;
- trabajadores sociales médicos;
- fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y del habla;
- consejeros de duelo y espirituales;
- voluntarios capacitados.

El Servicio de Cuidados Paliativos de YRMC proporciona una amplia gama de servicios, brindando a cada uno de nuestros

pacientes atención de acuerdo con sus necesidades, valores e inquietudes. Contamos con enfermeras para visitas domiciliarias las 24 horas del día. Los trabajadores sociales brindan servicios de apoyo adecuados y oportunos según lo necesite y realizan una evaluación integral para identificar las inquietudes financieras, legales y emocionales. Los consejeros proporcionan apoyo emocional y espiritual, y ayudan a las personas y familiares a enfrentar el dolor y la pérdida.

Los voluntarios acompañan y socializan con los pacientes para que los familiares tengan tiempo libre, así como también comparten sus talentos proporcionando música, masajes y terapia para las mascotas. Y, ésta es sólo una muestra.

Se pueden hacer reembolsos por los servicios de cuidados paliativos de YRMC a través de Medicare, de seguros privados o de Arizona Long Term Care System. Los cuidados paliativos se proporcionan a los pacientes y sus familiares que cumplen los requisitos incluso si no existen seguros u otros recursos financieros. Para obtener más información, llame al **(928) 759-5910**.

Atención de salud domiciliaria de YRMC

La atención de salud domiciliaria es una mezcla especial de atención y servicios proporcionados en el hogar para ayudar a los pacientes a alcanzar niveles óptimos de salud e independencia fuera de un entorno de atención de salud como un hospital o un establecimiento de vivienda asistida.

Las enfermeras evalúan las necesidades de atención individuales primero y luego establecen un plan para entregar el tratamiento adecuado y seguro. Las enfermeras consultan regularmente al médico que deriva, ya que la atención especializada se proporciona durante visitas intermitentes a la casa según las instrucciones del médico. Las enfermeras de

atención de salud domiciliaria proporcionan los siguientes servicios:

- cuidado de heridas;
- administración de medicamentos;
- terapia intravenosa;
- cuidado de ostomías.

Bajo la dirección de una enfermera, el auxiliar de atención de salud domiciliaria también puede ayudar en el cuidado personal y general del paciente.

Y si es necesario:

- Un fisioterapeuta utilizará técnicas de terapia y ejercicios para restablecer y conservar la función.
- Un terapeuta ocupacional ayudará con las actividades de autocuidado para mejorar el funcionamiento independiente en el diario vivir.
- Un patólogo del habla ayudará en las discapacidades de comunicación y deglución.
- Un trabajador social médico ayudará a los pacientes y sus familias en la planificación para satisfacer las necesidades sociales médicas.

Se necesita la derivación de un médico para recibir los servicios de atención de salud domiciliaria, los que se encuentran a disposición de los clientes las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cuando sea posible y práctico, las visitas domiciliarias se programarán entre las 8 a.m. y las 4:30 p.m.

El objetivo general de la atención de salud domiciliaria es ayudar a los pacientes a mantener y restablecer la salud y al mismo tiempo minimizar los efectos de la enfermedad o discapacidad.

Contamos con servicios de atención de salud domiciliaria para todas las personas, siempre que se puedan satisfacer las necesidades individuales con seguridad y en forma adecuada en el hogar. El programa sirve a los adultos residentes de Prescott, Prescott Valley, Chino Valley, Dewey, Humboldt, Paulden y Mayer. Para obtener más información, llame al **(928) 759-5900**.



¿Habla y entiende el idioma inglés?

Si no es así, YRMC le proporcionará servicios de traducción sin costo.

Yavapai Regional Medical Center es un hospital comunitario sin fines de lucro y que proporciona todos los servicios que depende exclusivamente de los ingresos provenientes de los pacientes y el apoyo de la comunidad para todo su financiamiento. Nunca se han cobrado impuestos para financiar los programas de YRMC ni para financiar aumentos de capital.

Piense de manera positiva. Puede mejorar su salud y bienestar

¡Año nuevo, persona nueva! Cuando comienza un año nuevo, es posible que vea y escuche esta frase repetidamente. Pero ¿qué piensa realmente mientras pone un calendario nuevo en la muralla? ¿Lo mira como un espacio nuevo y vacío para llenar con experiencias emocionantes? o ¿suspira y dice entre dientes, “siempre lo mismo, siempre lo mismo...”?

Cómo percibe este nuevo comienzo, y su vida en general, puede afectar toda su salud. De acuerdo con los investigadores de Yale University, las personas con una actitud positiva viven 7.5 años más que aquellos con una visión pesimista del futuro. Si usted tiene un enfoque optimista, puede que le esté haciendo un favor a su mente

Cambie el ceño fruncido

Negativo

☹️ Nunca he hecho esto antes.

☹️ No tengo el conocimiento.

☹️ Nadie me dice nada.

☹️ No tengo suficiente tiempo.

☹️ Es adecuado.

Positivo

😊 Tengo la posibilidad de aprender algo nuevo.

😊 Investigaré o encontraré alguna persona que pueda ayudarme.

😊 Trabajaré para abrir las puertas de la comunicación.

😊 ¿En qué puedo trabajar ahora? y ¿qué puedo hacer después?

😊 ¿Qué se puede mejorar?

Crear en sí mismo prepara el camino de la aceptación y mejoramiento de sí mismo en lugar de la autocrítica. Un estado mental positivo puede ayudarle a manejar la tensión diaria en forma constructiva, y con el tiempo, su familia, amigos y compañeros de trabajo se darán cuenta. Y lo que es mejor, su cuerpo cosechará los beneficios que el optimismo aporta a la salud.

y cuerpo. Los siguientes consejos le pueden ayudar a hacer que sus pensamientos, emociones y acciones funcionen en su favor.

La mente sobre la materia

Independientemente de si usted tiene el punto de vista del vaso medio lleno o medio vacío, los pensamientos fluyen automáticamente en su cabeza todos los días. Este pensamiento automático se conoce como hablarse a sí mismo.

Durante el día, deténgase y evalúe lo que está pensando. Si descubre que sus pensamientos son negativos, trate de hacer un cambio positivo en ellos. Vea “Cambie el ceño fruncido” para encontrar ejemplos positivos para hablarse a sí mismo.

Un equilibrio saludable

Al igual que si consume alimentos saludables, hacer ejercicio y evitar los riesgos de salud, como el hábito de fumar, puede mejorar su salud física, también lo hace el pensamiento positivo. Y aunque es probable que los cambios no sucedan de un día para otro, es un nuevo año, y su calendario tiene muchas horas, días, semanas y meses para practicar formas positivas de hablarse a sí mismo y fijar metas realistas.

Mientras mira el calendario, recuerde coordinar su examen médico anual, su médico le puede ayudar a crear un plan para sentirse feliz y saludable.



Misión, visión y valores de YRMC

Misión

Proporcionar atención de salud integral y de alta calidad a fin de satisfacer las necesidades de nuestra comunidad.

Visión

Crear un ambiente de recuperación total, es decir, un lugar en el cual las personas

de YRMC trabajen en sociedad con los pacientes y sus familias a fin de proporcionar tranquilidad mental y espiritual, así como también cura física y comodidad. Todo ello ya que comprendemos la relación indivisible que existe entre el cuerpo, mente y espíritu humano.

Valores

- **Respeto:** comportarse de manera de honrarse a sí mismo y a los demás.
- **Integridad:** ser constante en palabra y obra.
- **Calidad:** proporcionar excelencia en el servicio al cumplir las expectativas de las otras personas.

- **Compromiso:** demostrar dedicación con su trabajo, el desarrollo personal, la organización, la misión y la visión
- **Responsabilidad:** hacer un seguimiento y ser responsable del desempeño personal.

Actúe RÁPIDO para salvar a una víctima de un derrame cerebral

De acuerdo con National Stroke Association uno de cada tres estadounidenses no puede nombrar ni siquiera uno de los síntomas de un derrame cerebral. Sin embargo, buscar ayuda médica rápidamente es fundamental para salvar una vida y reducir las discapacidades.

Aquí se señala cómo actuar de acuerdo a F.A.S.T. para reconocer los síntomas de un derrame cerebral y tomar medidas:

Rostro. Pídale a la persona que sonría. ¿Se le cae un lado del rostro?

Brazos. Pídale a la persona que levante los brazos. ¿Se le cae un brazo?

Habla. Pídale a la persona que repita una oración sencilla. ¿Tiene dificultad para hablar? ¿Puede repetir la oración correctamente?

Tiempo. Si la persona muestra cualquiera de estos síntomas, el tiempo es de suma importancia. Llame inmediatamente al **911**.

Temas de salud importantes



Yavapai Regional Medical Center se dedica a ayudar a nuestras comunidades a estar cada vez más saludables. Como servicio público, la Oficina de Oradores de YRMC entrega información de salud e información relacionada con la salud directamente a usted y a su grupo comunitario.

Ofrecemos charlas sobre múltiples temas impartidas por profesionales de la salud y miembros del personal de YRMC muy entendidos. Cada presentación dura aproximadamente 30 minutos.

Para coordinar una presentación de la Oficina de Oradores en su reunión de grupo, llame al **(928) 771-5674**. Para obtener más información sobre la Oficina de Oradores, visite el sitio Web de YRMC en www.yrmc.org y haga clic en News & Events (noticias y eventos) de la página de inicio.

Esta publicación no constituye asesoramiento médico profesional. Aunque pretende ser exacto, ni el editor ni ninguna otra parte asumen ninguna responsabilidad por pérdida o daños derivados de confiar en este material. Si tiene alguna pregunta sobre aspectos médicos, consulte a su profesional médico. © 2007 Yavapai Regional Medical Center.

Visit our Web site at
www.yrmc.org

1003 Willow Creek Road
Prescott, AZ 86301



Non-Profit Org.
U.S. POSTAGE
PAID
Priority INC