

Winter 2017

Healthy Yakima



Built for our community

VIRGINIA MASON MEMORIAL opened on June 21, 1950, as Yakima Valley Memorial Hospital. Its first patient was a baby born the next day. The idea for a second hospital in Yakima, however, was born seven years earlier.

“In 1943, Ed Mueller, an accountant in Yakima, brought his daughter, Carol, to another hospital in town. She had polio,” said Russ Myers, CEO of Memorial. “Her parents weren’t able to be in the room with her because of overcrowding, and she passed away without them. That was the catalyst that led the community to build another hospital.”

Since then, Memorial has expanded its award-winning specialty care services and grown to include more than 30 health care practices and three convenient-care clinics.

Care above and beyond

Memorial’s affiliation with Virginia Mason Health System on Jan. 1, 2016, was another milestone in making top-quality care available locally and is perhaps the most important achievement so far.

Our shared vision is that patients receive the same high-quality, coordinated care in Yakima and at Virginia Mason in Seattle. As a two-hospital system, Virginia Mason Memorial is now able to provide services in a greater part of the state and serve more patients in Yakima. We are also able to provide more seamless access to specialty care as a result of our affiliation with Virginia Mason, Seattle. Our affiliation could bring more resources (physicians, nursing education, best practices in care, and expansion of surgical and specialty care) eastward.

As the largest nonprofit employer in the Valley with over 2,800 employees, Memorial is invested in our community.

“I’m excited to see what the future holds,” said Myers. “Virginia Mason Memorial remains devoted to working with our community to create a healthier Yakima.”





The flu and you

IN Yakima County, people tend to come down with the flu in late December or early January, but it can come sooner. Usually winter weather and freezing temperatures don't have anything to do with an increase in illness. Outbreaks occur in winter because it takes about a year for people to develop an immunity to a flu strain, and for it to mutate and come back around again.

So just what is the flu? The flu and the common cold are both viral respiratory illnesses. Flu symptoms (fever, body aches, extreme tiredness and dry cough) are more intense. Symptoms usually last two to seven days. Cold symptoms are usually milder and more likely to include a runny or stuffy nose. If you get the flu, it can lead to secondary infections and even to bacterial pneumonia.

Who should be vaccinated?

The Centers for Disease Control and Prevention recommends that nearly everyone 6 months of age or older be vaccinated. It is particularly

important for people at risk of developing complications (such as pneumonia)—pregnant women, seniors and people who have certain medical conditions, including asthma, diabetes and chronic lung disease—and for the caregivers of these people and of children younger than 6 months.

You can easily find a flu shot clinic in the community. Shots are available at many drugstores, Target, Costco and, of course, your primary care physician's office and other health clinics.

How to not spread the flu

- **Don't touch that:** Avoid touching your eyes, nose or mouth to keep germs out of your body.
 - **Keep it to yourself:** Cough or sneeze into a tissue or your shoulder. Don't share drinks.
 - **Wash your hands often:** Use warm water and soap or use alcohol-based sanitizers.
- Remember, the No. 1 mistake people make during flu season is not getting the shot!




HEALTHY | **now**

**CARE AT YOUR
CONVENIENCE**

Virginia Mason Memorial's three Healthy Now clinics—West Valley, Creekside and Terrace Heights—offer convenient, same-day care.

Healthy Now accepts most insurance carriers.

Hours are 7 a.m. to 7 p.m. seven days a week (only West Valley is open Sundays). To

 / get a place in line, go to healthynowclinic.com.

Go to the right place for care

WHERE you go for your health care matters. But do you know the difference between, say, your provider's office and a convenient care clinic? Here's a primer on options so that you and your family can get the right care at the right place.

Provider's office or primary care clinic

The best place to get care for common illnesses, minor injuries, and routine health exams is your provider's office or a clinic. Your provider can also help you manage your health over time.

Make an appointment with your provider's office for common illnesses—such as colds, flu, earaches, sore throats, migraines, fever or rashes—and also for minor injuries such as sprains, back pain, minor cuts and burns, minor broken bones, or minor eye injuries.

Your primary care clinic is also the place to go for vaccinations, prescription refills and medical advice. Most primary-care providers have an after-hours phone line. Get the number before you need it, and keep it handy.



For more information about our facilities, visit yakimamemorial.org/patients-and-visitors.asp.

Convenient care clinics

When your provider is not available, convenient care clinics can provide attention for medical problems that are not life-threatening. Convenient care clinics are often open seven days a week with extended hours.

Hospital emergency rooms

You should use an emergency room only for very serious or life-threatening problems. If you are experiencing any of the following symptoms, don't wait! Call 911 or get to your nearest hospital emergency room.

- Chest pain
- Severe abdominal pain
- Coughing or vomiting blood
- Severe burns
- Deep cuts or bleeding that won't stop
- Sudden blurred vision
- Difficulty breathing or shortness of breath
- Sudden dizziness, weakness, or loss of coordination or balance
- Numbness in the face, arm, or leg
- Sudden, severe headache (not a migraine)
- Seizures
- High fevers
- Any other condition you believe is life-threatening



DID YOU KNOW?

Virginia Mason Memorial's Emergency Department (ED) is the second busiest in the state.

Here's how we measured up in national and state rankings, compiled by the Centers for Medicare & Medicaid Services*:

- Tied for eighth best on time from being seen to being sent home—1 hour, 46 minutes bested the state and national averages by more than 1 hour
- Waiting time of 30 minutes tied the national average and bested the state average of 35 minutes
- Less than 1% left without being seen bested the 2% national and state average
- At 3 hours, 15 minutes for "time before admission," Memorial bested the state average of 5 hours, 8 minutes and the national average of 5 hours, 38 minutes
- Memorial's transfer time of 1 hour, 20 minutes was better than both the state and national averages of 2 hours, 8 minutes and 2 hours, 14 minutes, respectively
- 45 minutes to receive pain medications after a broken bone bested the state and national averages

*Using data from April 2015 to March 2016

Dear Ginny

She answers all of your questions about Virginia Mason Memorial



Ask Ginny...

Even though I have cable, sometimes there just doesn't seem to be anything worth watching on TV. Know of any channels I haven't checked out?
—Tired of Channel Surfing

Dear Tired,

Have I got a show for you! Check out Channel 192, YCTV. That's the community access channel for Charter cable subscribers. There you will find "The Picture of Health." It's Virginia Mason Memorial's new monthly program featuring health topics and tips you can use.

It's not one of those stuffy medical shows either. We want you to have fun while you learn! The show runs repeatedly the first two weeks of each month. Times vary. Also find it online at www.yakimawa.gov. Select "YCTV and Y-PAC" under "Departments."



Ask Ginny...

Last winter was a tough one. I fell on the ice at least half a dozen times. I'm no spring chicken, so I was lucky I didn't get hurt worse than bumps and bruises. Is there anything I can do to stay upright?

—Down She Goes

Dear Down,

I'm really glad you asked, because we are very concerned about falls all year long at Virginia Mason Memorial. Here are two simple things you can do:

- Walk like a duck. Yes, really. Put your feet out wide and step deliberately. This gives you a more secure connection to the ground.
- Consider buying a pair of "snow grippers" or "ice cleats." YakTrax is one name brand commonly found. These are made of rubber and snap tightly around the bottom of shoes or boots. The bottoms have metal traction grids that hold you steady. Find them at local sporting goods stores.



Ask Ginny...

My grandmother passed, and we were really close. Even though the holidays are coming, I'm just not in the spirit. I feel like I'm the only one who doesn't feel like celebrating. Can you help me?

—Bah Humbug

Dear Bah,

The holidays are especially hard when you've lost a loved one. But you truly are not alone. Virginia Mason Memorial has classes and support groups just for you. There is a Grief Recovery Workshop, a Children's Bereavement Workshop and a Living With Loss Support Group.

The Grief Recovery Workshop is an eight-week course. It costs \$20 for a book and materials. The Support Group is a four-week, discussion-based course and support group. There is no charge. The course for children, also no charge, is three hours and includes lunch. To find out more, call **509-574-6746**.

And check out the full calendar of Memorial's events and classes online at yakimamemorial.org.

HAVE A QUESTION FOR GINNY?

Please email your question to socialmedia@yvmh.org. Your question may appear in a future issue of *Healthy Yakima*.



HEALTHY YAKIMA is published for the friends and patrons of YAKIMA VALLEY MEMORIAL HOSPITAL, 2811 Tieton Drive, Yakima, WA 98902, 509-575-8000, yakimamemorial.org.

Board of Directors

Scott Wagner, Chairman; Dave Hargreaves, Vice-Chairman; Buffy Alegria, Secretary; William Feldmann, MD, Treasurer; James Berg; Bruce Heiser; Rich Martinez; Craig Mendenhall; Sonia Rodriguez-True; Gail Weaver; James Young

President and CEO: Russ Myers

Editors: Allison Arnett and Rebecca Teagarden

Information in HEALTHY YAKIMA comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have concerns or questions about specific content that may affect your health, contact your health care provider.

For information regarding Virginia Mason Memorial policies, refer to yakimamemorial.org/rights or call 509-469-5411.

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Invierno 2017

Yakima en Buena Salud



Construido para nuestra comunidad

VIRGINIA MASON MEMORIAL abrió el 21 de junio de 1950 como Yakima Valley Memorial Hospital. Su primer paciente fue un bebé que nació al día siguiente. La idea de un segundo hospital en Yakima, no obstante, había nacido siete años antes.

“En 1943, Ed Mueller, un contador de Yakima, llevó a su hija, Carol, a otro hospital de la ciudad. Tenía poliomielitis”, dijo Russ Myers, CEO de Memorial. “Sus padres no pudieron estar con ella en la habitación debido a la gran cantidad de personas que había allí, y murió sin tenerlos cerca. Ese fue el catalizador que llevó a la comunidad a construir otro hospital”.

Desde entonces, Memorial ha expandido sus renombrados servicios de atención especializada y ha llegado a tener más de 30 consultorios de atención médica y tres clínicas de atención conveniente.

Atención cada vez más accesible

La asociación de Memorial con Virginia Mason Health System el 1 de enero de 2016 fue otro hito en el camino hacia una atención de calidad superior disponible a nivel local y, quizás, el logro más importante hasta este momento.

Nuestra visión compartida es que los pacientes reciban la misma atención coordinada de excelente calidad en Yakima y en Virginia Mason, Seattle. Como sistema de dos hospitales, Virginia Mason Memorial ahora puede brindar servicios en una parte más amplia del estado y atender más pacientes en Yakima. También podemos brindar un acceso más fluido a la atención especializada como resultado de nuestra afiliación con Virginia Mason, Seattle. Esta unión podría hacer llegar más recursos (médicos, educación de enfermeros, mejores prácticas en el cuidado y expansión de los servicios quirúrgicos y especializados) al este.

Como el empleador sin fines de lucro más grande del Valle, con más de 2,800 empleados, Memorial tiene un férreo compromiso con nuestra comunidad.

“Me emociona ver lo que depara el futuro”, dijo Myers. “Virginia Mason Memorial se mantiene fiel a su trabajo con nuestra comunidad para que la gente goce de una mejor salud en Yakima”.



Yakima Valley Memorial Hospital
2811 Tieton Drive
Yakima, WA 98902



Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



La gripe y usted

EN el condado de Yakima, la gente tiende a enfermarse de gripe a fines de diciembre o principios de enero, pero también puede suceder antes. En general, el clima invernal y las temperaturas muy bajas no tienen nada que ver con el aumento de las enfermedades. Los brotes se producen en invierno porque se tarda cerca de un año en desarrollar la inmunidad a una cepa de gripe; y ese es el mismo tiempo que una cepa necesita para mutar y volver a aparecer.

Entonces, ¿qué es la gripe? Tanto la gripe como el resfrío común son enfermedades respiratorias virales. Los síntomas de la gripe (fiebre, dolor en el cuerpo, cansancio extremo y tos seca) son más intensos. Estos síntomas normalmente duran entre dos y siete días. Los síntomas del resfrío por lo general son más leves, y es más probable que incluyan congestión o secreción nasal. Si se enferma de gripe, será más propenso a contraer infecciones secundarias e, incluso, neumonía bacteriana.

¿Quiénes deben vacunarse?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan que casi todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante se vacunen.

Esto es muy importante, en especial para las personas con riesgo de desarrollar complicaciones (como neumonía)—las mujeres embarazadas, los adultos mayores y quienes tienen ciertas afecciones médicas, como asma, diabetes y enfermedad pulmonar crónica— y para los cuidadores de estas personas y de bebés de menos de 6 meses.

Encontrar una clínica de vacunación contra la gripe en la comunidad es fácil. Las vacunas están disponibles en muchas farmacias, en Target, en Costco y, por supuesto, en el consultorio de su médico de atención primaria y en otras clínicas de salud.

Cómo evitar transmitir la gripe

- **No se toque:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca para mantener los gérmenes fuera de su cuerpo.
- **No contagie:** tosa o estornude en un pañuelo de papel o sobre su hombro. No comparta bebidas.
- **Lávese las manos con frecuencia:** utilice agua caliente y jabón, o desinfectantes a base de alcohol.

Recuerde: el principal error que cometen las personas durante la temporada de gripe es no vacunarse.



HEALTHY | now

ATENCIÓN CUANDO LA NECESITA

Las tres clínicas Healthy Now de Virginia Mason Memorial —West Valley, Creekside y Terrace Heights— ofrecen atención conveniente en el mismo día.

Healthy Now acepta la mayoría de las compañías de seguro.

El horario de atención es de 7 a.m. a 7 p.m., los siete días de la semana (solo West Valley abre los domingos).

Para ponerse en fila, visite healthynowclinic.com.



Reciba atención en el lugar correcto

EL LUGAR al que vaya para recibir atención sí importa. Pero ¿sabe cuál es la diferencia entre, digamos, el consultorio de su médico y una clínica de atención conveniente? Aquí le damos un resumen de las opciones para que usted y su familia puedan recibir la atención adecuada en el lugar correcto.

Consultorio del proveedor o clínica de atención primaria

El mejor lugar para recibir atención para enfermedades comunes, lesiones menores y exámenes de salud de rutina es el consultorio de su proveedor o una clínica. Su proveedor también puede ayudarle a ocuparse de su salud a medida que pasa el tiempo.

Pida una cita en el consultorio de su proveedor para enfermedades comunes —como resfrío, gripe, dolor de oído, dolor de garganta, migraña, fiebre o sarpullido— y también para lesiones menores, como esguinces, dolor de espalda, cortes y quemaduras leves, fracturas de huesos menores o lesiones oculares que no sean de gravedad.

Su clínica de atención primaria también es el lugar adecuado para vacunarse, repetir recetas y recibir asesoramiento médico. La mayoría de los proveedores de atención primaria tienen una línea telefónica para llamadas fuera del horario de atención. Tenga agendado ese número antes de necesitarlo y consérvelo a mano.

Clínicas de atención conveniente

Cuando su proveedor no está disponible, las clínicas de atención conveniente pueden brindar atención para problemas médicos que no ponen en peligro la vida. Las clínicas de atención conveniente con frecuencia abren siete días a la semana y tienen horarios extendidos.

Salas de emergencias de un hospital

Debe usar la sala de emergencias solo para problemas muy graves o que ponen en peligro la vida. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, ¡no espere! Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.

- Dolor en el pecho
- Dolor abdominal intenso
- Tos o vómitos con sangre
- Quemaduras graves
- Cortes profundos o sangrado que no para
- Visión borrosa repentina
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Mareos, debilidad o pérdida de la coordinación o el equilibrio repentinos
- Entumecimiento del rostro, un brazo o una pierna
- Dolor de cabeza repentino e intenso (no migraña)
- Convulsiones
- Fiebre alta
- Cualquier otra afección que crea que pone en peligro la vida

 / Para obtener más información sobre nuestros centros, visite yakimamemorial.org/patients-and-visitors.asp.



¿SABÍA QUE...?

El departamento de emergencias de Virginia Mason Memorial está segundo en concurrencia en todo el estado.

Este es nuestro puesto en la clasificación nacional y estatal según los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services)*:

- Empate en el octavo lugar en “tiempo entre ser atendido y enviado a casa”: 1 hora, 46 minutos superó los promedios estatales y nacionales en más de una hora
- El “tiempo de espera” de 30 minutos empató con el promedio nacional y superó el promedio estatal de 35 minutos
- Una cantidad inferior al 1% de “personas que quedaron sin atender” superó el promedio nacional y estatal del 2%
- Con 3 horas, 15 minutos para “tiempo antes de la hospitalización”, Memorial superó el promedio estatal de 5 horas, 8 minutos y el promedio nacional de 5 horas, 38 minutos
- El “tiempo para traslado” de 1 hora, 20 minutos de Memorial fue mejor que los promedios estatales y nacionales de 2 horas, 8 minutos y 2 horas, 14 minutos respectivamente
- Los 45 minutos para “recibir analgésicos después de una fractura de huesos” superaron los promedios estatales y nacionales

*Datos de abril de 2015 a marzo de 2016

Estimada Gina

Ella responde todas sus preguntas sobre Virginia Mason Memorial



HEALTHY YAKIMA se publica para los amigos y clientes de YAKIMA VALLEY MEMORIAL HOSPITAL, 2811 Tieton Drive, Yakima, WA 98902, 509-575-8000, yakimamemorial.org.

Consejo de Administración

Scott Wagner, presidente; Dave Hargreaves, vicepresidente; Buffy Alegria, secretaria; William Feldmann, MD, tesorero; James Berg; Bruce Heiser; Rich Martinez; Craig Mendenhall; Sonia Rodriguez-True; Gail Weaver; James Young

Presidente y CEO: Russ Myers

Redactores: Allison Arnett y Rebecca Teagarden

La información que aparece en HEALTHY YAKIMA proviene de una amplia gama de expertos en medicina. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre contenido específico que pueda afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Para obtener información sobre las políticas de Virginia Mason Memorial, consulte yakimamemorial.org/rights o llame al 509-469-5411.

2017 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.



Pregúntele a Gina...

Aunque tengo cable, a veces pareciera que no hay nada bueno para ver en televisión. ¿Sabe de algún canal que pueda haber pasado por alto?

—Cansado de cambiar de canal

Estimado Cansado:

¡Tengo un programa para usted! Mire el canal 192, YCTV. Es el canal de acceso comunitario para los suscriptores de cable Charter. Allí encontrará “The Picture of Health”. Se trata del nuevo programa mensual de Virginia Mason Memorial, con temas de salud y consejos para poner en práctica.

No es uno de esos programas médicos aburridos. Queremos que aprenda y que se entretenga a la vez. El programa se puede ver con repeticiones las primeras dos semanas de cada mes. Los horarios varían. También lo puede encontrar en línea en www.yakimawa.gov. Seleccione “YCTV and Y-PAC” en “Departments”.



Pregúntele a Gina...

El invierno pasado fue bastante intenso. Me caí en el hielo como mínimo seis veces. Ya tengo mis años, y tuve suerte de solo haberme dado un par de golpes con algunos moretones. ¿Hay algo que pueda hacer para evitar caermme?

—Siempre en el piso

Estimado Siempre:

Me alegra que pregunte esto porque las caídas son un tema de gran preocupación durante todo el año en Virginia Mason Memorial. Hay dos medidas simples que puede tomar:

- Camine como un pato. Lo digo en serio. Coloque los pies hacia fuera y dé cada paso con cuidado. Eso le permite afirmarse con más seguridad al piso.
- Evalúe la compra de un par de crampones para nieve o hielo. Una marca que puede encontrar con frecuencia es YakTrax. Están fabricados en goma y se ajustan a la perfección a la parte de abajo de los zapatos o las botas. En su parte inferior, tienen rejillas de tracción metálicas que le ayudan a mantenerse estable. Los puede encontrar en las tiendas de artículos deportivos locales.



Pregúntele a Gina...

Mi abuela murió y éramos muy unidas. Si bien se acercan las fiestas, no estoy de buen ánimo para ningún festejo. Siento que soy la única que no tiene ganas de celebrar.

¿Podría ayudarme?

—Bah Patrañas

Estimado Bah:

Las fiestas suelen ser difíciles cuando hemos perdido un ser querido. Pero la verdad es que usted no está sola en esto. Virginia Mason Memorial cuenta con clases y grupos de apoyo que le pueden resultar de gran ayuda. Hay un taller de recuperación ante una pérdida (Grief Recovery Workshop), un taller para niños que atraviesan duelos (Children's Bereavement Workshop) y un grupo de apoyo para vivir con una pérdida (Living With Loss Support Group).

Grief Recovery Workshop es un curso de ocho semanas. Tiene un costo de \$20 para un libro y materiales. Living With Loss Support Group es un curso de cuatro semanas estructurado con debates y un grupo de apoyo. No tiene costo. El curso para niños, que también es sin cargo, dura tres horas e incluye el almuerzo. Para obtener más información, llame al **509-574-6746**.

Y consulte en línea el calendario completo de eventos y clases de Memorial en yakimamemorial.org.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA PARA GINA?

Envíe su pregunta por correo electrónico a socialmedia@yvmh.org. Su pregunta puede aparecer en una edición futura de *Healthy Yakima*.

