

Una publicación de St. Joseph Medical Center para los residentes del área de Houston

ST. JOSEPH MEDICAL CENTER HA RECIBIDO EL PREMIO HEALTHGRADES LABOR AND DELIVERY EXCELLENCE AWARD™

St. Joseph Medical Center, conocido durante muchos años como el "hospital de los bebés de Houston", continúa demostrando su compromiso de ofrecer una atención excepcional a las madres y a sus recién nacidos. Por tercer año consecutivo, Healthgrades, uno de los principales recursos que conecta a consumidores, médicos y sistemas de salud, reconoció al hospital con el Labor and Delivery Excellence Award (premio a la excelencia en el trabajo de parto y el parto) de 2020 por la excelente atención que brinda a las mujeres durante y después del trabajo de parto y el parto. La distinción sitúa a St. Joseph Medical Center entre el 10 % superior de todos los hospitales evaluados para este premio. El hospital también fue reconocido con cinco estrellas por sus partos vaginales durante seis años consecutivos.

"Este logro refleja el compromiso de nuestro equipo con la búsqueda de la excelencia para cada madre que atendemos y cada bebé que damos a luz", dijo Jackie Lawson, directora de Servicios para la Mujer de St. Joseph Medical Center. "Nos esforzamos continuamente por mejorar nuestros procesos para poder ofrecer los mejores resultados posibles para las mujeres y sus bebés".

Lawson, quien lleva menos de un año en St. Joseph Medical Center, reconoció de inmediato el tremendo enfoque del equipo en ofrecer un ambiente seguro y empático para sus pacientes y la manera en que ven a cada paciente individualmente cuando se trata de su cuidado. Esto es especialmente importante, ya que los futuros padres siguen dando más importancia a la calidad del hospital y entienden que es un factor a la hora de elegir el lugar donde nacerá su bebé, sobre todo ahora que el mundo sigue luchando contra la pandemia de la COVID-19.

El hospital comenzó a cultivar su reputación de brindar una atención excepcional a los recién nacidos cuando nació Mary Josephine Kelly en St. Joseph's Infirmary el 18 de julio de 1888. Desde entonces ha alcanzado varios logros más, como la apertura de la primera sala de neonatología para prematuros en la ciudad de Houston en 1943. En 1950, el Dr. Allan Bloxsum, pediatra de St. Joseph Medical Center, apareció en los titulares de Newsweek con la invención de la "Bloxsum Airlock", una incubadora temprana para recién nacidos. Como resultado, las tasas de mortalidad de los bebés prematuros disminuyeron del 48 al 13 % durante los primeros 10 años.

Actualmente, el Women's Center forma parte de varias iniciativas nacionales que buscan ofrecer a las mujeres y a sus recién nacidos una atención de máxima calidad, que incluye la prevención de la hipertensión y el cáncer de mama en las mujeres embarazadas.

"Estamos siempre a la vanguardia de la investigación y la innovación, buscando técnicas de última generación para proporcionar los mejores resultados a nuestros pacientes", dijo Lawson. "St. Joseph Medical Center, lugar de nacimiento de uno de cada tres habitantes de Houston, se dedica a ampliar nuestro legado de 130 años, prestando servicio a la comunidad de Houston".





El Dr. David Soo

CONTROLAR LA TEMPORADA DE GRIPE DURANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

La temporada de gripe ha llegado oficialmente y el coronavirus sigue aquí.

El Dr. David Soo, un nuevo miembro del Midtown Medical Group, pero no ajeno al tratamiento de pacientes para la gripe estacional y con 35 años de experiencia, afirma que, como ambas enfermedades presentan síntomas similares al inicio, puede ser difícil para alguien reconocer la diferencia sin hacerse una prueba.

"Será imperativo para la comunidad médica proporcionar tanto pruebas de gripe como de COVID-19, especialmente al entrar en los meses más fríos", dijo Soo.

Mientras que la gripe y el coronavirus tienen síntomas similares, las personas con COVID-19 pueden tener de manera progresiva más dificultad para respirar y perder el sentido del gusto o del olfato. Además, la COVID-19 es mucho más mortal que la gripe y es el doble de contagiosa.

Es importante señalar que los medicamentos utilizados para tratar la gripe no son eficaces para tratar el coronavirus.

"Independientemente de la razón, las personas que presentan síntomas típicos de la gripe deben hacerse la prueba de COVID-19 y de la gripe", dijo Soo. "Si alguien ha sido tratado para la gripe y no mejora en tres o cinco días, debe hacerse también la prueba de la COVID-19".

No hay que descartar que se tengan ambas enfermedades, por lo que es esencial continuar con la higiene de las manos, la distancia social y el uso de tapabocas a medida que nos adentramos en la temporada de gripe.

Para protegerse de la gripe, Soo recomienda enfáticamente que las personas se vacunen contra la gripe. La vacuna contra la gripe tiene una eficacia del 40 al 60 % para prevenirla, dependiendo del tipo de cepa que prevalezca este año. Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para quienes corren un alto riesgo de padecer enfermedades graves, en particular las personas mayores de 65 años.

Si se siente mal y sospecha que tiene gripe o COVID-19, el Midtown Medical Group, ubicado de manera conveniente en el edificio del Art Institute of Houston, cerca de la Southwest Freeway (autopista del suroeste), tiene disponibles tanto citas en persona como por telemedicina. Si tiene problemas para respirar, Soo recomienda buscar atención de emergencia lo antes posible.

"Tenemos que seguir estando atentos para mitigar la propagación del coronavirus este otoño e invierno, mientras tratamos la gripe estacional", explicó Soo. "Las mejores líneas de defensa son tomar las precauciones necesarias y vacunarse contra la gripe".



 **Steward** MEDICAL GROUP

**DA LA BIENVENIDA A
SJMC ORTHOPEDICS
& SPORTS MEDICINE**

STEWARD
DOCTORFINDER™

Para una cita con los médicos en este artículo, visite DoctorFinder™ en providers.steward.org

(De izquierda a derecha) El Dr. Jeffrey Liang, el Dr. Javier Canon, el Dr. Fred L. Speck III, el Dr. Enrique García-Peña

LIDIAR CON LA DEPRESIÓN DE LAS FIESTAS

Para muchas personas, la temporada festiva es cualquier cosa menos felicidad. En lugar de eso, puede ser un momento lleno de dolor, soledad y estrés. Este año, esos sentimientos de depresión pueden ser más frecuentes debido a la pandemia del coronavirus.

Con la falta de reuniones familiares, eventos o incluso comer en restaurantes, es fácil sentirse muy aislado. Eso, junto con la pérdida de seres queridos o de un trabajo debido al coronavirus, puede llevar a las personas a comportamientos no saludables o dañinos.

"Es muy importante encontrar maneras de mantenerse conectado en esta temporada de fiestas para evitar sentimientos de depresión", dijo Jim Serratt, director ejecutivo del Center for Behavioral Health (Centro de Salud Conductual) de St. Joseph Medical Center. "No podremos hacer muchas de las cosas que normalmente hacemos en esta época del año, lo cual es un buen motivo para ser creativos y adoptar nuevas tradiciones o recuperar otras antiguas".

Aunque no necesariamente sea estar juntos físicamente, hay diferentes actividades que podemos hacer para sentirnos más cerca los unos de los otros. Serratt sugiere recuperar el arte perdido de enviar tarjetas por las fiestas.

"Enviar tarjetas por las fiestas no requiere que nos reunamos y puede evocar sentimientos positivos de años pasados", dijo Serratt.

De todos los diferentes pasos de autocuidado que podemos dar durante las vacaciones, el más importante es darnos un descanso a nosotros mismos y a los demás.

"Defina expectativas realistas para esas y otras cosas. Agradezca las cosas que tiene y pida ayuda cuando la necesite", dijo.

Para aquellos que ya sufren de depresión estacional, no deben volver a caer en malos hábitos. Cumplir con las citas médicas, tomar los medicamentos según lo prescrito, así como hacer ejercicio, comer bien y dormir bien son fundamentales para evitar la depresión.

"La tentación de automedicarse usando alcohol y drogas es siempre mayor en esta época del año", dijo Serratt. "No se puede depender de las sustancias para que traigan sentimientos de paz y de alegría".

Quienes luchan contra los estragos de la adicción pueden buscar ayuda a través de Matthew's Hope, una organización sin fines de lucro asociada a St. Joseph Medical Center que ofrece desintoxicación médica, "neurofeedback" y rehabilitación para las personas que sufren de drogadicción.

"Este año, la temporada festiva será más dura que de costumbre", dijo Serratt. "Independientemente de su situación, recuerde que es solo temporal y que se avecinan días mejores".

MATTHEW'S HOPE: PREPARAMOS EL CAMINO HACIA ADELANTE

Si usted o un ser querido tiene problemas de adicción, Matthew's Hope ofrece un programa de desintoxicación para pacientes internos en el Center for Behavioral Health de St. Joseph Medical Center. Este programa tiene un enfoque de tres niveles para sanar la mente, el cuerpo y el espíritu de los estragos de la drogadicción y ayuda a la persona a volver al camino de la recuperación.

El fundador de Matthew's Hope, Larry Wedekind, es un exitoso experto en salud poblacional del sector de la salud que perdió a su hijo Matthew debido a la adicción a los opiáceos. Por eso, Larry comenzó la fundación sin fines de lucro, Matthew's Hope, para salvar vidas y trasladar su promesa de una recuperación sostenida a largo plazo a aquellos que sufren de Trastorno por consumo de sustancias.

Para la admisión y más información, llame al **844-AND-HOPE (844-263-4673)** o vaya al sitio web, en **matthewshope**
detoxandrecoverypogram.com



**St. Joseph
Medical Center**

1401 St. Joseph Parkway
Houston, TX 77002

STEWARD FAMILY HOSPITAL



Presorted Standard
US Postage
PAID
Permit No. 1325
Boston, MA

f Síguenos en Facebook
[facebook/sjmctx](https://facebook.com/sjmctx)

Disponible
en español, visite
sjmctx.org/newsletter

Atención materna galardonada

*Este año, más de 4000 bebés
nacerán en el St. Joseph Medical Center.*

Desde nuestro extenso personal de obstetras y especialistas en maternidad hasta nuestra NICU de nivel III que proporciona servicios internos de cuidados críticos para nuestros pacientes más pequeños, St. Joseph Medical Center brinda comodidad a las familias, una experiencia sin igual y una atención empática al paciente.

Visite sjmctx.org/maternity para informarse más sobre nuestros servicios de maternidad o para programar una visita a nuestras instalaciones.

**St. Joseph
Medical Center**

STEWARD FAMILY HOSPITAL



SAFE AND READY