

**Amalia Viveros** prepara especialidades mexicanas para su familia en la casa de su hijo en Dakota. Cocinar es una de sus actividades favoritas y lo extrañaba cuando estaba en una silla de ruedas.



## De una silla de ruedas a caminar de nuevo... Gracias a FHN Orthopaedics

Cuando Amalia Viveros vino a visitar a su hijo en Dakota, él estaba preocupado por su bienestar físico y emocional. Producto de llevar alrededor de cinco años padeciendo de osteoartritis en sus rodillas, ella sufría de bastante dolor. Las inyecciones de esteroides no la habían ayudado mucho y su condición se había deteriorado hasta el punto de que caminar era casi imposible. Al estar confinada en una silla de ruedas, se estaba sintiendo deprimida por su falta de movilidad, como también frustrada por el hecho de que ya no podía cocinar o cuidar de sí misma. Ramón decidió traerla a FHN para una consulta con el Dr. Kevin Draxinger, quien le dio a Amalia la mejor prescripción de todas: esperanza.

Después de que las imágenes mostraran “hueso con hueso” en ambas rodillas, el Dr. Draxinger discutió con Amalia y Ramón la opción de la cirugía de reemplazo total de rodilla y recomendó un enfoque tradicional que utiliza métodos de alineación intramedular. “Él tenía confianza en que la cirugía podría hacer que mamá se recuperara”, comparte Ramón. “Estar en una silla de ruedas tuvo un impacto emocional enorme en ella y nos animó saber que la cirugía era una opción”.

**4 FHN** *We're here, for you.*

### UNA BUENA ALIANZA

Amalia y Ramón estaban complacidos con su consulta y con la ayuda profesional que recibieron de parte de todos en FHN, especialmente del Dr. Draxinger. Su enfoque personal le dio a Amalia el apoyo que ella necesitaba para avanzar.

“Me sentí muy cómoda con él desde el principio”, dice Amalia, una mujer hispanohablante que depende la mayor parte del tiempo de su hijo para que le traduzcan.\* “No estaba totalmente convencida de que la cirugía fuera la opción correcta para mí hasta que lo conocí. Él sabía bastante y me hizo confiar en que la cirugía era mi forma de recuperar mi independencia”.

### UN TRABAJO DE EQUIPO

Amalia eligió a la Dra. Kate Ehlbeck, quien supervisa pacientes en el Centro familiar de cuidado médico de FHN de Highland View Drive en Freeport, como su proveedora de cuidado médico principal. La Dra. Ehlbeck coordinó el examen preoperatorio de Amalia y le explicó sus inquietudes acerca de su diabetes e hipertensión arterial, lo que la mantendría en el hospital un día o dos más después del procedimiento.

Los Viveros agradecieron el cuidado experto y compasivo de la Dra. Ehlbeck, y quedaron impresionados con Samantha, de la misma oficina, una enfermera especialmente amigable y que fue de gran apoyo. Ramón también recibió ayuda de la enfermera ortopédica de enlace Keri Wall, en quien se apoyó para guiar a la familia a través de los procesos quirúrgicos y asuntos de seguros, al igual que para recibir apoyo adicional.

Cuando el día llegó, Amalia no estaba nerviosa.

“ Estaba lista para sentirme mejor.

El Dr. Draxinger me motivó y me ayudó a sentirme calmada y relajada.

Todos en el hospital hicieron un buen trabajo cuidando de mí,

e incluso me puse de pie el día del reemplazo de mi rodilla. ”



▲ Las actividades diarias como cocinar para su familia (incluido su hijo Ramón) le proporcionan a Amalia gran alegría ahora que puede moverse libremente gracias a su exitosa cirugía de reemplazo de rodilla.

## UN RESULTADO EXITOSO... "COMO SI YA HUBIERA ESTADO ESCRITO"

Ramón se siente agradecido de que su madre haya estado "en el lugar correcto y en el momento correcto". Él afirma: "Estoy muy feliz de que ella haya estado aquí conmigo durante este tiempo. Es como si ya hubiera estado escrito... Ella se siente cómoda con el Dr. Draxinger y FHN. Esperamos con ansia su segunda cirugía dentro de un par de meses".

Ahora que su pierna derecha está más fuerte y no tiene dolor, Amalia está emocionada por sentirse más independiente y retomar sus pasatiempos: cocinar, viajar y pasar tiempo al aire libre.

En palabras de Ramón, "Mi mamá puede caminar de nuevo y ha vuelto a la cocina para preparar sus especialidades; es una experta preparando comida mexicana. Pronto visitará a mi hermano en San Antonio y, después de que le reemplacen la otra rodilla, podrá comenzar a pensar en otros viajes, incluyendo una reunión en su pueblo natal en Zamora, Michoacán, México. A ella le encanta visitar nuevos lugares y, gracias a FHN, tendrá la oportunidad de hacerlo. Ella está disfrutando de su movilidad y se siente feliz de nuevo. Estamos muy agradecidos".

*\*FHN ofrece servicios de traducción para aquellos pacientes que necesitan ayuda para comunicarse.*



◀ La relación entre el doctor y el paciente importa y Amalia tiene un gran respeto y confianza enormemente en su cirujano ortopédico, el Dr. Kevin Draxinger.



Dr. Draxinger

Desde la cocina de Amalia Viveros

## MOLE MICHOACANO

(famoso en el estado mexicano de Michoacán)

### Ingredientes

#### Para el mole:

- 6 chiles guajillos secos
- 1 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de semillas de ajonjolí
- 10 almendras
- 5 semillas de clavo (clavo completo)
- 5 semillas de pimienta dulce (pimienta de Jamaica completa)
- 1/2 taza de semillas de calabaza (sin cáscara)
- 5 galletas saladas
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de tableta de Chocolate Abuelita\*
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de agua

*\*Este ingrediente y otros artículos de especialidad están disponibles en el supermercado Galena en el centro de Freeport y en otras tiendas de abarrotes, también están disponibles en Amazon en caso de que no pueda encontrarlos localmente.*

#### Para el arroz:

- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de arroz blanco sin cocinar
- 1 cebolla de tamaño mediano
- 4 tomates Roma
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de Consomate Tomate (concentrado de tomate saborizado con perejil, pollo, ajo y cebolla)
- 2 cucharadas de pimienta molida
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de agua

#### Para el pollo:

- 6 pechugas de pollo de tamaño mediano
- 1 papa mediana picada
- 1 cebolla picada
- 4 tazas de agua
- Pimienta molida
- 1 cucharada de sal

### Prepare el pollo

En una olla de cocción lenta, agregue 4 tazas de agua junto con el pollo, 1 papa mediana picada, 1 cebolla picada, pimienta molida y 1 cucharada de sal. Cocine por 4 horas a fuego medio.

### Prepare la salsa de mole

Ponga a hervir agua en una olla, agregue los chiles guajillo y déjelos hervir por 5 minutos. Retire los chiles y déjelos reposar.

En un sartén, a fuego medio, tueste las semillas de calabaza y ajonjolí en el aceite de oliva hasta que tomen un color un poco oscuro.

En una licuadora, agregue 1 taza de agua y licúe los chiles, el ajonjolí tostado, las semillas de calabaza, almendras, clavos, pimientas, galletas saladas, hojas de laurel, 2 dientes de ajo y el Chocolate Abuelita.

En un sartén separado, agregue 1/2 taza de aceite de oliva y lleve a fuego medio. Agregue la salsa de mole y revuelva por 10 minutos. Retire del fuego. Deje reposar.

### Prepare el arroz

En una licuadora, licúe la cebolla, los tomates Roma, 2 dientes de ajo, el consomate, 1 cucharada de sal y 1 taza de agua. Esto servirá para preparar la salsa del arroz.

En un sartén, caliente el aceite y agregue el arroz. Revuelva el arroz hasta obtener una coloración marrón. Agregue la salsa del arroz, revuelva, cubra, ponga a hervir, ponga a fuego lento, cubra y cocine por 15 minutos.

### Forma de servir

Coloque una pechuga de pollo en un plato y agregue arroz y salsa de mole. Si lo desea, agregue las patatas y cebollas que dejó en fuego lento.

¡Disfrute!

Si desea conocer la receta de chiles rellenos de Amalia, visite [www.fhn.org/Viveros](http://www.fhn.org/Viveros)

