

VIDA Más SALUDABLE

Manteniéndolo informado y actualizado sobre su atención médica en el Centro de Salud Samuel U. Rodgers

EN ESTE EDICIÓN:

- 1 Hoja informativa: síndrome del intestino irritable
- 2 Pregúntele al dentista: Dr. Ramin Aris
- 3 Receta: Pozole

Hoja informativa: síndrome del intestino irritable

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome>

Los estudios muestran que 1 de cada 10 personas sufren de SII

- **¿Qué es el SII?**
 - El síndrome del intestino irritable (SII) es un grupo de síntomas que ocurren juntos, incluyendo el dolor constante en el abdomen y cambios en las heces las cuales pueden ser diarrea, estreñimiento o ambos. Con SII, tiene estos síntomas sin signos visibles de daño o enfermedad en su tracto digestivo.
 - El SII es un trastorno gastrointestinal (GI) funcional. Los trastornos gastrointestinales funcionales, que los médicos ahora llaman trastornos de las interacciones cerebro-intestino, están relacionados con problemas en la forma en que el cerebro y el intestino funcionan juntos. Estos problemas pueden hacer que su intestino sea más sensible y cambiar la forma en que se contraen los músculos. Si su intestino es más sensible, puede sentir más dolor abdominal e inflamación. Los cambios en la forma en que se contraen los músculos del intestino provocan diarrea, estreñimiento o ambos.
- **¿Hay diferentes tipos de SII?**
 - Hay tres tipos de SII que se basan en diferentes patrones de cambios en sus heces normales o anormales. A veces, es importante que su médico sepa qué tipo de SII tiene. Algunos medicamentos funcionan solo para algunos tipos de SII o empeoran otros tipos. Su médico puede diagnosticar SII incluso si su patrón de evacuación intestinal no se ajusta a un tipo en particular.
 - Muchas personas con SII tienen evacuaciones normales algunos días y anormales otros días.
 - **SII con estreñimiento (SII-E)**
 - Con SII-E, en los días en que tiene al menos un movimiento intestinal anormal, más de una cuarta parte de sus heces son duras o grumosas y menos de una cuarta parte de sus heces son sueltas o acuosas.
 - **SII con diarrea (SII-D)**
 - En el SII-D, en los días en que tiene al menos una evacuación anormal, más de una cuarta parte de sus heces son blandas o acuosas y menos de una cuarta parte de sus heces son duras o grumosas.
 - **SII con hábitos intestinales mixtos (SII-M)**
 - En SII-M, en los días en que tiene al menos una evacuación anormal, más de una cuarta parte de sus heces son duras o grumosas y más de una cuarta parte de sus heces son sueltas o acuosas.

Consejos de un profesional de la salud:

"Ahora que el clima está mejorando, no olvide usar protector solar de al menos SPF 15 para prevenir el cáncer de su piel!"

Daniel Gillen, FNP-C, Director clínico

PREGUNTE A UN DENTISTA: DR. RAMÍN ARIS

1) ¿Cuánto tiempo has estado con Sam Rodgers?

He sido parte del equipo de Sam Rodgers durante 2 años.

2) ¿Qué es lo que más le ha sorprendido de trabajar en el Centro de Salud Sam Rodgers?

Que el área de Kansas City tiene una población increíblemente diversa. Ha sido fascinante para mí conocer pacientes de tantos países y diferentes orígenes.

3) ¿Qué es lo mejor que le ha pasado desde que empezó a trabajar en Sam Rodgers?

Cuando me uní a Sam Rodgers, me sucedieron varias cosas positivas en ese momento. Pero la principal fue el nacimiento de mi hijo poco después de que comencé a trabajar en Sam Rodgers. Ser padre me cambió de muchas maneras, pero especialmente en mi enfoque para tratar a los pacientes pediátricos. Si bien mi objetivo es tratar a cada paciente como mi familia, para nuestros pacientes pediátricos me esfuerzo especialmente por garantizar que tengan una experiencia positiva en la clínica para que puedan desarrollar hábitos dentales saludables desde el principio.

4) ¿Qué podría sorprender a alguien al saber acerca de usted?

Nací en Irán, viví en Rusia y ahora vivo en los Estados Unidos. Debido a mi origen, mis lenguas nativas son Farsi y Ruso. Los pacientes que comparten estos idiomas a menudo se sorprenden de que pueda hablarles en su lengua materna.

5) ¿Qué haces cuando no estás trabajando en la clínica?

Me gusta pasar tiempo con mi familia. Juego fútbol en cancha cerrada. Cocinar y la buena comida es mi pasión además de la odontología.

6) ¿Qué es lo que le gustaría que sus pacientes supieran antes de su visita de atención médica?

Deseo que nuestros pacientes se sientan cómodos y sepan que tenemos muchos recursos disponibles para ellos y que nuestro objetivo es hacer todo lo posible para asegurarnos de que tengan una buena experiencia en Sam Rodgers.

Receta del Mes

Pozole

<https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=14&cid=15&rId=169>

Calorías: 253

Grasas totales: 10 g

Grasa saturada: 3 g

Colesterol: 52 mg

Sodio: 425 mg

Fibra total: 4 g

Proteína: 22 g

Carbohidratos: 19 g

Potasio: 485 mg

Ingredientes

- 2 libras de carne roja magra, en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de cilantro
- 1 lata (15 oz) de tomate guisados
- ⅓ lata (2 oz) de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 lata (1 libra, 13 oz) de maíz

Instrucciones

- 1) Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Seque suavemente los cubos de carne con toallas de papel, colóquelos con cuidado en la olla y saltee.
- 2) Agregue cebolla, ajo, sal, pimienta, cilantro y suficiente agua para cubrir la carne. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté tierna.
- 3) Agregue los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando durante unos 20 minutos.
- 4) Agregue el maípozolero y continúe cocinando por otros 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, a fuego lento. Si es demasiado espeso, agregue agua para obtener la consistencia deseada y usen chile al gusto