



DEL VERANO al OTOÑO

REINICIO DE LA SALUD MENTAL

Los cambios de estación pueden alterar las rutinas. Pruebe algunas estrategias sencillas: mantenga horarios constantes para acostarse y despertarse, salga a caminar o haga estiramientos todos los días y tome descansos intencionales de las pantallas. Mantenerse conectado socialmente y participar en actividades significativas favorece el bienestar mental.

Consume más frutas y verduras DE TEMPORADA

Por Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

La American Heart Association recomienda un patrón de alimentación rico en frutas y verduras para mejorar la salud. Las frutas y verduras de temporada son más frescas, tienen una mayor densidad de nutrientes y un mejor sabor. También pueden ayudarle a reducir sus gastos de supermercado y disminuir el impacto ambiental asociado con los productos fuera de temporada.

Visite el enlace a continuación o escanee el código QR para consultar la lista completa del USDA y pruebe diferentes frutas y verduras durante todo el año.

<https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/seasonal-produce-guide>

NO SE ACEPTAN PAGOS EN EFECTIVO

A PARTIR DEL 1 DE AGOSTO DE 2026

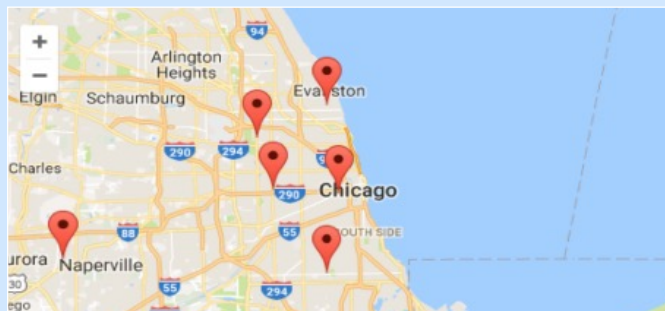
PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

POR FAVOR, PLANIFIQUE PAGAR CON:

TARJETA DE CRÉDITO O DÉBITO

BILLETERA MÓVIL

Union Health Service opera seis centros en toda el área de Chicago que brindan atención primaria y especializada.



Las ubicaciones de UHS incluyen:

- 1634 W. Polk St. Chicago, Illinois 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, Illinois 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, Illinois 60652
- 3340 S. Oak Park Ave Berwyn, Illinois 60402
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

Para obtener más información sobre las ubicaciones de UHS, visite nuestro sitio web: www.unionhealth.org.

Centros suburbanos contratados por UHS:

ATENCIÓN PRIMARIA/MEDICINA GENERAL

McGowan Family Health and Wellness Center

Chicago Heights 60411

mcgowanfamilyhealthandwellnesscenter.com

Provida Family Medicine

Gurnee 60031

providafamilymedicine.com

Zmedi

Orland Park 60462 | Palos Heights 60463

zmedigroup.com

Alex Iskander, MD

Plainfield 60586

saintmaryinternalmedicine.com

PEDIATRÍA

Bharti Amin, MD

Matteson 60443 | 708-748-5910

Rush Copley Pediatrics

Aurora 60504

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-pediatrics-aurora-ridge

OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA

Ob-Gyn Associates of Libertyville, SC

Libertyville 60048

obgynedocs.com

Rush Copley OB/GYN, Eola

Oswego | Aurora

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-ob-gyn-aurora-2020

OB/GYN Health Associates, SC

Orland Park 60467 | Oak Lawn 60453

obgynhealthassociates.com/



¿ESTÁ BIEN TOMAR CERVEZA, VINO O LICORES?

Por Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

El alcohol no debe ser una prioridad, pero si bebe, hágalo con moderación. Aunque algunos estudios sugieren que el vino tinto con moderación puede reducir el riesgo cardíaco, la mayoría indica que cualquier consumo de alcohol conlleva riesgos, como presión arterial alta, diabetes tipo 2, triglicéridos altos, hígado graso y cáncer. El alcohol también aporta calorías y, en exceso, puede causar aumento de peso.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan “menos alcohol para una mejor salud en general.”

Recomendaciones del dietista:

- Elija cerveza ligera o vino tinto seco para consumir menos carbohidratos.
- Evite mezclar licores con refrescos, jugos o bebidas azucaradas. Elija agua con gas u opciones dietéticas.
- Beba despacio y evite beber cuando tenga sed para prevenir el consumo excesivo.
- No beba con el estómago vacío. Coma antes o mientras bebe para retrasar la absorción del alcohol.



**LLAME
PRIMERO**

UHS recomienda llamar incluso para una visita no programada. A menudo hay citas el mismo día, y llamar primero permite al equipo de UHS orientarlo sobre el mejor paso a seguir. Nuestro centro de llamadas atiende durante el horario de la clínica; fuera de horario y en días festivos, están disponibles nuestro servicio de atención y médicos de guardia. Toda visita médica fuera de UHS requiere autorización previa para evitar gastos a cargo del paciente.

— Si necesita atención médica, llame al 312.423.4200, opción 1. —

UHS envía recordatorios automáticos de citas por teléfono o texto. Mantener actualizados su número móvil y correo electrónico le ayuda a recordar sus citas y mantenerse informado, incluido el boletín.



**MANTENGA
ACTUALIZADOS SUS
DATOS DE CONTACTO**



**¿SABÍA
QUE...?**

UHS ofrece asistencia para medicamentos que podrían no estar cubiertos. Para más información, escriba a memservice@unionhealth.org.