





SPRING INTO SUMMER

¡Haga cita para el examen físico escolar hoy!

DIETISTA DE UHS

¿Busca alimentos saludables para el corazón?

PIENSE EN "NUECES"

Por Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

Algunos estudios revelan que consumir un puñado de nueces al día puede ayudar a mejorar la salud del corazón, a controlar el peso y a reducir la presión arterial y el riesgo de diabetes tipo 2. No es de extrañar que formen parte de las dietas mediterránea y DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión). Contienen nutrientes clave para una salud óptima, como proteínas, grasas saludables, fibra y algunas vitaminas y minerales. ¿Las mejores opciones? La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda almendras, avellanas, cacahuates, nueces pecanas, pistaches y nueces de Castilla. Elija sin sal o con bajo contenido de sal cuando sea posible. ¡No consumir si es alérgico/a a las nueces!



MAYOR INCIDENCIA DEL SARAMPIÓN EN 2025

Lo que se debe tener en cuenta:

Los síntomas suelen aparecer entre 10 y 12 días (intervalo de 7 a 21 días) después de la exposición y pueden incluir:

- Fiebre
- Tos, secreción nasal, ojos rojos y llorosos
- Erupción rojiza y con manchas que suele comenzar en la cara y se extiende hacia abajo.

Cuándo solicitar atención médica:

Si usted o su hijo/a presentan estos síntomas, especialmente después de una exposición conocida o un viaje reciente, llame a nuestra clínica ambulatoria antes de acudir, al teléfono 312-423-4200. Esto nos ayuda a tomar precauciones adecuadas para proteger a los demás. Use un CUBREBOCAS.

Recordatorio de prevención:

La vacunación es la mejor protección. La vacuna MMR es segura y eficaz y está disponible en todas las ubicaciones de UHS. Consulte con su médico.

Actualmente hay un aumento en la frecuencia de casos de sarampión en los Estados Unidos y en Illinois. El sarampión es una enfermedad viral altamente contagiosa que puede provocar complicaciones graves.

Consider measles in patients presenting with febrile rash illness and clinically compatible symptoms (cough, coryza, and conjunctivitis).



Ask patients about recent travel internationally or to areas with an ongoing measles outbreak, as well as their recent contacts.

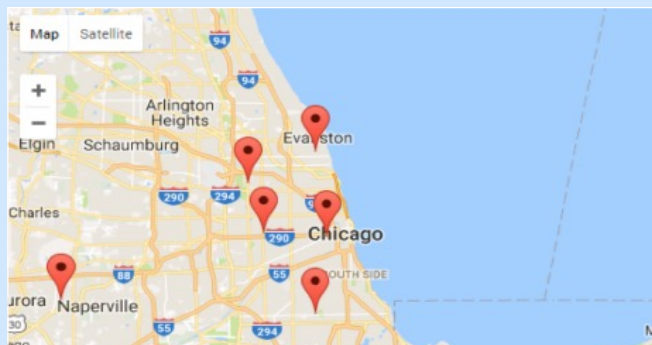


En UHS, la salud y seguridad son nuestra máxima prioridad.



La oficina de UHS Oak Park en 610 S. Maple St. Oak Park, IL. 60304 se ha trasladado temporalmente a la Suite 1500. Agradecemos su paciencia mientras nos mudamos a una nueva ubicación.

Union Health Service cuenta con seis centros en toda la región 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
- 610 S. Maple St. Oak Park, Illinois 60304
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

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

CENTROS DE CONTRATACIÓN SUBURBANA DE 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

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/

DIETISTA DE UHS

Consejos para no gastar mucho en las compras

Por Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

- ✓ Cocine sus propios alimentos. Los alimentos preparados, que se consumen directamente del envase, cuestan más.
- ✓ Compre genéricos o marcas de la tienda.
- ✓ Planifique y haga una lista de compras a partir de los artículos en oferta semanal.
- ✓ Evite hacer compras cuando tenga hambre, ya que puede provocar que compre refrigerios o que coma fuera por impulso.
- ✓ La tienda del dólar ofrece verduras congeladas y algunos cereales integrales.
- ✓ Compre a granel. Haga las compras con amigos o familiares cuando la oferta requiera adquirir varios artículos.
- ✓ Los alimentos en bolsas suelen costar menos que cuando vienen en caja.
- ✓ Si se lo termina todo, los productos embolsados suelen costar menos que varios artículos individuales.
- ✓ Los frijoles secos son una proteína económica y se pueden utilizar en guisos, chili o sopas. Prepare en gran cantidad y congele.
- ✓ Pregunte por los programas de recompensas en las tiendas de su vecindario.
- ✓ Busque descuentos para personas mayores. En algunos lugares es a partir de los 55 o 62 años.
- ✓ Consulte los artículos descontinuados; tienen un precio de venta más bajo.
- ✓ Recorra la tienda en busca de productos básicos necesarios, como carne, pollo, pescado, productos lácteos y frutas y verduras.
- ✓ Prefiera productos de temporada o cómprelos congelados o enlatados y escurridos.
- ✓ Compare precios unitarios en lugar del precio de venta. El precio unitario indica el costo por onza, libra u otro peso o volumen.

¡LLAME ANTES DE ACUDIR!

- El centro de llamadas está listo para brindar asistencia en el horario de atención de la clínica.
- El servicio para responder llamadas y del médico de guardia están disponibles fuera del horario laboral y en días festivos.
- El equipo de enfermeros/as y médicos evaluará su llamada y lo canalizará a la atención adecuada.
- Se ofrecen citas el mismo día, en caso necesario.
- En caso de requerir atención médica más urgente, el equipo puede canalizarlo al centro de atención de urgencia o sala de emergencias más cercano dentro de la red.
- Todas las consultas fuera de UHS requieren una derivación para evitar la responsabilidad financiera del paciente.

¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LOS BENEFICIOS?

El sitio web de Union Health Service (UHS): www.unionhealth.org incluye información sobre beneficios, ubicaciones, proveedores y servicios. Consulte la sección "Beneficios para miembros" en: www.unionhealth.org/member-benefits/. Esta información procede de su FONDO.

CONSULTE LA SECCIÓN: "HOW TO MAKE YOUR MEDICAL BENEFITS WORK BETTER FOR YOU?" ("¿CÓMO OPTIMIZAR LOS BENEFICIOS MÉDICOS?"), EN EL SITIO: www.unionhealth.org/how-to-make-your-medical-benefits-work-better-for-you/