



UHS DA LA BIENVENIDA A NUESTRA NUEVA DIRECTORA MÉDICA: SHEILA BHAGAVAN, MD



La Dra. Bhagavan es una internista certificada con 22 años de experiencia y varios años de liderazgo administrativo como directora médica senior. Se graduó de Indiana University School of Medicine y completó su residencia en medicina interna en McGaw Medical Center de Northwestern University.

AZÚCARES AÑADIDOS: MÁS ALLÁ DE LOS DULCES

Del Departamento de Nutrición (Nutrition Department) de UHS: Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

El exceso de azúcar en nuestra dieta contribuye al desarrollo de condiciones crónicas que se alimentan de la inflamación del cuerpo, como la obesidad, la diabetes, el hígado graso y las enfermedades del corazón, entre otras. La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud informa de las fuentes de azúcar añadido. No es de extrañar que el 24 % provenga de bebidas dulces como sodas, bebidas de frutas y energéticas; los postres y los bocadillos dulces representan el 19 %; el café y el té el 11 %; los

cereales y las barras energéticas el 7 % y la leche y el yogur con sabores el 4 %. Las empresas de alimentos suelen añadir azúcar a muchos alimentos procesados y a algunos que aparentan ser de una selección más saludable. El "azúcar añadido" está en la información nutricional y puede revisar lo que consume. Aunque cada persona es diferente, en general, se recomienda que los hombres no consuman más de 50 gramos y las mujeres no más de 30 gramos de azúcar añadido al día.



Octubre es el mes del CONOCIMIENTO DE CÁNCER DE MAMA

UHS anima a nuestros miembros a programar y mantener sus citas para mamografías. Las mamografías periódicas son una parte fundamental de la detección temprana y pueden mejorar significativamente los resultados detectando posibles problemas antes de que se conviertan en condiciones más graves.

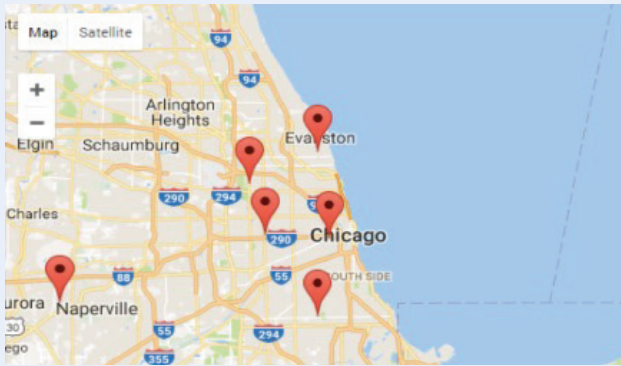


komen.org/about-komen/our-impact/breast-cancer/breast-cancer-awareness-month/

En Union Health Service, nos enorgullece compartir que la tasa de cumplimiento de las normas de detección mamográfica de nuestros miembros está en un impresionante 84 %.

MIEMBROS DE UHS ¿Recibe nuestra encuesta o boletín por correo electrónico? ¿Recibe mensajes de texto para las próximas citas? Si no es así, es posible que no tengamos su información de contacto actualizada. Llámenos al 312.423.4200 ext. 7997 para actualizar su información de contacto.

Union Health Service tiene seis centros en el área metropolitana de Chicago que dan atención primaria y especializada.



Entre los centros, se incluyen:

- 1634 W. Polk St. Chicago, IL 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, IL 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, IL 60652
- 610 S. Maple St. Oak Park, IL 60304
- 3535 E. New York St. Aurora, IL 60504
- 1325 Howard St. Evanston, IL 60202

Para obtener más información sobre los centros de UHS, consulte nuestro sitio web www.unionhealth.org.

CLÍNICA DE GRIPE DE UHS 2024

Union Health Service ofrecerá una clínica de gripe los sábados en nuestro centro de Polk Street a partir del 5 de octubre de 2024 y continuará hasta el 16 de noviembre. El horario será de 8 a. m. a 3 p. m. La clínica incluye pacientes pediátricos mayores de 5 años.

Cualquier otra vacuna recomendada debe consultarse con un médico de atención primaria.

Las vacunas de la gripe están disponibles en todos nuestros centros de UHS. Llame para programar con un enfermero en su centro clínico habitual o pídale durante sus citas habituales programadas.

La temporada de gripe empieza en octubre, con el punto máximo entre diciembre y febrero. Los CDC recomiendan una vacuna de la gripe anual para todas las personas mayores de seis meses. Llame al Departamento de Servicios para Miembros (Member Service Department) al 312.423.4200 x7997 para programar su vacunación de la gripe anual.

¿DEBO APLICARME LA VACUNA DE LA GRIPE Y EL COVID-19? SÍ. Las vacunas del COVID-19 y de la gripe son para enfermedades diferentes. La vacuna de la gripe estacional no lo protegerá del COVID-19. Recibir ambas vacunas lo ayudará a protegerse al máximo. Las vacunas del COVID-19 están disponibles en las farmacias participantes de la red. Las vacunas de la gripe están disponibles en las oficinas de Union Health Service, Inc.

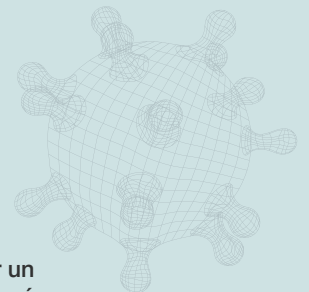
KITS DE PRUEBA DE COVID

Los miembros deben hacerse la prueba mediante kits de prueba caseros que están disponibles en <https://www.covid.gov/tests>.

En septiembre de 2024, todos los grupos familiares de EE. UU. podrán volver a hacer un pedido para recibir cuatro pruebas rápidas más para el COVID-19 gratis, entregadas directamente en su casa.

Antes de deshacerse de las pruebas “vencidas”: Compruebe si se ampliaron las fechas de vencimiento de sus pruebas para el COVID-19.

<https://aspr.hhs.gov/COVID-19/Test/Pages/default.aspx>



Política de llamar primero

CUANDO UN PACIENTE LLAMA PRIMERO PERMITE A UHS EVALUAR LA LLAMADA.

Durante la evaluación, podríamos eliminar consultas en los casos en los que sería mejor tener una cita más adelante. Sin embargo, si el paciente siente la necesidad de ver a un médico ese día, el enfermero le hará un lugar en el horario. Los enfermeros y los médicos son los únicos miembros del personal que pueden evaluar las llamadas. Por supuesto que puede haber algunas demoras, pero su llamada reducirá su tiempo de espera.

