



LLAME ANTES DE IR

- ✓ Nuestro call center está preparado para ayudarlo durante el horario de la clínica.
- ✓ Nuestro servicio de contestador y médicos de guardia están disponibles después del horario de atención y los días festivos.
- ✓ Nuestro equipo de enfermeros y médicos determinará las prioridades durante su llamada y lo dirigirá a la atención apropiada.
- ✓ Ofrecemos citas para el mismo día, si son necesarias.
- ✓ Si necesita atención médica más urgente, nuestro equipo puede dirigirlo al centro de atención de urgencia o sala de emergencias dentro de la red más cercana.
- ✓ Todas las visitas fuera de UHS necesitan una remisión para evitar responsabilidad financiera del paciente.

ACTUALIZACIÓN DE LA SEDE POLK

Los trabajos de renovación continúan como parte de la Renovación de la Estación B, enfocados en mejorar el espacio y el entorno de atención. Agradecemos la paciencia y comprensión de todos durante este proceso.

No es demasiado tarde



para vacunarse contra la gripe.

Actualmente hay un aumento de casos de enfermedades respiratorias superiores en todo el país.

UHS anima a todos los pacientes avacunarse contra la gripe para ayudar a protegerse y a proteger a los demás.

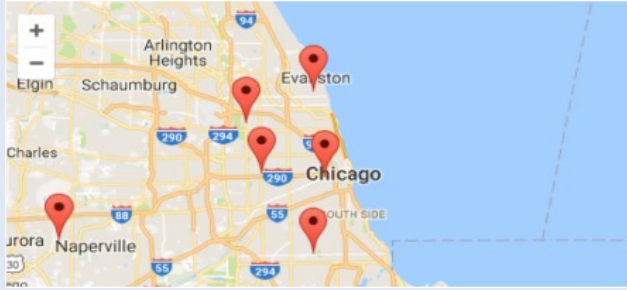
LAS INYECCIONES PARA LA GRIPE TODAVÍA ESTÁN DISPONIBLES

Las vacunas de la gripe están disponibles en todos nuestros centros de UHS.



Union Health Service ha completado con éxito su encuesta de acreditación en el sitio y ha recibido la acreditación AAAHC continua hasta 2029. Este resultado demuestra nuestro cumplimiento continuo con los estándares establecidos de calidad y seguridad y refleja los esfuerzos constantes de nuestro personal para mantener operaciones de atención médica efectivas, confiables y centradas en el paciente.

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



Los centros 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 **NUEVO**
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

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

Centros suburbanos contratados 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 | 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/

BATIDOS

¿Saludable o enemigo?

por Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

Los batidos se consideran algo saludable. Cada influencer en redes sociales parece tener la combinación mágica de ingredientes para el control de peso o el proceso de salud. Sin embargo, la mayoría de los dietistas sugeriría guardar los batidos como un gusto especial y no para consumo diario.

Aunque pueden contener nutrientes saludables, existen desventajas como aumento de peso y picos de azúcar en la sangre con su consumo continuo.

- Los líquidos y mezclas pasan por el estómago más rápido que los alimentos sólidos, lo que puede llevar al consumo excesivo.
- El cerebro indica cuándo está lleno y cuándo dejar de comer. Los batidos no tienen el mismo efecto en el cerebro que masticar y digerir alimentos.
- Los ingredientes adicionales de un batido a menudo son más de lo que se comería si el alimento estuviera en su forma natural.

Mantenga una alimentación sencilla comiendo el alimento completo del que está hecho el batido: Frutas, vegetales, leche, yogur, nueces o semillas.

RECORDATORIO NOS HEMOS MUDADO.

Oak Park Clinic se ha mudado a Berwyn y ahora se llama Berwyn Clinic. Tome en cuenta nuestra nueva dirección:

3340 S. Oak Park Ave. Berwyn, IL 60402

REINICIE Y RECARGUE

ENFÓQUESE EN:

- ✓ Higiene del sueño
- ✓ Hidratación
- ✓ Desintoxicación digital
- ✓ Manejo del estrés
- ✓ Recetas saludables
- ✓ Preparación de comidas
- ✓ Alimentación consciente
- ✓ Reducir alimentos procesados

CONSEJOS PRÁCTICOS:

1. Hidratación

- Lleve una botella de agua
- Agregue rodajas de fruta

2. Movimiento

- Use las escaleras
- Camine después de la cena
- Pruebe un nuevo deporte

3. Sueño

- Establezca una rutina
- Guarde las pantallas una hora antes de dormir
- Haga su cama

4. Nutrición

- Agregue una fruta o vegetales a cada comida
- Empaque el almuerzo

5. Salud mental

- Medite 10 minutos
- Practique afirmaciones
- Use los días por enfermedad como días de salud mental