



DIETISTAS DE UHS

¿PUEDE EL YOGUR REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2?

por Mario Villalobos Medran, MS, RDN, LDN

A principios de 2024, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos aprobó una declaración de propiedades saludables del consumo de yogur lácteo en general. La declaración afirma que aunque la evidencia científica es limitada, hay un potencial de reducción de riesgo de diabetes tipo 2 relacionada con el consumo de por lo menos 2 tazas de yogur por semana.

Teniendo esto en cuenta, estas son algunas recomendaciones clave para elegir el yogur:

- ✓ Elija yogur griego sin grasa o bajo en grasa en lugar del yogur habitual y saborizado. Puede agregarle su fruta preferida para darle sabor, incluyendo fruta fresca, enlatada o congelada sin azúcares añadidos.
- ✓ Si prefiere el yogur saborizado, compare y elija el yogur con la menor cantidad de azúcares añadidos. Algunas marcas incluyen 0 azúcares añadidos.
- ✓ Elija un yogur con al menos 10g de proteína por porción. Algunas marcas incluyen 15-25g por porción.
- ✓ Puede disfrutar una porción de yogur para el desayuno o como snack.



BIENESTAR ESTACIONAL: CÓMO MANTENERSE SALUDABLE ESTE INVIERNO

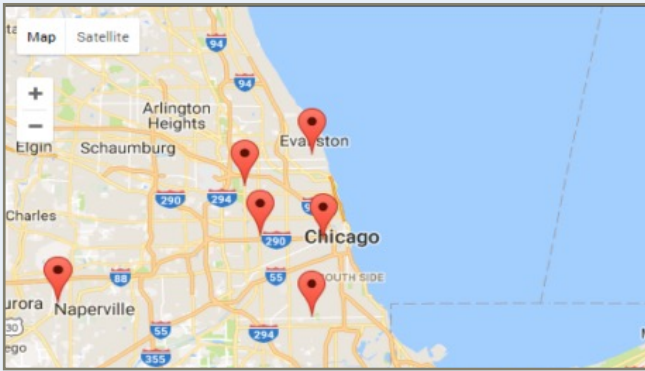
Durante la temporada de invierno es importante cuidar más de extra a su salud. El clima frío puede facilitar la transmisión de gérmenes, por lo que mantener fuerte su sistema inmunológico es crucial. Consumir comidas que refuerzan el sistema inmunológico como frutas cítricas, verduras de hojas verdes y granos enteros puede ayudar a proteger su cuerpo. No olvide su vacuna contra la gripe, que está disponible en su plan médico, este simple paso puede evitar que enferme. También es importante mantenerse activo, de manera que intente caminar o hacer ejercicio ligero en el interior si está muy frío afuera. Si no está seguro de lo que necesita para mantenerse saludable, su proveedor de atención médica puede ofrecer acceso a recursos útiles como inyecciones para la gripe, vacunas y consultas con dietistas.

Cuando visite UHS, recuerde pedir una mascarilla si tiene síntomas de resfriado, síntomas de gripe o no se siente bien. ¡Mantengámonos seguros y saludables juntos esta temporada!

VISITA DE BIENESTAR ANUAL

Una visita de bienestar anual (AWV) o examen físico completo (CPX) es una visita anual en persona. Programe la cita con su proveedor de atención primaria.

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



Los centros 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.

NOTICIAS DE FARMACIA

En UHS estamos emocionados de anunciar que, gracias a nuestros esfuerzos continuos por atenderlo mejor, estamos extendiendo nuestros horarios de atención. A partir del 1 de marzo de 2025, nuestra farmacia estará abierta seis días a la semana, de lunes a sábado.

Esperamos que este horario extendido le dé más conveniencia y flexibilidad para todas sus necesidades de farmacia. El compromiso de nuestro equipo dedicado es darle el más alto nivel de servicio y atención y esperamos atenderlo durante nuestros nuevos horarios de atención.

Gracias por su apoyo continuo y confianza en nuestra farmacia. Si tiene preguntas o necesita más información, no dude en comunicarse con nosotros.

NUEVOS HORARIOS DE ATENCIÓN:

Lunes-viernes:
8:00 a. m.-5:00 p. m.

Sábado:
9:00 a. m.-1:00 p. m.

LAS VACUNAS CONTRA LA GRIPE TODAVÍA ESTÁN DISPONIBLES

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



CONCILIACIÓN DE MEDICAMENTOS: CLAVE PARA REGISTROS MÉDICOS PRECISOS

La comunicación clara entre usted y su proveedor de atención médica es esencial para asegurar la mejor atención posible. Un aspecto importante de esto es la conciliación de medicamentos: revisar con regularidad su lista de medicamentos con su proveedor en cada visita. Esto incluye recetas, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos.

Hablar de sus medicamentos ayuda a su proveedor a asegurarse de que los está tomando correctamente, en la dosis correcta y que sus medicamentos no entran en conflicto entre sí o con sus alergias. El cumplimiento de los medicamentos es crucial, lo que significa seguir el plan de medicamentos recetados para obtener el máximo beneficio de ellos. Omitir dosis o tomarlas de manera incorrecta puede afectar los resultados en su salud.

Cuando mantiene una lista de medicamentos exacta, actualizada y tiene estas conversaciones durante cada visita, usted ayuda a su proveedor a apoyar su bienestar y evitar problemas potenciales.

LLAME ANTES DE SALIR

LLAME A UHS SI NO SE SIENTE BIEN:

- 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 más cercana dentro de la red
- Todas las visitas fuera de UHS necesitan una remisión para evitar la responsabilidad financiera del paciente.

