



BIENVENIDO AL VERANO

Manténgase bien,
manténgase seguro

Los días más largos son un buen momento para moverse, conectarse y renovar las rutinas saludables —mientras se mantiene atento a los riesgos de la temporada.

Hidratación y seguridad ante el calor

El clima cálido aumenta su riesgo de deshidratación y enfermedades por calor especialmente durante el trabajo o la actividad al aire libre. Los pasos clave incluyen tomar agua con regularidad, planificar descansos a la sombra y estar atento a síntomas como mareos, fatiga, dolor de cabeza, náuseas o sudoración excesiva.

Seguridad ante el sol (piel + ojos)

Proteger la piel es más que evitar quemaduras. La protección solar constante puede reducir el daño cutáneo a largo plazo. Use protector solar de amplio espectro (SPF 30 o superior), vuelva a aplicarlo cada dos horas (y después de nadar o sudar) y tome descansos a la sombra durante las horas pico. Use gafas de sol que bloqueen los rayos UV.

"Reinicio" de salud mental para el verano

Los cambios de temporada pueden alterar las rutinas. Pruebe puntos de apoyo simples: horarios constantes para dormir y despertar, una caminata o estiramiento diario y descansos intencionales de las pantallas. Mantenerse conectado socialmente y participar en actividades significativas apoya el bienestar mental.

Recordatorios de atención preventiva (lista de verificación para los meses cálidos)

La atención preventiva es importante. Las pruebas de detección recomendadas para cáncer, diabetes, presión arterial alta, colesterol y otras afecciones pueden detectar enfermedades de forma temprana —a menudo antes de que aparezcan los síntomas— cuando el tratamiento es más eficaz. En su próxima visita, pregunte a su proveedor de UHS si le corresponde alguna prueba de detección preventiva recomendada para usted según su edad, historial médico y factores de riesgo.

Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

¿Tener DIABETES TIPO 2 es mi culpa?



Existe una aceptación errónea común de que la persona que tiene diabetes tipo 2 “se lo buscó”, “es una enfermedad de un estilo de vida deficiente”. Sin embargo, esto no es todo. La tipo 2 es hereditaria y se considera altamente genética. Los estudios con gemelos respaldan un papel genético, así como la raza puede afectar el riesgo.

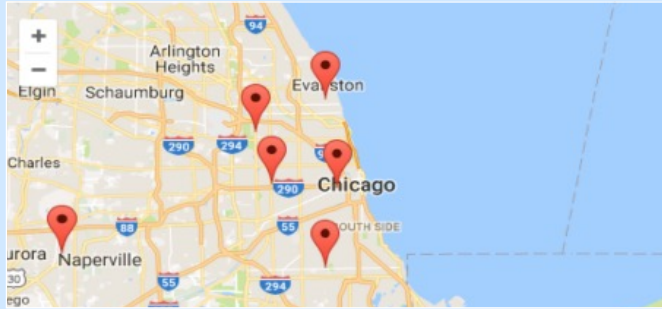
Aunque las familias a menudo tienen estilos de vida y riesgos de salud similares, los investigadores han encontrado más de 50 genes vinculados a problemas para mantener el azúcar en la sangre en un rango normal. Cuando el cuerpo tiene insulina limitada, o si el cuerpo no responde bien (resistencia a la insulina), existe un mayor riesgo de diabetes.

Sus genes pueden predisponerlo y ponerlo en riesgo; sin embargo, ahora sabemos que si se hace una intervención en el estilo de vida de manera temprana mientras su cuerpo está en la etapa de prediabetes, la afección puede detenerse o desacelerarse.

Y, si ha tenido diabetes por solo unos años, puede lograr que la afección entre en remisión.

Recuerde, trate de no dejar que la culpa de tener diabetes le impida cuidarse. Mantenga sus citas médicas. Busque familiares y amigos que lo apoyen.

Union Health opera seis centros en toda el área de Chicagoland que brindan 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
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

Para obtener más información sobre los centros de UHS consulte nuestro sitio web, 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/



¿SABÍA USTED?

UHS trabaja directamente con su Health Fund. UHS recibe la elegibilidad y los beneficios de su Health Fund. Esto incluye toda su información de contacto. Asegúrese de que su Health Fund tenga actualizada su información de contacto más reciente (teléfono celular, dirección y correo electrónico). Esto garantiza que UHS también esté actualizado.

Consulte sus beneficios en el sitio web de UHS:
unionhealth.org

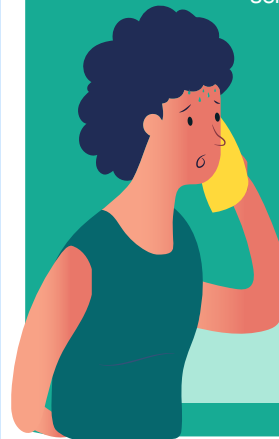
Infórmese más sobre su salud

Explore temas de bienestar, información sobre atención preventiva, consejos para una vida saludable y recursos educativos para miembros en cualquier momento en el sitio web de UHS.
unionhealth.org/health-wellness/

“LLAME PRIMERO” Puede ahorrarle tiempo

¿Necesita atención médica pero no tiene una cita? Llame primero. UHS anima a los miembros a llamar incluso para programar una visita “no programada”. A menudo, puede ser atendido el mismo día, y llamar primero ayuda al equipo de UHS a orientarlo hacia el mejor paso a seguir. Nuestro centro de llamadas está listo para ayudarlo durante el horario de la clínica, y nuestro servicio de contestación y médicos de guardia

están disponibles fuera del horario y en días festivos. *Todas las visitas fuera de UHS requieren autorización previa para evitar que el paciente tenga que asumir la responsabilidad económica.*



Si necesita atención médica, llame a UHS al (312) 423-4200, opción 1

¿PREGUNTAS SOBRE SUS BENEFICIOS?

El sitio web de Union Health Service (UHS) www.unionhealth.org incluye información sobre sus beneficios, nuestras ubicaciones, proveedores y servicios. Consulte la sección de “Member Benefits” (Beneficios para miembros) unionhealth.org/member-benefits/

