

Noviembre 2022

# AccessLine

AccessLine se publica para los miembros de Access to Care

## Las vacaciones están llegando pronto. ¡Manténgase saludable!

### IMPORTANTE

Usted está recibiendo este boletín informativo porque nosotros **NO TENEMOS** su correo electrónico.

Para recibir información en el futuro, envíenos su correo electrónico a [info@accesstocare.org](mailto:info@accesstocare.org) e incluya su nombre y número de identificación.

Access to Care esta administrado por el Suburban Primary Health Care Council, una organización privada sin fines de lucro. Los fondos para Access to Care se reciben del Condado de Cook, municipios, subvenciones, fundaciones privadas y corporaciones, organizaciones de servicios e individuos.

2225 Enterprise Drive  
Suite 2507  
Westchester, IL 60154

[www.AccessstoCare.org](http://www.AccessstoCare.org)  
708-531-0680  
[info@accesstocare.org](mailto:info@accesstocare.org)

Muestre a su familia y amigos que le importa esta temporada de vacaciones.

Ayúdelos a mantenerse al día con las vacunas gratuitas contra el COVID-19 y la gripe.

La vacunación sigue siendo nuestra mejor arma contra el COVID y la gripe.

Todas las personas mayores de 6 meses son elegibles para recibir una vacuna contra el COVID (primera, segunda y tercera dosis) y una vacuna contra la gripe.

Puede vacunarse o reforzarse contra COVID y la gripe al mismo tiempo.

Visite

[www.BoostUpCookCounty.com](http://www.BoostUpCookCounty.com) o llame al 833-308-1988 para más información. O llame a la Línea de Recursos ATC y podemos ayudarlo.



**Refuerce la salud de sus seres queridos**

Ayúdelos a mantenerse al día con las vacunas gratuitas contra la COVID-19 y la gripe. ¡Reciba un refuerzo hoy!



### Solo para los miembros ATC

Las vacunas contra la influenza (la gripe) están cubiertas por Access to Care a CERO costos. Debe vacunarse contra la gripe en su farmacia local. No olvide su tarjeta de identificación de ATC. La vacuna contra la gripe NO es gratis si la recibe en el consultorio de su médico.

## ¿Es su momento de volver a inscribirse?

Como sabe, todos los miembros de Access to Care deben volver a inscribirse cada año. Cuando se vuelva a inscribir, comprobaremos que sigue siendo elegible. Queremos asegurarnos de que continúe teniendo acceso a todos los servicios disponibles.

¿Sabías que ahora puedes volver a inscribirte en línea? Simplemente vaya a: [www.accesstocare.org/application](http://www.accesstocare.org/application) y llena la solicitud. Llámenos al 708-531-0680 con cualquier pregunta sobre su reinscripción.



**Access to Care**  
FILLING THE GAP FOR THE UNINSURED

## Las vacaciones pueden ser difíciles para algunos...

*Toma un respiro. Usted no está solo.*

Si se siente abrumado, hay ayuda disponible. Llámenos al 708-531-0680 o envíenos un correo electrónico a [info@accesstocare.org](mailto:info@accesstocare.org) y lo conectaremos con un consejero.

## Solo para los miembros ATC

Puede recibir hasta 8 sesiones de consejería por solo \$5 por sesión.

## ¡Saber cómo leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables!

La etiqueta de información nutricional de los alimentos desglosa la cantidad de calorías, carbohidratos, grasas, fibra, proteínas y vitaminas por porción del alimento. Asegúrese de buscar diferentes marcas de los mismos alimentos, se sorprenderá. Por ejemplo, una marca de salsa de tomate puede tener más calorías y azúcar que otra marca para el mismo tamaño de porción. Así es como se lee una etiqueta:

1. Revise primero el tamaño de la ración. En esta etiqueta, todos los números son para una ración de 2/3 de taza.
2. Este paquete tiene 8 raciones. Si usted come el paquete entero, estará consumiendo 8 veces la cantidad de calorías, carbohidratos, grasas, etc. que aparecen en la etiqueta.
3. Carbohidratos totales muestra los tipos de carbohidratos que hay en el alimento, incluidos el azúcar y la fibra.
4. Elija alimentos con más fibra, vitaminas y minerales.
5. Elija alimentos con menos calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares agregados. Evite las grasas trans.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Source: [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

NOVIEMBRE 2022

Access to Care les desea a usted y a su familia una temporada festiva feliz y saludable.

2225 Enterprise Drive  
Suite 2507  
Westchester, IL 60154