

CLINICA MÓVIL DE UTHEALTH

UTHealth
Houston
School of
Public Health

Consultas GRATIS para niños y adultos

*Para pacientes sin seguro medico.

Servicios

 Signos Vitales de Salud Preventiva

 Vacuna contra la influenza
(Octubre - Marzo)

 Recetas Medicas (Al costo del paciente)

 Exámenes de la Mujer/Papanicolau

 Exámenes de Laboratorio

Examen de microalbuminuria, orina, estreptococo A, influenza tipo A y B (cuando este disponible) *Laboratorios adicionales ordenados por el proveedor a costo del paciente.

 Enfermedades Comunes:
Tos, Dolor de garganta, Conjuntivitis, Infecciones del oído, Infecciones en las vías urinarias, Infecciones estomacales, Dolor muscular, Dolor de cabeza

Horarios y ubicaciones

Miércoles 8:00am - 12:00pm
UTHealth School of Public Health Brownsville
780 Ringgold Rd., SHP Bldg. S1.330, Brownsville, TX

Miércoles 1:00pm - 4:30pm
CRU Edelstein Building/Pap Smear Clinic
800 W. Jefferson St. Suite 230, Brownsville, TX

Lunes | *Martes | *Jueves UTHealth School of Public Health Brownsville
8:00am - 12:00pm & 1:00pm - 4:30pm 780 Ringgold Rd., SHP Bldg. S1.330, Brownsville, TX

Viernes Bob Clark Social Services Clinic (Browne)
8:00am - 12:00pm 9901 California Rd, Brownsville, TX

* Sujeto a cambios en algunos días.

Para hacer una cita, por favor llame: **956-551-4711**

 **UtMobileHealthClinic**

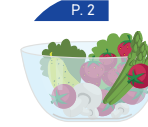


Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



La prevención del colesterol



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

JULIO 2023 | VOLUMEN 206

ASANDO MAS SALUDABLE

El verano es temporada nacional de asar a la parrilla, hot dogs, hamburguesas y salchichas son opciones populares para asar,

pero están relacionados con un mayor riesgo de cáncer de colon y estómago, diabetes y enfermedades del corazón.



Algunas opciones más saludables para asar a la parrilla son:



Pescado o carne de ave
(Recortado cualquier grasa visible)



Hamburguesas vegetarianas



Una variedad de verduras

Reduce la exposición a carcinógenos

Se ha descubierto que las aminas heterocíclicas (HCA) y los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH) que se forman al cocinar carne sobre una llama abierta durante mucho tiempo son mutagénicos, es decir, provocan cambios en el ADN que pueden tener un pequeño aumento en el riesgo de cáncer.



Puedes disminuir el riesgo a tratar de no respirar el humo de la parrilla, puedes también ayudar a reducir el exponerte al:



Cortar la comida en pequeños trozos
(Esto reduce el tiempo expuesto y de cocción)



Envolver carne en papel aluminio



Retira carbonizados de los alimentos
(las partes quemadas)

Adaptado de: cancer.org

Alimentos que te hidratan

Las altas temperaturas y el sudar excesivamente pueden hacer que pierdas agua rápidamente mientras estás al aire libre bajo el sol del verano. Pero no solo necesitas beber galones de agua para mantenerte hidratado.

Comer una dieta rica en frutas y verduras es una buena manera de darle al cuerpo vitaminas, minerales y fibra mientras aumentas tu ingesta diaria de agua.



Adaptado de: www.uclahealth.org

Signos comunes de deshidratación:



Prueba estas frutas y verduras con mayor de **92%** de contenido de agua

| | |
|-----------------|------------|
| Fresa | Sandía |
| Melón | Pepino |
| Lechuga iceberg | Rábano |
| Tomate | Calabacín |
| Apio | Calabaza |
| Lechuga romana | Espárragos |
| Hongo | Coliflor |
| Repollo | Espinaca |



Ingredientes:

- 2 pepinos grandes, en rebanadas finas
- 1 taza de cebolla, rebanada fina
- 1/2 de taza de menta, picada
- 2 cucharaditas de salsa de chile y ajo*
- 2 cucharadas de jugo de limón verde (más o menos 1 limón)
- 1 cucharada de vinagre de arroz**
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de almendras o cacahuates tostados sin sal, picados

Ensalada tailandesa de pepino

Modo de preparación:

1. En un tazón mediano, combina pepinos, cebolla y menta.
2. En otro tazón y con un batidor de alambre, combina la pasta de chile y ajo, jugo de limón, vinagre y azúcar.
3. Vierte el líquido sobre la mezcla de pepino y revuelve bien.
4. Para realzar el sabor, deja reposar a temperatura ambiente por 30 minutos antes de servir.
5. Adorna con las almendras o cacahuates tostados al momento de servir.

**Salsa de chile y ajo (chili garlic sauce) se puede encontrar en la sección de comida asiática de la mayoría de las tiendas de comestibles. Un nombre común es sambal oelek.

** Se puede sustituir por vinagre de vino blanco o vinagre de manzana.

4 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Poder para moverse más | Estos consejos te mantendrán motivado!



Bebe agua durante el día.



Come botanas con verduras, frutas y cereales integrales saludables.



Alterna entre sentarte y pararte durante el día.



Haz actividades de relajación para aliviar el estrés, como caminatas o meditación para restaurarte.



Practica respiración profunda para relajarte.



Evita comer grasas saturadas o demasiadas proteínas, se digieren lentamente y pueden quitarle el oxígeno a los músculos.



Acostúmbrate a ir del trabajo a tu entrenamiento, si te detienes en casa, es posible que ya no quieras hacerlo.



Recarga energías después de un entrenamiento comiendo sano y bebiendo mucha agua para recuperarte.

Adaptado de: heart.org

VIDA SALUDABLE Sandra Jimenez

Para más historias, visita [vimeo: tusaludscuenta](https://www.youtube.com/watch?v=tusaludscuenta)



Al hacer ejercicio siento más agilidad y más ganas, me motiva a venir a las clases de ejerció por mi salud, para mi peso y para sentirme bien durante el día.



Recomiendo el ejercicio a cualquier persona, ya sea que estés enfermo, ya que el medicamento hace su función, pero el ejercitarte es gran parte del alivio, y aunque jamás hallas hecho ejerció, cuando lo trates te motivarás a querer hacerlo todos los días.

UT MOBILE HEALTH CLINIC

UTHealth
Houston
School of
Public Health

FREE Consultations for Children and Adults

*For patients that have no health insurance.

Services


 **Preventive Healthcare Vital Signs**

 **Prescriptions** (At patient's cost)

 **Labs**
Blood sugar testing, Microalbumin testing, Urinalysis, Strep A, Influenza A&B (when available) *Additional lab ordered by provider at patient's cost.

 **Influenza Vaccines**
(October - March)

 **Well-Woman Exams/Pap Smear**

 **Minor illness such as:**
Cough, Sore throat, Pink eye, Ear ache, Minor skin rash, Urinary tract infection, Stomach ache, Muscle aches/Headaches

Times & Locations

Wednesdays 8:00am - 12:00pm
UTHealth School of Public Health Brownsville
780 Ringgold Rd., SHP Bldg. S1.330, Brownsville, TX

Wednesdays 1:00pm - 4:30pm
CRU Edelman Building/Pap Smear Clinic
800 W. Jefferson St. Suite 230, Brownsville, TX

Mondays | *Tuesdays | *Thursdays UTHealth School of Public Health Brownsville
8:00am - 12:00pm & 1:00pm - 4:30pm 780 Ringgold Rd., SHP Bldg. S1.330, Brownsville, TX

Fridays Bob Clark Social Services Clinic (Browne)
8:00am - 12:00pm 9901 California Rd, Brownsville, TX

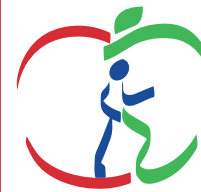
* Subject to change on some days.

For appointments, please call: **956-551-4711**

 **UtMobileHealthClinic**

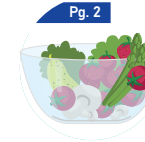


This institution is an equal opportunity provider.



YOUR HEALTH MATTERS

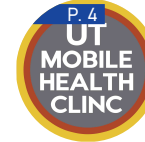
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).



Foods that hydrate you



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

JULY 2023 | VOLUME 206

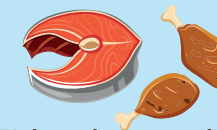
HEALTHIER GRILLING

Summer is our national grilling season, hot dogs, hamburgers, and sausages are popular choices for grill food,

but are linked with an increased risk of colon and stomach cancers, diabetes, and heart disease.



Some healthier options to grill instead are:



Fish or lean poultry
(Trimmed of any visible fat)



Veggie Burgers



A range of vegetables

Reduce carcinogen exposure

Heterocyclic amines (HCAs) and polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) formed from cooking meat over an open flame for a long time have been found to be mutagenic—that is, they cause changes in DNA that may have a small increase to the risk of cancer.



You can avoid it by not breathing in the smoke from the grill, but also you can help reduce exposure by:



Cutting food in small chunks
(It reduces cooking time and exposure to smoke.)



Wrapping the meat in foil paper



Remove charred portions of food
(burned parts)

Adapted from: hsph.harvard.edu

Foods that Hydrate You

High temperatures and excessive sweating can cause you to lose water quickly while outdoors in the summer sun. But you don't only need to drink gallons of water to stay hydrated.

Eating a diet heavy in produce is a good way to give the body vitamins, minerals and fiber while increasing your daily water intake.



Adapted from: www.uclahealth.org

Common signs of dehydration:



Try these fruits and vegetables with greater than **92%** of Water content

| | |
|-----------------|-------------|
| Strawberry | Watermelon |
| Cantaloupe | Cucumber |
| Iceberg Lettuce | Radish |
| Tomato | Zucchini |
| Celery | Squash |
| Romaine Lettuce | Asparagus |
| Mushroom | Cauliflower |
| Cabbage | Spinach |



Ingredients:

- 2 large cucumbers, thinly sliced
- 1 cup thinly sliced onion
- 1/2 cup chopped mint
- 2 teaspoons chili garlic sauce*
- 2 tablespoons lime juice (about 1 lime)
- 1 tablespoon rice vinegar**
- 2 teaspoons sugar
- 1 cup roasted, unsalted almonds or peanuts, chopped

Directions:

1. In a medium bowl, combine the cucumbers, onion, and mint.
2. In another bowl, whisk together the chill sauce, lime juice, vinegar, and sugar.
3. Pour the liquid mixture over the cucumber mix and stir well.
4. For best flavor, allow to sit at room temperature for about 30 minutes before serving.
5. Garnish with roasted nuts just before serving.

*Chili garlic sauce can be found in the Asian food section of most grocery stores. One common name is sambal oelek.

**White wine vinegar or apple cider vinegar may be substituted.

4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Power Up to Move More

Try these tips to keep you motivated!



Drink water through the day



Snack on healthy vegetables, fruits & whole grains.



Alternate sitting and standing during the day.



Try stress-relieving activity breaks like walks, meditation to refresh anytime.



Practice breathing deeply to relax.



Avoid eating saturated fats or too much protein, they digest slowly and can take away oxygen from your muscles.



Make it a habit to go from work to your workout, if you stop at home, you may want to skip it.



Refuel after a workout by eating healthy and drinking plenty of water to recover.

Adapted from: heart.org

HEALTHY LIVING Role Model

Sandra Jimenez

For more stories, visit vimeo: [tusaludscuenta](https://vimeo.com/tusaludscuenta)



When I exercise I feel more agile and more energized, it makes me continue coming to the exercise classes for my health, for my weight and to feel good during the day.



I recommend exercise to anyone, even if you are sick, as the medication does its job, but exercising is a big part of the recovery. And even if you have never exercised, when you try it, you will be motivated to want to do it every day.