

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

April 2024

Gardening for Wellness

Gardening isn't just a hobby; it's also great for your overall well-being. It offers:

- **Physical Activity:** The moderate exercise provided by digging, planting, weeding, and watering helps improve heart health, strength, and flexibility.
- **Fresh Produce:** Growing fruits and vegetables at home gives you nutritious, pesticide-free produce to support a healthy diet.
- **Stress Reduction:** Gardening's repetitive and mindful movements can lower stress and anxiety levels. The connection with nature promotes relaxation.
- **Increase Self-confidence:** Watching plants grow because of your care gives you a sense of accomplishment.
- **Social Interaction:** Gardening together can help deepen social connections with family, neighbors, and community members which can reduce feelings of loneliness.



Whether caring for a backyard plot or a few pots on a balcony, gardening offers many physical and mental health benefits, so start growing today! Follow **Grow Garden State** on Facebook and Instagram for lots of helpful gardening tips!

Reduce Your Skin Cancer Risk



Skin cancer is our country's **most common cancer**, so it's important to protect your skin from dangerous, cancer-causing ultraviolet (UV) rays from the sun year-round. Reduce your risk!

- Wear broad spectrum sunscreen -- at least SPF 30 or higher -- for long hours in the sun. Re-apply sunscreen every two hours and after swimming, sweating, or toweling off.
- Seek the shade, especially between 10 am and 4 pm.
- Wear clothing like long-sleeved shirts, pants, big-brimmed hats, and sunglasses.
- Do monthly self-examinations to look for any changes in moles, freckles, or skin lesions. Talk to your medical provider if you notice any unusual changes.
- Keep infants under six months out of direct sunlight and use sunscreen on children older than six months. Encourage sun-safe habits from a young age.
- Practice sun safety even on cloudy or cool days, as UV rays can penetrate clouds and cause skin damage.
- **Learn more:** [skincancer.org](https://www.skincancer.org)

Reproductive Coercion is Abuse



Reproductive coercion is a type of abuse in which a person tries to control their partner's decisions about birth control use and pregnancy. Controlling behaviors may include:

- Withholding money needed to purchase birth control
- Keeping track of a partner's menstrual cycle
- Lying about their own use of birth control
- Hiding or destroying a partner's birth control pills
- Breaking or removing condoms during sex
- Refusing to use birth control
- Stopping a partner from using birth control

If you're experiencing reproductive coercion, **get support** from your Zufall medical provider or an on-site behavioral health provider. You can also talk with a trusted family member, friend, or an anonymous helpline.

- NJ Statewide Sexual Violence Helpline: 1-800-601-7200
- NJ Statewide Domestic Violence Helpline: 1-800-572-7233 (SAFE)
- Call 9-1-1, if you and/or your family is in immediate danger

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Abril 2024

Jardinería para el bienestar

La jardinería no es sólo un pasatiempo, también es muy beneficiosa para el bienestar general. Ofrece:

- **Actividad física:** Cavar, plantar, escardar y regar suponen un ejercicio moderado. Esto ayuda a mejorar la salud del corazón, la fuerza y la flexibilidad.
- **Productos frescos:** Cultivar frutas y verduras en casa le proporciona productos nutritivos y libres de pesticidas para apoyar una dieta saludable.
- **Reducción del estrés:** Los movimientos repetitivos y conscientes que se realizan al cultivar un huerto pueden reducir los niveles de estrés y ansiedad, y la conexión con la naturaleza favorece la relajación y la calma.
- **Aumenta la confianza en uno mismo:** Ver crecer las plantas gracias a tus cuidados puede aumentar la autoestima y proporcionar una sensación de logro.
- **Interacción social:** La jardinería puede ser una actividad social, profundizando las conexiones con los vecinos, la familia y los miembros de la comunidad, lo que puede reducir los sentimientos de soledad.



Ya sea cuidando una parcela en el patio trasero o unas cuantas macetas en un balcón, la jardinería ofrece muchos beneficios para la salud física y mental, así que ¡empieza a cultivar hoy mismo! Sigue a **Grow Garden State** en Facebook e Instagram para obtener muchos consejos útiles sobre jardinería.

Reduzca el riesgo de cáncer de piel



El cáncer de piel es **el más frecuente** en nuestro país, por lo que es importante proteger nuestra piel de los peligrosos rayos ultravioleta (UV) cancerígenos del sol durante todo el año. Reduzca su riesgo!:

- Utilice un protector solar de amplio espectro, con un factor de protección igual o superior a 30, cuando pase muchas horas al sol. Vuelva a aplicarse el protector solar cada dos horas y después de nadar, sudar o secarse con la toalla.
- Busque la sombra, sobre todo entre las 10.00 y las 16.00 horas.
- Cúbrase con prendas como camisas de manga larga, pantalones, sombreros de ala grande y gafas de sol.
- Realícese autoexploraciones mensuales para detectar cualquier cambio en lunares, pecas o lesiones cutáneas. Consulte a su médico si observa algún cambio inusual.
- Mantenga a los bebés menores de seis meses alejados de la luz solar directa y utilice protección solar en los niños mayores de seis meses. Fomente hábitos de protección solar desde una edad temprana.
- Practique la seguridad solar incluso en días nublados o frescos, ya que los rayos UV pueden atravesar las nubes y causar daños en la piel.
- **Más información:** <https://bit.ly/2SgSnKJ>

La coacción reproductiva es abuso



La coacción reproductiva es un tipo de maltrato en el que una persona intenta controlar las decisiones de su pareja sobre el uso de métodos anticonceptivos y el embarazo. Los comportamientos de control pueden incluir:

- Retener el dinero necesario para comprar anticonceptivos
- Controlar el ciclo menstrual de la pareja
- Mentir sobre el uso de anticonceptivos
- Esconder o destruir las pastillas anticonceptivas de la pareja.
- Romper o quitarse el preservativo durante las relaciones sexuales
- Negarse a utilizar métodos anticonceptivos
- Impedir que la pareja utilice métodos anticonceptivos

Si usted está experimentando coerción reproductiva, **obtenga apoyo** de su proveedor médico de Zufall o de un proveedor de salud conductual en el lugar. También puede hablar con un familiar de confianza, un amigo o una línea de ayuda anónima.

- Línea de ayuda contra la violencia sexual del Estado de NJ: 1-800-601-7200.
- Línea de ayuda contra la violencia doméstica del estado de NJ: 1-800-572-7233 (SAFE).
- Llame al 9-1-1, si usted y/o su familia están en peligro inmediato.