

This Month at Zufall

1 Be a part of the “Under 140/90” club

Here at Zufall Health, three out of four patients with high blood pressure have it under control. That means that their blood pressure now measures under 140/90.

Congratulations to our hypertension (high blood pressure) patients who are working hard to manage their health and control their blood pressure!

Hypertension greatly increases your risk of heart disease and stroke. Here are some tips to help lower blood pressure:

- Don't smoke
- Maintain a healthy weight
- Avoid salt and fatty foods
- Exercise daily
- Avoid or limit alcoholic beverages
- Take blood pressure medications as directed



2 It's National Cervical Health Awareness Month

Did you know that cervical cancer is the easiest gynecologic cancer to prevent? Two screening tests help prevent cervical cancer or can find it early so it can be treated:

- The Pap test (or Pap smear) looks for pre-cancers—cell changes on the cervix—that might become cervical cancer if they are not treated.
- The HPV test looks for the virus (human papillomavirus) that can cause these cell changes

Both tests can be done at the same time. The Pap test is recommended for all women between the ages of 21 and 65 years old. Ask your provider if you need one or both of these tests to prevent cervical cancer.

3 What to know about HPV

HPV (human papillomavirus) is a very common infection that spreads through sexual activity. It's also a major cause of cervical cancer. About 79 million Americans currently have HPV. Many don't know they are infected. The good news is that there is a vaccine that can prevent it.

Here are some vaccination guidelines:



- Parents should make sure pre-teens get the HPV vaccine at age 11 or 12.
- Teens and young adults also need to get the HPV vaccine if they didn't get it as pre-teens.
- Women up to age 26 and men up to age 21 can still get the vaccine.
- The HPV vaccine requires three shots. It is important to receive all three shots.

Ask your provider about the HPV vaccine. You may qualify for a low or no-cost vaccination.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

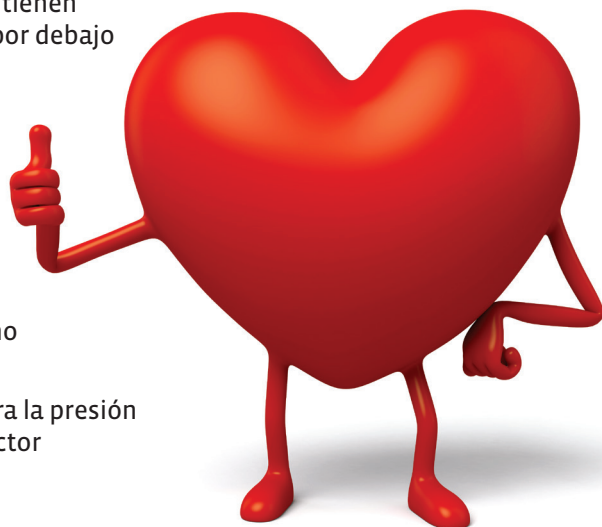
1 Sea parte del club “Por debajo de 140/90”

Aquí en Zufall, tres de cada cuatro pacientes con presión alta la tienen bajo control. Eso significa que su presión de sangre ahora está por debajo de 140/90.

Nosotros queremos felicitar a los pacientes que han tomado las medidas para mejorar su salud y controlar su presión.

La hipertensión aumenta en gran medida su riesgo de enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Si usted tiene presión alta, hay algunas cosas que puede hacer:

- No fumar
- Mantener un peso saludable
- Evitar la sal y comidas con altas cantidades de grasa
- Hacer ejercicio diariamente
- Evitar o limitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Tomar medicamentos para la presión alta recetados por un doctor



2 Es el Mes de la Conciencia Nacional de la Salud Cervical

¿Sabía usted que el cáncer cervical es el cáncer ginecológico más fácil de prevenir? Dos exámenes de detección ayudan a prevenir el cáncer cervical o pueden diagnosticarlo temprano.

- El examen de Papanicolaou detecta pre-cánceres—cambios en las células del cuello del cérvix que podrían resultar en cáncer cervical si no es tratado.
- El examen de VPH (virus Papiloma Humano, o VPH) busca el virus que puede ocasionar estos cambios en las células.

Ambos exámenes se pueden hacer al mismo tiempo. El examen de Papanicolaou se recomienda a aquellas mujeres entre los 21 y 65 años. Pregúntele a su Proveedor médico si usted necesita que se le haga uno o ambos exámenes.

3 Lo que hay que saber acerca de la prevención del VPH

VPH (Virus Papiloma Humano) es una infección común que se propaga a través de la actividad sexual. Es además, una causa mayor del cáncer cervical. Aproximadamente 79 millones de Americanos actualmente tienen VPH. Muchos de éstos no saben que están infectados. La buena noticia es que existe una vacuna que puede prevenir el VPH.

Aquí hay algunos directrices de vacunación:

- Los padres deberían asegurarse de que sus preadolescentes reciban la vacuna de VPH a la edad de 11 o 12 años.
- Los adolescentes y los adultos jóvenes también necesitan recibir la vacuna de VPH si no la recibieron durante su pre-adolescencia.
- Mujeres hasta la edad de 26 años y los hombres hasta la edad de 21 años pueden aún recibir la vacuna.
- La vacuna de VPH requiere una serie de tres inyecciones. Es importante recibir las tres.

Converse con su proveedor médico acerca de la vacuna de VPH.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 