

This Month at Zufall

1 Celebrating women's health May 14-20

During National Women's Health Week, we remind women of all ages to make their health a priority and take steps to live a safer and healthier life. Staying active, eating right, getting enough sleep and managing stress are all important for both your physical and mental well being.

Stay healthy by getting the following:

- HPV vaccine from age 9 to 26
- PAP test from age 21 to 65
- Mammograms starting at age 45
- Colon cancer screening starting at age 50 to 75

Ask your Zufall provider about the essential screenings and exams you may need and visit <http://womenshealth.gov/nwhw/by-age> for more information on your specific age group.



2 Be safe in the spring and summer sun

Now that the weather is warming, we're spending more time outdoors so it's important to protect yourself from the sun's ultraviolet (UV) rays. These rays can harm your eyes and skin and possibly cause skin cancer. Even on cloudier days, the sun's rays are dangerous.

To stay safe, follow these tips:

- Limit your time in the sun, especially between 10 a.m. and 4 p.m., when the sun's rays are strongest.
- Use sunscreen that is SPF 15 or higher at least half an hour before you go outside, and reapply every two hours.
- Wear clothes that are tightly woven and loose fitting to provide the best protection.
- Wear sunglasses to protect your eyes from damage.

3 Using prescription painkillers brings risks

Did you know that drug overdose is the leading cause of accidental death in New Jersey? That is why the state has declared opioid drug abuse a public health crisis.



Opioids are natural or synthetic chemicals that reduce pain, but long-term use puts you at risk for accidental overdose, death, or addiction. Studies report that one out of four people treated long term with opioids struggles with addiction.

Doctors at Zufall Health avoid prescribing these medications for patients who need long-term treatment for conditions such as chronic pain. Here, your doctor is a partner in your treatment plan so we encourage you to discuss any concerns to make sure you're getting the safest and most effective care.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

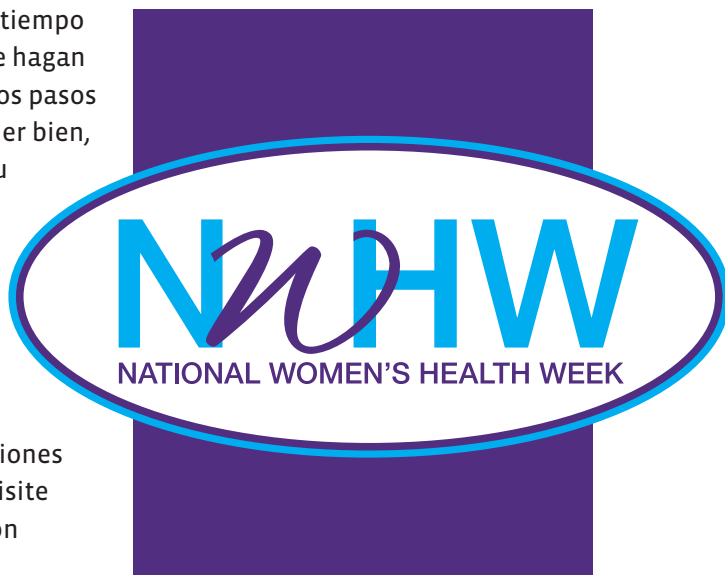
1 Celebrando la salud de la mujer del 14-20 de mayo

La Semana Nacional de la Salud de la Mujer es un tiempo en que deseamos recordar a todas las mujeres que hagan su salud una prioridad en sus vidas, y que tomen los pasos para vivir una vida más sana y segura. Mantenerse activa, comer bien, dormir suficiente y manejar su estrés son importantes para su bienestar físico y mental.

Manténgase saludable obteniendo lo siguiente:

- Vacuna contra la VPH de los 9 a 26 años
- Prueba de Papanicolaou de los 21 a 65 años
- Mamografías desde los 45 años
- Examen de cáncer del colon de los 50 a 75 años

Pregunte a su doctor de Zufall sobre los exámenes y evaluaciones esenciales que usted puede necesitar y cuándo realizarlos. Visite <http://womenshealth.gov/nwhw/by-age> para más información específica para mujeres de todas las edades.



2 Cuídate en el sol de la primavera y el verano

Ahora que la temperatura esta subiendo, estamos pasando más tiempo fuera y por esto es importante protegerse de los rayos ultravioletas (UV) del sol. Estos rayos pueden causar daño a sus ojos y piel y causar cáncer de la piel. Los rayos del sol son peligrosos hasta cuando está nublado.

Para protegerse del sol cuando este afuera, siga estos consejos:

- Limite el tiempo que toma el sol, especialmente desde las 10 am hasta las 4 pm, cuando los rayos del sol están más fuertes
- Use filtro solar de SPF 15 o más alto y aplíquelo por lo menos media hora antes de salir y repita esto cada dos horas.
- Use ropa suelta de tejidos apretados, que ofrece la mejor protección.
- Para proteger sus ojos del daño que causan los rayos UV, use lentes para sol.

3 Los analgésicos recetados pueden traer riesgos

¿Usted sabía que la sobredosis de drogas es la causa principal de muertes accidentales en New Jersey? Por eso es que el estado ha declarado el abuso de opioides una crisis de salud pública. Los opioides son sustancias químicas naturales o sintéticas que reducen el dolor. Los pacientes que los toman pueden tener el riesgo de una sobredosis o la muerte, y pueden hacerse adictos. Estudios reportan que uno de cada cuatro personas tratadas con opioides, lucha contra la adicción.

Los doctores en Zufall Health evitan recetar estos medicamentos para pacientes que requieren tratamiento a largo plazo para su dolor crónico. Su doctor es un socio en su plan de tratamiento. Es importante que hable con su doctor sobre cualquier duda para asegurarse que está recibiendo la atención médica más segura y efectiva posible.



COMMUNITY
HEALTH
CENTERS