

This Month at Zufall

1 Prevention is key to cervical health

January is 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 precancers—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. It is important to listen to your doctor and get tested to stay healthy and prevent cervical cancer.

For more information, visit http://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm.



2 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 HPV.

- 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.

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

3 There's still time to get health insurance

Open enrollment for the Affordable Care Act (ACA) also known as "Obamacare" is available now, but will end on January 31. At Zufall Health, we have Certified Application Counselors who provide enrollment assistance. Call for an appointment to get help completing your application on healthcare.gov.

For your appointment, you will need the following information:

- Name, Address, Date of birth
- Social security number
- Citizenship certificate
- Immigration documents if you're not a US citizen
- Income information from your last tax return or paystubs
- Whether or not you can get insurance through your job

Important Note: If you are eligible for Medicaid, Medicaid enrollment is available all year.

Este Mes en Zufall

1 La prevención es clave para la salud cervical

Enero es el Mes Nacional de Conciencia 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 para tratarlo.

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

Ambos exámenes se pueden hacer al mismo tiempo. La prueba de Papanicolaou es recomendada a aquellas mujeres entre las edades de 21 a 65 años.

Pregúntele a su Proveedor si usted necesita que se le haga uno o ambos exámenes. Es importante que escuche a su doctor y que se someta a tales exámenes para mantenerse saludable y para prevenir el cáncer cervical.

Para más información visite http://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm.



2 Lo que hay que saber acerca 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 cancer 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.

- Los padres deberían asegurarse de que sus pre-adolescentes 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 acerca de la vacuna de VPH. Usted podría calificar para una vacunación a bajo costo o sin costo alguno.

3 Aún hay tiempo para obtener seguro médico

Inscripción abierta de la Ley de Asistencia Asequible, también conocida como “Obamacare,” está disponible ahora pero terminará el 31 de Enero. El Centro de Salud Zufall tiene Consejeros de Aplicación Certificados que le proveen asistencia para inscribirse. Llame y haga una cita para que le ayuden a completar su aplicación en healthcare.gov.

Cuando venga a su cita, traiga consigo la siguiente información:

- Nombre, dirección, fecha de nacimiento
- Número de su seguro social
- Certificado de Ciudadanía
- Documentos de inmigración, si usted no es ciudadano(a) de los Estados Unidos
- Información acerca de su ingreso que aparece en su última declaración de impuestos o talones de pago.
- Si usted califica o no para recibir seguro a través de su trabajo.

Nota importante: Si usted es elegible para Medicaid o para inscribirse en Medicaid, tiene la oportunidad de hacerlo durante todo el año.