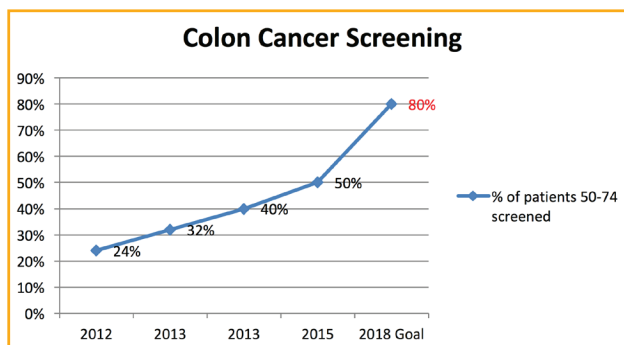


This Month at Zufall

1 Colon Cancer Screening Can Save Your Life! March is Colon Cancer Awareness Month

Did you know that colon cancer is the second leading cause of cancer deaths in the United States? Luckily, there are easy tests to detect colon cancer. Screening is important because you usually can't feel if something is wrong inside your colon.

Record numbers of Zufall patients have been following their doctor's advice to get screened. When adults aged 50-74 do a FIT test every year, most colon cancer can be found at an early stage when it is most treatable. If you are 50 or older and have not had a FIT test this year, talk to your doctor about it.



Thanks to our partnership with our patients, Zufall Health is ahead of schedule to meet the national colon cancer screening goal of 80% by 2018. (See graph)

Not 50 yet? Be physically active, eat healthy, and don't smoke. Staying healthy is the best way to prevent any type of cancer.

2 Tuesday March 22 is Diabetes Alert Day

Count the adults around you. Did you know that one in three of them has prediabetes?

Prediabetes means that your blood sugar is higher than normal, but not high enough to be called diabetes, a more serious condition.

People with prediabetes are at a higher risk for developing type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that the earlier you know you have prediabetes, the better your chances of reversing it and preventing it from becoming type 2 diabetes. Talk to your doctor to find out if you're at risk, or go to www.doihaveprediabetes.org to take a quick risk test and watch some helpful videos.

3 Tax Day is coming Get FREE help to file your federal and state income tax returns by April 15th!

Preparing your tax return can be a difficult task. If you need help filing, FREE assistance is available through a program called VITA (Volunteer Income Tax Assistance). Those eligible to participate include:

- individuals with low-to-moderate income
- those with disabilities
- Non-English speaking taxpayers

The program will provide direct assistance in filing simple tax forms including 1040, 1040A, 1040EZ, and Schedules A&B. Go to <http://nj211.org/nj-vita-centers> for a full list of sites closest to you.

Este Mes en Zufall

1 ¡La prueba del cáncer del colon podría salvarle la vida! Marzo es el mes de concientización del cáncer de colon.

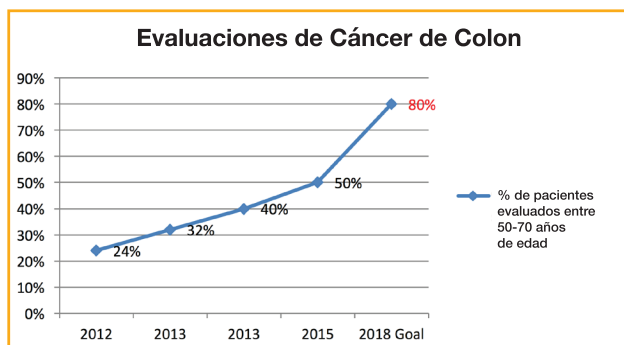
¿Sabía usted que el cáncer del colon es la segunda causa principal de muertes por cáncer en los Estados Unidos?

Afortunadamente, hay pruebas sencillas para detectar el cáncer del colon. Hacerse la prueba es importante ya que usted usualmente no puede sentir si algo no está bien dentro de su colon.

Una gran mayoría de pacientes de Zufall han estado siguiendo el consejo de sus médicos de hacerse la prueba. Si el examen de "FIT" se hace cada año en el grupo de adultos entre los 50-74 años de edad, ayuda a detectar la mayoría del cáncer de colon durante la etapa temprana, cuando es más tratable. Si usted tiene 50 años de edad y no se hecho un examen de FIT este año, hable con su médico acerca del mismo.

Gracias a la relación que tenemos con nuestros pacientes, Zufall Health está anticipando alcanzar la meta nacional para obtener el 80% de exámenes de cáncer de colon para el 2018.

¿Todavía no tiene 50 años de edad? Manténgase físicamente activo, coma saludable y no fume. Mantenerse saludable es la mejor forma de prevenir cualquier tipo de cáncer.



2 El martes, Marzo 22, es el Día de Alerta de la Diabetes.

Cuente a los adultos que le rodean. ¿Sabía usted que una de cada tres de estas personas tiene pre-diabetes? Pre-diabetes significa que el azúcar de su sangre está más alta de lo normal, pero no lo suficientemente alta para que se considere como diabetes, una condición más seria.

Personas con pre-diabetes tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ataque cerebral. La buena noticia es que mientras más temprano usted sepa que tiene pre-diabetes, mejores oportunidades tendrá de revertirla y prevenir que se convierta en diabetes tipo 2. Converse con su médico para averiguar si usted corre el riesgo, o vaya a www.doihaveprediabetes.org para contestar un cuestionario y mirar algunos videos informativos.

3 El día de los "taxes (impuestos)" ya se aproxima.

¡Reciba ayuda GRATUITA para elaborar sus impuestos federales y estatales a más tardar el día 15 de abril!

Preparar sus formas de impuestos puede ser una tarea difícil. Si necesita ayuda para hacerlo, hay asistencia Gratuita a través del programa VITA (Volunteer Income Tax Assistance, por sus siglas en Inglés). Las personas que califican para participar incluyen:

- personas con ingreso de bajo a moderado
- personas con discapacidad
- personas que pagan sus impuestos que no hablan Inglés

El programa dará asistencia directa para llenar formularios de impuestos simples, incluyendo 1040, 1040A, 1040EZ y Schedules A&B. Vaya a <http://nj211.org/nj-vita-centers> para una lista completa de los centros más cercanos a usted.