

# This Month at Zufall

## 1 National Women's Health Week is May 8-14

### Take steps for a healthy you

Each year, Mother's Day kicks off National Women's Health Week. It's a time when we encourage all women to make their health a priority and take steps to live a safer and healthier life.

The first and most important step is to get your recommended screenings and preventive care. With regular annual visits, you will stay healthier and help prevent disease, disability, and injuries.

Ask your Zufall provider about the essential screenings and exams you may need and when to get them or visit

<http://womenshealth.gov/nwhw/by-age/>.



NATIONAL WOMEN'S HEALTH WEEK

### Other important steps to take:

- Do physical activity
- Eat healthy and maintain a healthy weight
- Get enough sleep
- Manage stress

## 2 Stay connected using Patient Portal

### Your medical home is just a click away!

Did you know that you can securely access your health information and communicate with your Zufall provider via the internet? Good health is one of your greatest assets and our Patient Portal is an excellent tool to help you better manage the health and well being of you and your family.

### Signing up is as easy as 1-2-3:

1. Provide Zufall with a personal (non-work) email address that you do not share with others. We'll send you an email with a username and temporary password.
2. Using the link in the email, log in from any computer, tablet, or Smartphone with an internet connection.
3. Access your personal health record and other helpful information and features with ease and privacy whenever and wherever you have an internet connection.

## 3 Understand what your Blood Pressure Means

**Blood pressure is the force that moves blood through your body. It is measured using 2 numbers.**

**Systolic** (top number) measures the pressure in blood vessels when the heart pumps.

**Diastolic** (bottom number) is the pressure in blood vessels when the heart relaxes between beats.

Nearly one in three adults have High Blood Pressure (Hypertension). For adults, that means your blood pressure is above 140 Systolic AND above 90 Diastolic. If it is higher than that, your doctor may recheck it over time before diagnosing you with High Blood Pressure.

### To lower your risks for High Blood Pressure:

- Don't smoke
- Maintain a healthy weight
- Avoid salt and fatty foods
- Exercise daily
- Avoid or limit alcoholic beverages

Talk with your provider to learn how to keep your blood pressure under control.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 La Semana Nacional de Salud de las Mujeres es mayo 8 - 14 Tome pasos para mantenerse saludable:

Cada año, el Día de la Madre coincide con la Semana Nacional de la Salud de las Mujeres. En esta oportunidad animamos a todas las mujeres a darle prioridad a su salud y a tomar los pasos necesarios para vivir una vida más saludable.

El primer y más importante paso es que cumpla con los chequeos y cuidado preventivo recomendados. Las visitas regulares anuales le ayudarán a mantenerse más saludable y a prevenir enfermedades, discapacidad y heridas.

Pregúntele a su proveedor en Zufall acerca de los chequeos esenciales y exámenes que pueda necesitar y cuándo hacerlos, o visite <http://womenshealth.gov/nwhw/by-age/>.



### Otros pasos importantes a tomar:

- Manténgase físicamente activa
- Coma saludable y mantenga un peso saludable
- Duerma las horas requeridas
- Maneje el estrés

## 2 Manténgase Conectado Usando el Portal del Paciente ¡Su Hogar Médico está a su alcance en un pestañeo!

¿Sabía usted que puede tener acceso seguro a su información de salud y comunicarse con su proveedor de Zufall por medio del Internet? La buena salud es una de sus más grandes riquezas y el Portal del Paciente es una excelente vía para ayudarle a manejar mejor su salud y bienestar general y la de su familia.

### Registrarse es tan sencillo como 1-2-3

1. Provea a Zufall con un correo electrónico personal (no del trabajo) que no comparte con otros. Le enviaremos un correo con el nombre del usuario y una contraseña temporal.
2. Usando el "link" en el correo, inicie la sesión desde cualquier computador, tableta o teléfono inteligente que tenga conexión con el Internet.
3. Obtenga su record de salud personal y otra información de provecho con facilidad y privacidad cuandoquiera y dondequiera que esté conectado al Internet.

## 3 Entienda su Presión Sanguínea

**Presión Sanguínea es la fuerza que mueve la sangre a través del cuerpo. Se mide usando 2 números.**

**Sistólico** (# de arriba) mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea.

**Diastólico** (# de abajo) es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón se relaja entre latidos.

Casi uno de cada tres adultos tiene Presión Sanguínea Alta (o hipertensión). Para un adulto, eso significa que la medida de su presión sanguínea está por encima de 140 Sistólica Y por encima de 90 Diastólica. Si es más alta que eso, su doctor verificarla más adelante, antes de diagnosticarlo con Presión Sanguínea Alta.

### Para bajar sus riesgos de Presión Sanguínea Alta:

- No fume
- Mantenga un peso saludable
- Evite la sal y comidas grasosas
- Haga ejercicios diariamente
- Evite o limite las bebidas alcohólicas

Hable con su doctor para aprender cómo mantener su presión sanguínea bajo control.



COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on:  