

# This Month at Zufall

## 1 Get the facts about prostate cancer

Prostate cancer is cancer that occurs in the prostate, a small walnut-shaped gland in men that is responsible for the production of semen. It is the most common cancer in American men after skin cancer.

Researchers do not know exactly what causes prostate cancer, but they have identified risk factors that may increase your chance of getting it. They include: age, race, family history, diet, and lifestyle. No one knows how to prevent it, but a healthy, balanced diet and regular exercise may help you lower your risk.

Screenings can detect prostate cancer in early stages before symptoms develop. Speak with your doctor about your risk factors and what methods of prevention and early detection are best for you.

To learn more, go to <https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html>.



## 2 It's National Cholesterol Awareness Month

Did you know that having high blood cholesterol puts you at risk for heart disease and stroke? Are you aware that both adults and children can have high cholesterol?

Cholesterol is a waxy, fat-like substance found in your body and many foods and helps your body function normally. However, when you have too much, it can cause your arteries to narrow and put your health at great risk.

Because high cholesterol usually doesn't have symptoms, many people do not know they have it. A simple blood test can measure your cholesterol. Ask your provider if you should be checked.

For those with high cholesterol, here's how you can help lower it:

- Eat a heart-healthy, low-fat, high-fiber diet
- Exercise regularly
- Quit smoking
- Maintain a healthy weight

For more information, visit [https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol\\_education\\_month.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol_education_month.htm).

## 3 Take care of your gums

Good oral health provides many benefits to your mouth and body. Taking care of your teeth is one of the easiest things you can do to stay healthy. Just as important is properly caring for your gums, the tissues surrounding your teeth.

Poor gum care can lead to painful gum diseases that may cause teeth to decay or fall out. Initial signs of gum disease are puffy, red, or bleeding gums, or constant bad breath. If you have any of these symptoms, be sure to contact your dentist. When detected early, gum disease can be reversed.

Luckily, there are some easy things you can do to stop gum disease before it starts:



- Get regular dental check-ups and cleanings
- Brush your teeth and gums twice each day
- Floss regularly

Visit <https://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/GumDiseases/PeriodontalGumDisease.htm> to learn more.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on:  

# Este Mes *en Zufall*

## 1 Obtenga los datos sobre el cáncer de próstata

El cáncer de próstata ocurre en la próstata, una glándula pequeña en los hombres, en forma de una nuez, responsable por la producción de semen. Es el cáncer más común en hombres en América, después del cáncer de piel.

Los investigadores no saben a ciencia cierta qué es lo que causa este cáncer, pero han identificado los factores de riesgo que pueden incrementar sus posibilidades de tenerlo. Estas incluyen: edad, raza, historia familiar, dieta y su forma de vida. Nadie sabe cómo prevenirlo, pero una dieta balanceada y saludable combinada con ejercicio regular, puede ayudarle a disminuir los riesgos.

Algunos exámenes pueden detectar el cáncer de próstata en la etapa primaria, antes de que aparezcan los síntomas. Platique con su doctor sobre sus factores de riesgo y que método de prevención y detección temprana son mejores para usted.

Para aprender más sobre el tema consulte: <https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html>



## 2 Es el Mes Nacional de la Conciencia sobre el Colesterol

¿Sabía usted que el colesterol alto lo pone en riesgo de padecer enfermedades del corazón o embolia cerebral? ¿Estaba enterado de que tanto los niños como los adultos pueden tener el colesterol alto?

El colesterol es una sustancia grasosa que se encuentra en su cuerpo y en muchos alimentos; ayuda a su cuerpo a funcionar normalmente. Sin embargo, cuando tiene demasiado, puede causar que sus arterias se adelgacen y pone su salud en alto riesgo.

Como el colesterol alto generalmente no se manifiesta con síntomas específicos, muchas personas no saben que lo tienen alto. Un simple examen de la sangre lo puede medir. Pregunte a su proveedor médico si es necesario checarlo.

Para aquellos con el colesterol alto, aquí le damos unas ideas de cómo bajarlo:

- Coma una dieta baja en grasa y alta en fibra
- Haga ejercicio regularmente
- Deje de fumar
- Mantenga un peso saludable

Para más información visite: [https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol\\_education\\_month.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol_education_month.htm).



## 3 ¡Cuide sus encías!

Buena salud oral provee muchos beneficios para su boca y su cuerpo en general. Cuidar sus dientes es una de las cosas más fáciles que puede hacer para estar saludable. Tan importante es cuidar apropiadamente de sus encías, los tejidos alrededor de sus dientes.

El mal cuidado de las encías puede llevarlo a tener dolor, que puede causar caries dentales o incluso caída de los dientes. Signos de enfermedad de las encías se manifiesta con encías rojas, inflamadas, que sangran o mal aliento constante. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, asegúrese de llamar al dentista. Cuando se detecta temprano, la enfermedad de las encías se puede invertir.

Afortunadamente hay algunas cosas que usted puede hacer para detener la enfermedad de las encías antes de que comience:

- Vaya al dentista regularmente para que le revisen y limpien los dientes.
- Cepille sus dientes y encías dos veces al día.
- Use hilo dental para limpiar entre los dientes regularmente.

Visite: <https://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/GumDiseases/PeriodontalGumDisease.htm> para más información.