

This Month at Zufall

1 Focus on breast health for Breast Cancer Awareness Month

Breast cancer is the most commonly diagnosed form of cancer in women worldwide. In the U.S., one in eight women will be diagnosed in their lifetime. Men, too, can get breast cancer, but it is rare.

Doctors are still not sure how to prevent breast cancer, but there are things you can do that offer some protection:

- Adopt a healthier lifestyle. More exercise, better eating habits, and cutting back or eliminating smoking and drinking alcohol all can reduce your chances of developing cancer.
- Be vigilant about detection. Perform a monthly breast self-exam to check for new lumps or skin changes.
- Talk to your doctor about your need for a mammogram or other screenings.

For more information, visit <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about.html>.



2 It's time for your flu shot

Flu season is starting and the best way to reduce your risk of getting sick is to get vaccinated now. While you can still get the flu, your symptoms will probably be milder and go away more quickly.

Even if you got a flu shot last year, you need to get a new one. Flu viruses change and the vaccine formula is different from year to year. Also, vaccination protection lessens with time.

Everyone six months or older should get a flu vaccine. It will not only help you and your family, but will help reduce the spread of flu in your community.

Talk to your doctor about getting your shot or learn more at <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>.

3 Enter our Colon Cancer Challenge

If you are a Zufall Health patient aged 50-74 and are up-to-date on your colon cancer screening, your name will automatically be entered for a chance to win a \$500 Shop-Rite gift card!

If you haven't been tested yet, you still have time! Talk with your doctor about getting your colon cancer screening done before Dec 31, 2017 and you, too, can join our Colon Cancer Challenge and be eligible to win.



At Zufall, patients over age 50 should get FIT, a take-home test done every year that is easy, painless, and often free. Some patients may also get a colonoscopy to screen for cancer. Our Challenge goal is to get 80 percent of our patients in this age group screened.

The best part of our Challenge is that everyone's a winner. A colon cancer screening may save your life!

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes *en Zufall*

1 Enfoque en salud del seno para el Mes de la conciencia sobre cáncer de seno

El Cáncer de seno es el tipo de cáncer diagnosticado más comúnmente en mujeres en todo el mundo. En Estados Unidos, una de cada ocho mujeres será diagnosticada en el transcurso de sus vidas. Los hombres también pueden tener cáncer de seno, pero es raro.

Los doctores aun no están seguros de cómo prevenir el cáncer de seno, pero hay algunas cosas que usted puede hacer que ofrecen algo de protección:

- Adopte un tipo de vida más sano. Más ejercicio, mejores hábitos para comer, reducir o eliminar las prácticas de fumar y tomar alcohol pueden disminuir sus posibilidades de desarrollar cáncer.
- Esté alerta con la detección. Realice mensualmente el auto examen para detectar alguna masa o cambios en la piel.
- Hable con su doctor acerca de la necesidad de hacerse mamogramas o algún otro examen.

Para más información visite: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about.html>.



2 Es tiempo de vacunarse contra la influenza/gripe

La temporada de la influenza/gripe está comenzando y el mejor recurso para reducir su riesgo de enfermarse es vacunarse ahora. Aun cuando puede contraer la gripe después de vacunarse, los síntomas no serán tan severos y se pasará más rápido. Si usted se vacunó el año pasado, es necesario vacunarse de nuevo pues los virus cambian y la fórmula de la vacuna cambia también. Además, los efectos de la vacuna se reducen conforme pasa el tiempo. Todas las personas, desde los seis meses de edad deben recibir la vacuna contra la influenza. No solamente le ayudará a usted y su familia, sino que ayudará a disminuir el contagio en su comunidad.

Hable con su doctor sobre cuándo debe vacunarse. Para más información visite: <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>.

3 Participe en el reto contra el cáncer de colon

Si usted es un paciente de Zufall entre los 50 y 74 años de edad y está vigente en sus exámenes contra el cáncer, su nombre se pondrá automáticamente en una rifa para ganar ¡un certificado de Shop Rite de \$500!

¡Si todavía no se ha hecho los exámenes, aun está a tiempo! Hable con su doctor para hacer sus exámenes antes del 31 de diciembre de 2017 y así puede unirse al grupo de reto contra el cáncer de colon y participar en la rifa.

En Zufall, los pacientes de 50 años o más deben recibir el FIT, una prueba que se realiza en la casa anualmente. Es fácil, sin dolor y muchas veces gratis. Algunos pacientes también necesitan la prueba de la colonoscopia para detectar cáncer. Nuestra meta es lograr que el 80% de nuestros pacientes en este grupo se haga la prueba.

La mejor parte de nuestro reto es que todos salen ganando; ¡la prueba para detectar el cáncer puede salvarle la vida!



COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 