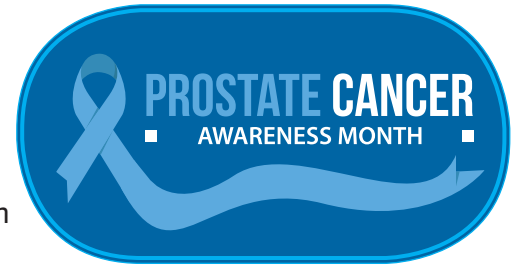


This Month at Zufall

1 To All Men: Protect Your Prostate



After skin cancer, prostate cancer is the most common cancer in American men. The prostate is a small gland in men that produces semen.

Knowing the signs and symptoms of prostate cancer can help you detect it early, which increases your chance of successful treatment. Early signs include: burning or pain during urination, blood in urine, loss of bladder control, and difficulty urinating.

Your chance of getting prostate cancer can be affected by age, race, family history, diet, and lifestyle. Discuss your risk factors with your provider to see if you are a candidate for prostate screening which may be a blood test or an exam. For more details on prostate cancer, see: <https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html>.

2 Celebrate National Gum Care Month with a Cleaning

Taking care of your gums is a lifelong habit that leads to better overall health. Your gums are important because they form a tight seal around your teeth to support the bones and block bacteria that can cause tooth decay and infection.

To improve the care of your gums, recognize the warning signs for gum disease. They may include redness, swelling, or tenderness of the gums; bleeding during brushing or flossing; or bad breath.

Keep your teeth and gums healthy by following this recommended routine:

- Brush twice a day for two minutes each time
- Floss and use mouthwash once a day
- Get regular dental check-ups and cleanings

3 Recognize the symptoms of bullying

Bullying – unwanted aggressive behavior – is becoming more and more frequent among school-aged children. Those who bully use their power to make threats, spread rumors, attack physically or verbally, or purposely exclude someone from a group. Both bullies and their victims can have serious, lasting problems.

It may be easy to miss signs that a child is being bullied, but here are a few to watch for:



- frequent headaches or stomach aches
- faking illness to stay home from school
- difficulty sleeping or nightmares
- falling grades
- sudden loss of friends
- unexplainable injuries

Learn more about how to help a bullied child and how to prevent bullying, by visiting <https://www.stopbullying.gov/>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

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

Follow us on:  

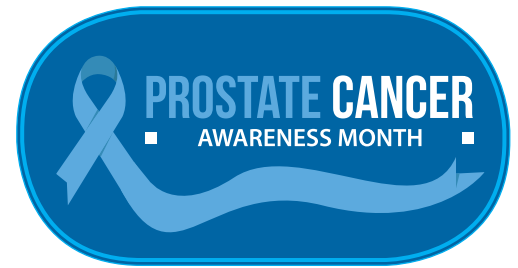
Este Mes *en Zufall*

1 A todos los hombres: protejan su próstata

El cáncer más común en hombres en Estados Unidos es el cáncer de próstata. La próstata es una glándula pequeña en los hombres que produce semen.

Conocer los signos y síntomas del cáncer de próstata, pueden ayudarle a detectarlo pronto, lo cual aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso. Signos para detectarlo incluyen: dolor o sensación de ardor al orinar, sangre en la orina, pérdida del control de la vejiga y dificultad para orinar.

Las posibilidades de que le de cáncer de próstata pueden ser afectadas por la edad, raza, historia familiar, dieta y estilo de vida. Discuta sus factores de riesgo con su proveedor médico, para saber si usted es candidato para a un examen de detección o un análisis de sangre. Para más detalles sobre cáncer de próstata, puede consultar: <https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html>.



2 Celebre con una limpieza dental el mes del Cuidado de las Encías a nivel nacional

Cuidar de sus encías es un hábito saludable para toda la vida, que lo conduce a tener una mejor salud. Sus encías son importantes porque forman un sello apretado alrededor de sus dientes que están soportados por los huesos, y bloquea las bacterias que causan las caries dentales y la infección.

Para mejorar el cuidado de sus encías, es importante reconocer los signos de aviso cuando las encías se enferman. Si las encías se hinchan, se ponen rojas y duelen o sangran cuando se cepilla los dientes o usa el hilo dental, esto significa que hay problemas. Otro signo es el mal aliento.

Mantenga sus dientes y encías saludables, siguiendo la rutina que se recomienda a continuación:

- Cepille sus dientes dos veces al día por dos minutos en cada ocasión.
- Use hilo dental y enjuague bucal una vez al día
- Visite al dentista regularmente para que le haga limpiezas y revise su boca.

3 Reconozca los síntomas de "bullying"

Bullying, -comportamiento agresivo no deseado- está convirtiéndose en algo más y más frecuente entre niños de edad escolar. Los agresores usan su poder para hacer amenazas, propagar rumores, atacar física o verbalmente, o excluir a alguien de un grupo a propósito. Tanto los "bullies" como las víctimas pueden tener serios problemas a la larga, con efectos que duran mucho tiempo.

Puede ser posible que no se reconozcan fácilmente los signos de "bullying", pero aquí le damos algunas recomendaciones:

- Frecuentes dolores de cabeza o del estómago
- Fingir enfermedad para no ir a la escuela
- Dificultad para dormir o tener pesadillas
- Bajas calificaciones en la escuela
- Pérdida repentina de amigos
- Heridas inexplicables

Para ayudar a un niño al que están agrediendo constantemente y para aprender cómo prevenir "bullying", visite la página <https://www.stopbullying.gov/>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

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

Follow us on: 