

This Month at Zufall

1 Manage your cholesterol for a healthy heart

Nationally recognized health and medical organizations recently released new guidelines to help patients better manage their cholesterol levels.

Cholesterol, a waxy substance found in the fats in your blood, is needed by your body to build healthy cells. However, too much cholesterol – even at a young age – can prevent enough blood to flow through your arteries and increases your risk of heart attack, heart disease, and stroke.

The updated guidelines emphasize the importance of healthy living, lifestyle changes, and prevention. Here are some things you can do to keep your cholesterol under control:

Be Heart Healthy

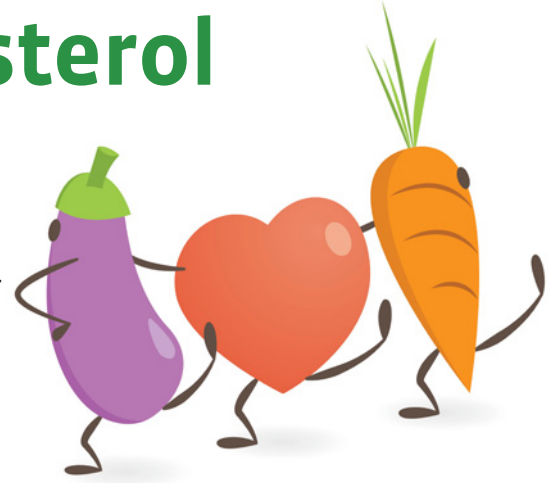
Get plenty of exercise, eat more fruits and vegetables, and limit fat, sugar, and salt.

Learn About Your Risk

Ask your doctor about your personal risk for heart disease (including blood pressure, smoking, diabetes) and the ways to reduce it.

Get Treatment

If you have high cholesterol, take the medicines your doctor recommends.



2 Make your child's dental visits a good experience

As a parent, you play an important role in helping your child develop a positive attitude about dental care. Cavities are one of the most common chronic diseases of childhood. Untreated, they not only cause tooth pain, but also infections that may lead to problems with eating, speaking, playing, and learning. By getting young children to feel comfortable visiting the dentist and taking care of their teeth, you set the stage for a lifetime of good dental care and good health.

Before seeing the dentist, tell your child what to expect in child-friendly terms. Keep it short and simple. Too many details can be overwhelming and cause worry. For example, you can explain that dentists are the “superheroes” of the teeth and help kids grow healthy and strong. When speaking about the dentist, make sure you stay calm and easy-going. If you express any anxiety, your child will feel it as well.

For more guidance about your children's oral health, visit:

<https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>

3 Zufall scores high marks from patients

At Zufall Health, we are committed to providing an exceptional experience in every encounter between patients and staff. Twice a year, we ask patients to complete a satisfaction survey. We use this feedback to improve and enhance the care we offer.



In our latest report, patients say they are more than 90 percent satisfied with our services, our care, and our communications with them. In addition, almost all of those surveyed say they would recommend Zufall to their family and friends.

We're really proud of these results, but always looking to do better. We hear you so please continue to share your helpful feedback.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Controle su Colesterol para un Corazón Sano

Las organizaciones médicas y de salud reconocidas a nivel nacional recientemente lanzaron nuevas pautas para ayudar a los pacientes a controlar mejor sus niveles de colesterol.

Colesterol, una sustancia cerosa que se encuentra en las grasas de la sangre, es necesaria para que el cuerpo desarrolle células sanas. Sin embargo, demasiado colesterol, incluso a una edad temprana, puede prevenir que fluya suficiente sangre a través de las arterias y aumenta el riesgo de ataque cardíaco, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Las normas actualizadas enfatizan la importancia de una vida saludable, cambios en el estilo de vida y prevención. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para mantener su colesterol bajo control:

Ser Saludable para el Corazón

Haga mucho ejercicio, coma más frutas y verduras y limite las grasas, el azúcar y la sal.

Aprenda Acerca de su Riesgo

Pregúntele a su médico sobre su riesgo personal de enfermedad cardíaca (incluida la presión arterial, el tabaquismo, la diabetes) y las formas de reducirla.

Obtener tratamiento

Si tiene colesterol alto, tome los medicamentos que le recomiende su médico.



2 Haga que las Visitas Dentales de su Hijo Sean una Buena Experiencia

Como padre, usted desempeña un papel importante para ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva sobre el cuidado dental. Las caries son una de las enfermedades crónicas más comunes de la infancia. Sin tratamiento, no sólo causan dolor en los dientes, sino también infecciones que pueden llevar a problemas para comer, hablar, jugar y aprender. Al hacer que los niños pequeños se sientan cómodos visitando al dentista y cuidando sus dientes, usted prepara el escenario para una vida de buena atención dental y buena salud.

Antes de ver al dentista, díglele a su hijo qué esperar en términos amigables para los niños. Manténgalo corto y simple. Por ejemplo, puede explicar que los dentistas son los "superhéroes" de los dientes y ayudan a los niños a crecer sanos y fuertes. Cuando hable sobre el dentista, asegúrese de mantener la calma. Si expresa alguna ansiedad, su hijo también la sentirá.

Para más información sobre la salud bucal de sus hijos, visite:
<https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>

3 Zufall Obtiene Altas Calificaciones de Pacientes

En Zufall Health, nos comprometemos a proporcionar una experiencia excepcional en cada encuentro entre pacientes y personal. Dos veces al año, pedimos a los pacientes que completen una encuesta de satisfacción. Utilizamos estos comentarios para mejorar la atención que ofrecemos.

En nuestro último informe, los pacientes dicen que más del 90 por ciento están satisfechos con nuestros servicios, nuestra atención y nuestras comunicaciones con ellos. Además, casi todas las personas que contestaron la encuesta dicen que recomendarían a Zufall a sus familiares y amigos.

Estamos muy orgullosos de estos resultados, pero siempre buscamos mejorar. Le escuchamos, así que por favor continúe compartiendo sus útiles comentarios.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 