

# This Month at Zufall

## 1 “I Ask” Highlights the Power of Consent

Thanks to the #MeToo movement, more Americans than ever are now aware that sexual assault is widespread, can happen to anyone, and can affect survivors for a long time. This year, the theme for Sexual Assault Awareness Month is “I Ask” which supports the importance of asking for consent as a way to prevent sexual violence.

To put consent into practice, we need to respect the personal and emotional boundaries of others and be aware of how our actions make others feel. This means always asking for permission, whether it be to hold someone’s hand, share personal information publicly, or participate in an affectionate or sexual interaction. Beyond asking, consent is also about listening to and accepting the answer without pressuring someone to change their mind.

For more information about consent, visit <http://bit.ly/2DlrQ4m>



## 2 Take Control of Your Sexual Health

April is Sexually Transmitted Disease (STD) Awareness Month. Did you know that the number of sexually transmitted infection (STI) cases is steadily rising? If you are sexually active, here’s some things you can do to reduce your risk of infection:

- [Exercise Prevention](#) -- Lower your risk by using condoms, having fewer sexual partners, and getting vaccinated for HPV and Hepatitis B.
- [Get Tested](#) -- Most STI’s are curable so it is crucial to get screened.
- [Get Treated](#) -- To avoid spreading an STI and the development of long-term and irreversible damage to your health, get treated as soon as possible.
- [Communicate](#) -- Communicate with your partner and speak candidly with your healthcare provider who will be able to guide you and answer all your questions.

## 3 Know Your Oral Cancer Risk

Are you at risk for oral cancer? Nearly 50,000 cases of oral cancer are diagnosed in the U.S. each year. Oral cancers develop on the tongue, the tissue lining the mouth and gums, under and at the base of the tongue, and the area of the throat at the back of the mouth.

Like most cancers, oral cancers can occur in anyone, but most often affect people over the age of 40 and affect more than twice as many men as women. Certain lifestyle factors increase your risk including tobacco and alcohol use, diet deficiencies, excessive exposure of lips to the sun, and infection by the human papilloma virus (HPV) which can be prevented by vaccination.

While symptoms of oral cancer vary from person to person, tell your doctor about any unusual sores, lumps or lesions or any lingering pain in your mouth or throat. Successful treatment of oral cancer is high when it is found and treated in its earliest stages.

# Este Mes en Zufall

## 1 “Yo pregunto” destaca el poder del consentimiento

Gracias al movimiento #MeToo, más estadounidenses que nunca están ahora conscientes de que el asalto sexual está muy extendido, le puede suceder a cualquiera y puede afectar a los sobrevivientes durante mucho tiempo. Este año, el tema del Mes de la Concientización sobre la Agresión Sexual es “I Ask”, “Yo pregunto” que respalda la importancia de pedir el consentimiento como una forma de prevenir la violencia sexual.

Para poner el consentimiento en práctica, debemos respetar los límites personales y emocionales de los demás y ser conscientes de cómo nuestras acciones hacen que los demás se sientan. Esto significa siempre pedir permiso, ya sea para tomar la mano de alguien, compartir información personal públicamente o participar en una interacción afectuosa o sexual. Más allá de preguntar, el consentimiento también consiste en escuchar y aceptar la respuesta sin presionar a alguien para que cambie de opinión.

Para más información sobre el consentimiento, visite: <http://bit.ly/2DlrQ4m>



## 2 Tome el control de su salud sexual

Abril es el mes de concientización sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS). ¿Sabía que la cantidad de casos de infección de transmisión sexual (ITS) aumenta constantemente? Si es sexualmente activo, aquí hay algunas cosas que puede hacer para reducir su riesgo de infección:

- **Prevención** -- Reduzca su riesgo al usar condones, tener menos parejas sexuales y vacunarse contra el VPH y la hepatitis B.
- **Hacerse la Prueba** -- La mayoría de las ITS son curables, por lo que es crucial realizarse una prueba de detección.
- **Ser Tratado** -- Para evitar la propagación de una ITS y el desarrollo de daños irreversibles a la salud a largo plazo, reciba tratamiento lo antes posible.
- **Comunicar** -- Comuníquese con su pareja y hable con franqueza con su proveedor de atención médica, quien podrá guiarlo y responder todas sus preguntas.

## 3 Conozca su riesgo de cáncer oral

¿Está usted en riesgo de desarrollar cáncer oral? Cerca de 50,000 casos de cáncer oral se diagnostican en los Estados Unidos cada año. Los cánceres orales se desarrollan en la lengua, el tejido que recubre la boca y las encías, debajo y en la base de la lengua, y el área de la garganta en la parte posterior de la boca.

Como la mayoría de los cánceres, los cánceres orales pueden ocurrir en cualquier persona, pero con mayor frecuencia afectan a personas mayores de 40 años y afectan a más del doble de hombres que mujeres. Ciertos factores del estilo de vida aumentan su riesgo, incluido el consumo de tabaco y alcohol, las deficiencias de la dieta, la exposición excesiva de los labios al sol y la infección por el virus del papiloma humano (VPH), que se puede prevenir mediante la vacunación.

Los síntomas del cáncer oral varían de persona a persona, informe a su médico acerca de llagas, bultos o lesiones inusuales o cualquier dolor persistente en su boca o garganta. El tratamiento exitoso del cáncer oral es alto cuando se encuentra y trata en sus primeras etapas.