

This Month at Zufall

1 Good sleep brings better health

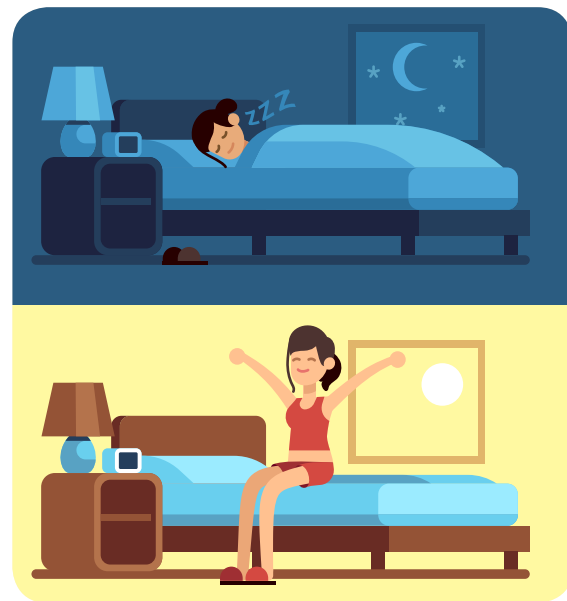
Along with diet and exercise, getting a good night's sleep is important to our overall physical, emotional, and mental well-being. Lack of sleep and poor sleep quality are not only linked to a greater risk of heart disease and stroke, but can lessen concentration and increase mood swings, bad temper, and stress.

Better sleep -- between 7 and 9 hours a night -- can actually make you happier and more productive. Here are some tips to improve your sleep:

- Go to bed at the same time every night
- Turn off your technology and do something to relax before bed
- Create a quiet, comfortable sleeping environment
- Avoid alcohol, nicotine, and caffeine before bedtime

For more information visit

<http://www.whathealth.com/awareness/event/bettersleepmonth.html>



2 Zufall Health Cares

To mark Mental Health Month, the National Alliance on Mental Illness (NAMI) has launched the "Why Care?" campaign to show how the power of caring can have a life-changing effect on those who face the day-to-day challenges of mental illness.

People with mental health conditions often face rejection and are made to feel ashamed of their illness which can hinder getting treatment and recovery. By raising awareness through education, "Why Care?" seeks to change negative attitudes around mental health and encourages our support and compassion to help those struggling with mental illness get the understanding and care they need.

Zufall Health cares. We recognize that your mental health is just as important as your physical health and we need to treat both in order to achieve health goals. Speak to your provider about the importance of mental health and if you are interested in behavioral health counseling. Visit <https://www.nami.org> for more mental health information.

3 Protect your skin from sun damage

As it gets warmer and we spend more time outdoors, it's important to protect your skin against the dangerous, cancer-causing ultraviolet (UV) rays from the sun. With over 5 million cases diagnosed each year, skin cancer is the most common cancer in the U.S. Fortunately, it is also one of the most preventable.

Here are some easy ways to protect your skin:

- Wear sunscreen daily - use SPF 30 or higher for long hours in the sun
- Seek the shade, especially between 10 a.m. and 4 p.m.
- Cover up with clothing, including broad-rimmed hats and sunglasses
- Reapply sunscreen every two hours
- Check your skin head-to-toe every month

Learn what to look for at:

<https://www.skincancer.org/skin-cancer-information/early-detection/if-you-can-spot-it-you-can-stop-it>



COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

1 El dormir bien trae una mejor salud

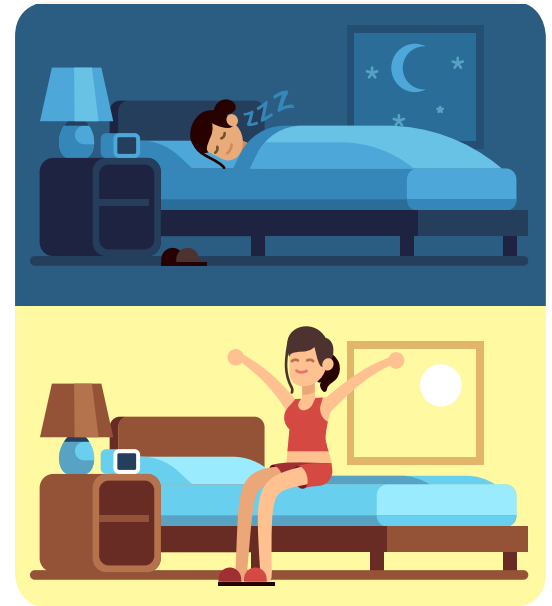
Comer una dieta saludable y hacer ejercicio, además de dormir bien por las noches es importante para la salud en general, tanto física y emocional, como mental. Una escasez de sueño o sueño de mala calidad está vinculada no solamente con un mayor arriesgo de problemas del corazón y derrames cerebrales, sino también con la reducción de la capacidad de concentrarse y el aumento de estrés y cambios de humor en una persona.

Durmiendo entre 7 y 9 horas cada noche puede hacerlo sentir más contento y productivo durante el día. A continuación, hemos listado algunos consejos para mejorar su sueño:

- Acostarse a la misma hora todas las noches
- Apagar la tecnología y hacer algo relajante antes de acostarse
- Crear un ambiente callado y cómodo para dormir
- Evitar el alcohol, la nicotina, y la cafeína antes de la hora de acostarse

Para más información, visite:

<http://www.whathealth.com/awareness/event/bettersleepmonth.html>



2 En Zufall, nos interesa

Para marcar el Mes de Salud Mental, la Alianza Nacional de Salud Mental (“NAMI” – por sus siglas en inglés) ha lanzado la campaña “Why Care?” (“¿Por Qué Me Importa?”) para mostrar cómo un poco de preocupación por otra persona, puede tener el efecto de cambiar la vida de una persona, que posiblemente se enfrente todos los días con los desafíos que vienen con una enfermedad mental.

Las personas que padecen enfermedades o problemas mentales se enfrentan frecuentemente con el rechazo de los demás, y muchas veces están avergonzadas debido a la percepción que tienen las otras personas sobre su condición. Esto puede impedir que alguien busque tratamiento y ayuda. Al aumentar la conciencia de este asunto a través de la educación, la campaña “Why Care?” tiene la meta de cambiar las actitudes negativas acerca de la salud mental y fomentar el apoyo y la compasión para ayudar a aquellos que están tratando de hallar el entendimiento y la ayuda que necesitan.

En Zufall Health, nos preocupa. Nosotros reconocemos que la salud mental de Ud. es de igual importancia que su salud física, y que es necesario tratar las dos cosas para lograr cualquier meta de salud. Hable con su proveedor de salud sobre la importancia de una buena salud mental y también si considera recibir sesiones de terapia de salud mental. Para más información, visite: <https://www.nami.org>

3 Proteja su piel del daño del sol

Conforme el clima se pone más caluroso y pasamos más tiempo al aire libre, es importante proteger su piel contra los peligrosos rayos del sol que causan el cáncer, los rayos ultravioletas (UV). Con más de 5 millones de casos diagnosticados anualmente, el cáncer de la piel es el cáncer más común en los EE.UU. Afortunadamente, también es la forma más prevenible.

Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a proteger su piel fácilmente:

- Póngase bloqueador solar todos los días – use SPF 30 o más alto si va a pasar unas horas bajo el sol
- Quédese en la sombra lo más posible, especialmente entre las 10am – 4pm.
- Tápese con ropa, incluso se puede poner un sombrero ancho y gafas de sol
- Reaplicar bloqueador cada dos horas
- Hágase un chequeo de la piel desde la cabeza hasta los dedos de los pies cada mes

Learn what to look for at:

<https://cancerdepiel.org/cancer-d>