

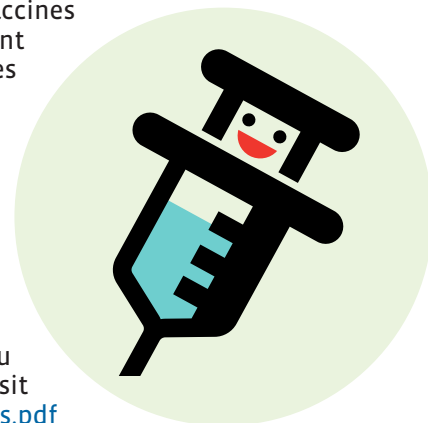
# This Month at Zufall

## 1 Why vaccines are important

Recently you may have heard or read some confusing information about vaccines being unsafe. Here at Zufall Health, we believe vaccinations are an important part of family and public health. Overwhelming scientific evidence shows that vaccines are safe and save lives by protecting you from illness and preventing the spread of contagious, often dangerous diseases. Everyone – infants, children, teenagers, and adults -- needs vaccines.

A vaccine is a dead or weakened version of the germ that causes a specific disease. When you receive a vaccine, your body detects the germ and produces antibodies to fight it. These antibodies then stay in your body so that if you come in contact with the disease again, your body will fight it off without you ever getting the disease.

Currently, there is a growing measles outbreak throughout the U.S. and anyone who has never been immunized should get a measles vaccine. Speak to your provider if you have any concerns about vaccinations for you or your family. For more information, visit <https://www.cdc.gov/vaccines/growing/images/global/CDC-Growing-Up-with-Vaccines.pdf>



## 2 Are you at risk for lung cancer?

Lung cancer – the third most common cancer in the U.S. – is the leading cause of cancer deaths for both men and women. Most people with lung cancer don't have any symptoms until cancer is found in another part of the body. However, when it is found early, it can often be cured by surgery and treatment.

Risk factors for lung cancer include:

- Smoking
- Family history of lung cancer
- Exposure to asbestos or radon
- Exposure to secondhand cigarette smoke
- Having certain lung diseases

Talk to your doctor about whether you are at risk. You may need to get a low-dose CT scan, especially if you are 55-77 years old and are a current smoker or a former smoker who quit less than 15 years ago and smoked 1 pack of cigarettes per day for 30 years or 2 packs per day for 15 years.

## 3 June is Men's Health Month

Did you know that men generally are less healthy than women, have a shorter life expectancy, and are more likely to go long periods of time without seeing a doctor? That's why each June during Men's Health Month, we try to raise awareness about men's health and encourage men and boys to seek regular medical care.

Here's some tips for leading a healthier lifestyle:

- **Eat healthy** – Eat lots of fruits and vegetables and cut back on saturated fats, sugars, and salt.
- **Get active** – Make exercise part of your day, take the stairs instead of an elevator, and choose physical activities that you enjoy to stay motivated.
- **Make prevention a priority** – Get regular screenings to establish baseline numbers for weight, blood pressure, cholesterol, glucose, and prostate health so you can monitor how they change over time and catch potential problems early.

Learn more about men's health at <http://www.menshealthresourcecenter.com>

# Este Mes en Zufall

## 1 ¿Por qué las vacunas son importantes?

Puede ser que usted recién haya escuchado información confusa acerca de los peligros relacionados con las vacunas. Nosotros en Zufall Health creemos firmemente que las vacunas son una parte importante de la salud de una familia y del público. Una cantidad enorme de pruebas científicas muestran que las vacunas no solamente son seguras, pero también salvan vidas, ya que protegen contra enfermedades y previenen la propagación de aquellas enfermedades. Todos, tanto los bebés e infantes como los jóvenes y adultos necesitan vacunas.

Las vacunas contienen versiones débiles o muertas de un germen que normalmente causa una enfermedad específica. Cuando uno se vacuna, el cuerpo detecta el germen y produce anticuerpos para eliminarlo. Estos anticuerpos se mantienen en el cuerpo con el fin de atacar la enfermedad si la reconoce en el sistema otra vez, y no permitir que se desarrolle.

Actualmente, la enfermedad de sarampión está brotando en varias partes de los EEUU, y cualquier persona que nunca fue inmunizado debería vacunarse. Hable con su proveedor de salud para aclarar cualquier duda que Ud. tenga acerca de las inmunizaciones. Para más información, visite

<https://www.cdc.gov/vaccines/growing/images/global/CDC-Growing-Up-with-Vaccines.pdf>



## 2 ¿Está usted a riesgo de adquirir el cáncer pulmonar?

El cáncer del pulmón se encuentra en el tercer lugar de los cánceres más comunes en los EEUU, sin embargo, es el cáncer más mortífero entre ambos hombres y mujeres. La mayoría de las personas con cáncer pulmonar no experimentan síntomas hasta que el cáncer se ha dispersado a otra parte del cuerpo. Sin embargo, si se descubre temprano, muchas veces se puede curar a través de una operación y tratamiento.

Los riesgos para el desarrollo del cáncer de los pulmones incluyen:

- Fumar
- Historial familiar de cáncer pulmonar
- Exposición al asbestos o radón
- Exposición al humo de los cigarrillos
- Historial de enfermedades pulmonares

Hable con su doctor para averiguar si hay un riesgo para Ud. Es recomendable hacerse una tomografía computarizada de dosis baja si Ud. tiene entre 55 hasta 77 años y fuma actualmente o dejó de fumar hace menos de 15 años, o si fumó un paquete por día por más que 30 años o dos paquetes por día por más que 15 años.

## 3 El mes de junio es el Mes de Salud de Los Hombres

¿Sabía Ud. que generalmente los hombres no tienen tan buena salud como las mujeres? ¿Y que incluso la expectativa de vida de ellos es más baja y que son más propensos a no ver a un doctor por largos períodos de tiempo? Es por estas razones que cada junio durante el Mes de Salud de Los Hombres, tratamos de aumentar la conciencia del público sobre la salud de los hombres y animarlos a buscar cuidado médico regularmente.

A continuación, mencionamos unos consejos para ayudarlos a vivir un estilo de vida más saludable:

- **Comer sano** – Coma muchos vegetales y frutas y reduzca el consumo de las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- **Actívese** – Haga que el ejercicio sea parte de su día, tome la escalera en vez del ascensor, y escoja actividades físicas que le gustan para mantenerse motivado.
- **Haga que la prevención sea su prioridad** – Hágase chequeos rutinarios para establecer números de referencia de su peso, presión de sangre, colesterol, glucosa, y la salud de la próstata. Así podrá monitorear cómo cambian a lo largo del tiempo y podrá detectar cualquier problema temprano.

Aprenda más sobre la salud de los hombres en el siguiente sitio web: <http://www.menshealthresourcecenter.com>