

# This Month at Zufall

## 1 Protect teens from the dangers of vaping

With the number of American teens using e-cigarettes rising to epidemic levels, many young people and their parents don't realize how harmful these products can be. Known as vaping, a battery-powered device called an e-cigarette heats a liquid into a vapor that can be inhaled. The vapor usually contains nicotine, flavoring, and chemicals.

### Serious possible health risks of vaping include:

- Respiratory failure and death
- Harm to the developing brain of youths and young adults
- Cancer and irreversible lung damage
- Addiction to nicotine leading to use of traditional cigarettes
- Irritation to lungs, throat, and eyes; weakness to colds and flu

The Surgeon General of the U.S. has declared vaping a health crisis and is urging parents to talk to their children about its dangers. For guidance, visit:

[https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR\\_ECig\\_ParentTipsheet\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf).



## 2 Fight breast cancer before it starts



An encouraging message promoted during National Breast Cancer Awareness Month is that most women can survive breast cancer if it is found and treated early. While the disease is sometimes detected after symptoms appear, many women have no symptoms. That's why regular breast cancer screening is so important.

A common screening test for women is a mammogram -- a low-dose x-ray of the breast. This test looks for tumors that cannot be felt and deposits of calcium that sometimes indicates the presence of cancer. Screening guidelines call for mammograms every two years after turning age 50, but women should talk to their provider to determine their individual risk factors and screening needs.

For more information about prevention, diagnosis, and treatment, visit <http://www.cancer.org/cancer/breast-cancer.html>.

## 3 Sign-Up For 2020 Obamacare begins Nov. 1

Open enrollment for health insurance purchased through the Health Insurance Marketplace (Obamacare) will take place Nov. 1st to Dec. 15th. This year, New Jersey has switched to a state-based health marketplace, but you will still enroll in plans through the healthcare.gov website.

If you already have a health insurance plan, visit Zufall to update your personal information and review any changes in plans and pricing for 2020. For those enrolling for the first time, Zufall counselors can guide you on eligibility and help you enroll.

Call our Help Line at 973-891-3425 with questions or to set up an appointment. Leave a message and you will be contacted within 48 hours.

To get insurance, you must live in the U.S. and be a U.S. citizen or national (lawfully present). You can enroll online, by phone, or through an agent or broker. Apply or learn more at <https://www.healthcare.gov>.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 Proteja a los adolescentes de los peligros de “vaping”

Recientemente, vemos que el número de los adolescentes estadounidenses que usan cigarrillos electrónicos (“e-cigarettes” por su abreviación en inglés) sigue aumentando. Muchos de estos jóvenes y sus padres no se dan cuenta de lo peligroso que estos productos pueden ser. Lo que ahora es conocido como “vaping,” se trata de una maquinilla con batería llamada “e-cigarette” que calienta un líquido hasta que se transforma en un vapor respirable. El vapor normalmente contiene nicotina, aromas artificiales, y químicos.

Los riesgos graves de “vaping” pueden incluir:

- Parada respiratoria y la muerte
- Daño a los cerebros que están en desarrollo de los jóvenes y jóvenes adultos
- Cáncer y daño irreversible a los pulmones
- El desarrollo de una adicción a la nicotina y más uso de los cigarrillos electrónicos
- Irritación de los pulmones, la garganta y los ojos y propensión a los resfríos y la gripa



La Dirección General de Servicios de Salud de los E.E.U.U. ha declarado una crisis de salud relacionada a “vaping” y urgen a los padres para que hablen con sus hijos acerca de los peligros. Para más información, visite:

[https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR\\_ECig\\_ParentTipsheet\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf).

## 2 Derrota el cáncer de mama antes de su comienzo



En octubre, el Mes Nacional de Conciencia del Cáncer de Mama, es reconfortante saber que la mayoría de las mujeres con cáncer de mama pueden vencerlo si está detectado y tratado temprano. Aunque a veces la enfermedad está detectada después del comienzo de los síntomas, muchas mujeres no experimentan ningún síntoma. Es por esta razón que los chequeos rutinarios de los pechos son tan importantes.

Un examen común para las mujeres es la mamografía – un rayo X de baja dosis de los pechos. Esta prueba busca tumores que no se sienten y depósitos de calcio que a veces indican la presencia de cáncer. Las pautas clínicas recomiendan que las mujeres de 50 años en adelante se hagan una mamografía cada dos años, sin embargo, cada mujer debe hablar con su doctor para determinar los factores personales de riesgo y la necesidad de exámenes.

Para ver más información sobre la prevención, diagnóstico, y tratamiento, visite <http://www.cancer.org/cancer/breast-cancer.html>.

## 3 Inscripciones para comprar seguro médico en el mercado de seguro de salud (“Obamacare”), comienza el 1° de noviembre

El periodo para inscribirse en un plan de salud comprado por medio del “Health Insurance Marketplace” (el Mercado de Seguro de Salud/Obamacare) es el 1 de noviembre hasta el 15 de diciembre. Este año, el estado de Nueva Jersey ha cambiado a un mercado controlado por el estado, sin embargo, se continuará la inscripción en los planes a través del sitio web de [healthcare.gov](http://healthcare.gov).

Si Ud. ya tiene un plan de seguro de salud, visite a Zufall para actualizar sus datos personales y revisar los posibles cambios de los planes y precios para el año 2020. Para los que se necesitan inscribir por primera vez, los consejeros asignados en Zufall lo pueden ayudar con la elegibilidad y la inscripción.

Llame a nuestra línea de ayuda al 973-891-3425 si tiene una pregunta o para concertar una cita. Deje un mensaje y alguien se contactará con Ud. en 48 horas.

Para obtener seguro, tiene que vivir en los E.E.U.U. y ser ciudadano o residente permanente legal por 5 años o más. Se puede inscribir en línea, por teléfono, o a través de un agente o corredor de seguros. Aplique o aprenda más en <https://www.healthcare.gov>.