

## 1 Too Much Stress Can Affect Mental Health

May is Mental Health Awareness Month, a good time to examine how stress may be affecting your mental and emotional well-being. While everyone experiences stressful situations, chronic stress can increase your risk of developing anxiety and depression. Here are some ways to manage stress:

- **Exercise** - Almost any form of physical activity can help ease stress – walking, jogging, dancing, playing soccer, etc.
- **Meditate** - There are many resources online and at your local library to help you learn meditation, a simple practice to help calm your mind. You can also download meditation apps for beginners such as “Calm” or “Headspace”.
- **Journal** - Set a reasonable time limit, such as 20 minutes each day or week, to regularly write freely about events and people that affect your everyday life.
- **Seek Help** - If you are feeling stressed, anxious, or depressed, talk to your Zufall Health provider who can refer you to an on-site Behavioral Health counselor.



## 2 New Site Opens in Middlesex County

Zufall Health is welcoming patients to a new health center in Plainsboro where we are now providing affordable, culturally competent care to the medically underserved.

Located in a spacious suite within Penn Medicine Princeton Medical Center, the new site has 21 exam rooms and currently offers comprehensive services including Adult Medicine, Pediatrics, OB/GYN, and Behavioral Health. Plans call for Podiatry to be added during the first year with Dental Care available the following year.

Patients can find the new health center at 1 Plainsboro Road at the rear of the hospital, where the low brick building meets the silver Medical Arts Pavilion building (near Parking Lot P6). The North Entrance to the hospital complex provides direct access to this area.

If you'd like to schedule an appointment at Zufall Health – Plainsboro, call (609) 853-7600 or use our new Patient Text Line at 844-787-1846.

## 3 Older Americans Can Stay Connected

For older adults (seniors), social relationships play an important part in maintaining their health and well-being. Unfortunately, the pandemic has made it difficult for seniors to stay engaged with family and friends without risk to their health from exposure to COVID-19. Here are some ways they can safely continue to share and connect:

- **Take time to find happiness** in small daily moments. Start a gratitude journal or share simple joys on social media.
- **Talk with family and friends** on the phone or online. Sharing stories with others can strengthen bonds.
- **Try something new** like an online art class or a socially distanced outdoor exercise class. Have a skill to share? Find an opportunity to teach someone.
- **Get vaccinated against COVID-19** to keep you, your family, and community healthy so we can all be together again. If you are a Zufall patient, schedule a vaccine appointment online at [www.zufallhealth.org](http://www.zufallhealth.org). Not a patient? Visit <https://covid19.nj.gov/pages/vaccine>.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

To speak with Zufall after hours, patients can call any Zufall office 24/7.  
For urgent needs, you'll be connected with our on-call medical provider.  
For extreme or life-threatening cases CALL 9-1-1.

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

Follow us on:  

## 1 Mucho Estrés Puede Afectar la Salud Mental

Mayo es el Mes de la Concientización de la Salud Mental, un buen tiempo para examinar como puede estar afectando el estrés su salud mental y emocional. Si bien todos experimentamos situaciones de estrés, el estrés crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad y depresión. Aquí tenemos algunas ideas para controlar su estrés:

- **Ejercicio** – Casi cualquier forma de actividad física puede ayudar a reducir el estrés - caminar, trotar, bailar, jugar soccer, etc.
- **Meditar** - Existen muchos recursos en el internet y en su biblioteca local para ayudarle a aprender a meditar, una práctica simple que ayuda a calmar la mente. También puede bajar del internet aplicaciones (apps) para meditar para principiantes, como “Calm” o “Headspace”.
- **Escriba un Diario** – Dedique cierto tiempo, como 20 minutos cada día o cada semana para escribir regularmente sobre eventos o personas que afectan su vida.
- **Busque Ayuda** – Si se siente estresado, ansioso, o deprimido, hable con su proveedor médico quien lo puede referir a un consejero de Salud Mental.



## 2 Nuevo Centro en el Condado de Middlesex

Zufall Health da la bienvenida a pacientes en su nuevo centro de salud en Plainsboro, donde estamos ofreciendo cuidado médico culturalmente competente y a bajo costo, para las personas de escasos recursos.

La nueva clínica está localizada en una suite muy amplia dentro del Centro Médico de Princeton, Pen Medicine. Este local cuenta con 21 salas de examen y ofrece servicios completos de Medicina para Adultos, Pediatría, Ginecología y Obstetricia, y servicios de Salud Mental. Está planeado añadir Podiatría en un año y servicios Dentales el año siguiente.

El nuevo centro de salud está localizado en #1 Plainsboro Road en la parte trasera del hospital, donde el edificio de ladrillos se conecta con el edificio plateado Medical Arts Pavilion (cerca del estacionamiento número P6). La entrada norte del complejo del hospital ofrece acceso directo a esta área.

Si desea hacer una cita en el Centro de Salud Zufall - Plainsboro, llame al (609) 853-7600 o puede usar nuestra nueva Línea de Texto para Pacientes (844) 787-1846.

## 3 Personas Mayores Pueden Estar Conectadas

Para las personas mayores (ancianos), las relaciones sociales juegan un papel muy importante en el mantenimiento de su salud y bienestar. Desafortunadamente, la pandemia ha hecho las cosas más difíciles para mantenerse involucrados con la familia y los amigos, sin el riesgo de exponer su salud a COVID-19. Aquí tenemos algunos consejos para que continúen compartiendo y estén conectados.

- **Tome tiempo para encontrar la felicidad** en los pequeños momentos de todos los días. Comience un diario de gratitud o comparta en las redes sociales las cosas sencillas que le causan alegría.
- **Hable con sus familiares o amigos** por teléfono o por las redes sociales. Compartir sus historias con otros puede hacer que se fortalezcan los lazos de comunicación.
- **Haga algo nuevo**, como tomar una clase de arte por internet, o una clase de ejercicio al aire libre, donde se mantenga la distancia social. ¿Tiene talentos para compartir? Encuentre una oportunidad para enseñar a alguien.
- **Vacúnese contra COVID-19** para mantenerse y mantener a su familia y a la comunidad saludables, para que todos podamos estar juntos de nuevo. Si usted es un paciente de Zufall, haga una cita para vacunarse en [www.zufallhealth.org](http://www.zufallhealth.org). ¿No es paciente? Visite <https://covid19.nj.gov/es/pages/vaccine>.