

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

May 2022

## What is Perimenopause?

For people who have a uterus and ovaries, perimenopause is a time period that happens before menopause. Perimenopause starts around age 40, but it can begin earlier.

During this time, hormone levels change, and people may experience different symptoms such as irregular menstruation, headaches, night sweats, difficulty sleeping, or hot flashes. People can still get pregnant during perimenopause, so it is important to talk to a medical provider about birth control methods.

Menopause is usually associated with having no periods for one year. The average age for menopause is 52, but it can begin earlier.

Your Zufall medical provider can help you determine if you are in perimenopause or menopause and help you manage the symptoms.



## How Zufall Health Uses Personal Information

Patients often wonder why we ask so many questions at your first and returning visits to Zufall Health. It can feel overwhelming, but it's an important and necessary part of your visit that helps us serve you better.

There are several reasons why we collect this information:

- Providers use it to understand your health care needs.
- It helps us find out if you're able to apply for any type of assistance or insurance plans.
- It helps us bill insurance plans and NJ Charity Care for the services you receive at Zufall.
- We're required to provide anonymous data about the people and communities we serve to organizations that fund our programs.

**All information you provide is confidential.** Your data won't be shared with anyone outside of Zufall except in the form of group patient statistics which won't identify you personally.

## Recognizing Symptoms of Stress



Stress happens to everyone. A small amount of stress is fine, but too much is bad for your health. Recognizing stress is the first step to managing it, but that's not always easy. You may feel stressed so often that you don't realize it's a problem.

Some symptoms of stress include:

- **Physical** - Low energy, headaches, stomach problems, clenched jaw and grinding teeth, trouble sleeping, aches and pains, racing heartbeat, frequent sickness.
- **Emotional and mental** - Anxiety, depression, panic attacks, constant worry, inability to focus.
- **Behavioral** - Changes in appetite, avoiding responsibilities, nail biting, pacing, more use of alcohol, drugs, or cigarettes.

If you're feeling stressed, anxious, or depressed, reach out to Zufall for support. You can be connected to an on-site behavioral health provider. You can also talk with your medical provider to help you find the treatment that is best for you.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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



# Este Mes *en Zufall*

Consejos Saludables de Su Hogar Médico

Mayo 2022

## ¿Qué es la Perimenopausia?

Para las personas que tienen útero y ovarios, la perimenopausia es un período de tiempo que ocurre antes de la menopausia. La perimenopausia comienza alrededor de los 40 años, pero puede comenzar antes.

Durante este tiempo, los niveles hormonales cambian y las personas pueden experimentar diferentes síntomas, como menstruación irregular, dolores de cabeza, sudoración nocturna, dificultad para dormir o sofocos. Las personas aún pueden quedar embarazadas durante la perimenopausia, por lo que es importante hablar con el médico sobre los métodos anticonceptivos.

La menopausia generalmente se asocia con no tener el período menstrual durante un año. La edad promedio para la menopausia es de 52 años, pero puede comenzar antes.

Su médico de Zufall puede ayudarlo a determinar si usted está en la perimenopausia o en la menopausia, y ayudarla a controlar sus síntomas.



## Utilización de su Información Personal por parte de Zufall

Los pacientes a menudo se preguntan por qué les hacemos tantas preguntas en su primera visita y en las visitas posteriores a Zufall Health. Puede parecer abrumador, pero esta es una parte importante y necesaria de su visita que nos ayuda a brindarle un mejor servicio.

Hay varias razones por las que recopilamos esta información:

- Los médicos la usan para comprender sus necesidades de atención médica.
- Nos ayuda a saber si usted puede solicitar algún tipo de asistencia o planes de seguro.
- Nos ayuda a facturar los planes de seguro y de Charity Care de NJ por los servicios recibidos en Zufall.
- Estamos obligados a proporcionar información anónima a las organizaciones que financian nuestros programas, sobre las personas y las comunidades a las que servimos.

**Toda la información que usted nos proporcione es confidencial.** Sus datos no se compartirán con nadie fuera de Zufall, excepto en forma de estadísticas de pacientes grupales que no lo identificarán personalmente.

## Identificar los Síntomas del Estrés



El estrés le sucede a todo el mundo. Una pequeña cantidad de estrés está bien, pero demasiado es malo para la salud. Reconocer el estrés es el primer paso para manejarlo, pero eso no siempre es fácil. Es posible que se sienta estresado con tanta frecuencia que no se dé cuenta de que ya es un problema. Algunos síntomas del estrés incluyen:

- **Físico** - poca energía, dolores de cabeza, problemas estomacales, mandíbula apretada, rechinar los dientes, dificultad para dormir, dolores y molestias, latido cardíaco acelerado, enfermedades frecuentes.
- **Emocional y mental** - ansiedad, depresión, ataques de pánico, preocupación constante, incapacidad para concentrarse.
- **Comportamiento** - cambios en el apetito, evitar responsabilidades, morderse las uñas, caminar de un lado a otro, mayor consumo de alcohol, drogas o cigarrillos.

Si se siente estresado, ansioso o deprimido, comuníquese con Zufall para obtener ayuda. Podemos comunicarlo con un proveedor de salud conductual de la clínica y puede hablar con su médico para que lo ayude a encontrar el mejor tratamiento para usted.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](https://www.zufallhealth.org)

