

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

July 2022

The Health Risks of Vaping

Electronic cigarettes have become popular recently, especially among teens and young adults. Commonly referred to as “vaping,” e-cigarettes use a vapor infused with nicotine, flavors, and other chemicals that are inhaled into the lungs.

Although they often contain fewer toxic chemicals than regular cigarettes, harmful substances in e-cigarette vapor can **increase your risk of heart and lung disease, cancer, and addiction**. Most e-cigarettes contain high levels of nicotine which is very addictive and can harm the brain development of teens and young adults. They are also used to inhale marijuana and other drugs. Lead and other metals, ultrafine particles, and flavoring chemicals in e-cigarette vapor can damage your lungs, heart, and other parts of your body.

If you've never used e-cigarettes or other tobacco products, don't start! If you want to quit, talk to your doctor about the ways to quit that are right for you. Learn more about e-cigarettes: bit.ly/3Bd4EEg.



The Emergency Contraception Pill



Pregnancy doesn't happen right after you have sex. Emergency Contraception Pills, also known as Morning-After Pills, are birth control you can use to prevent pregnancy **up to five days (120 hours) after unprotected sex** - because you didn't use birth control, you missed a birth control pill, you were sexually assaulted, or your method of birth control failed.

Emergency contraception pills prevent ovulation so that an egg can't be fertilized by sperm. They **aren't** the same as the abortion pill because they **can't** end a pregnancy that has already been implanted. Also, the emergency contraception pill doesn't protect against sexually transmitted diseases.

Emergency contraception pills are safe, don't cause any long-term side effects, and won't affect your ability to get pregnant in the future.

Need emergency contraception? Make an appointment with your Zufall medical provider right away!

Tips to Protect Your Vision



Your eyes are an important part of your health. You can do many things to keep them healthy and make sure you're seeing your best.

- **Get regular eye screenings** and keep your glasses/contacts prescription updated.
- **Wear sunglasses** that block 99 to 100 percent of both UVA and UVB radiation.
- **Take a screen break** from the computer, tablet, or phone every 20 minutes to reduce eyestrain, dry eyes, neck and shoulder pain, and headaches.
- **Eat a diet rich in fruits, dark leafy greens, and fish** high in omega-3 fatty acids.
- **Know your family's eye health history** to determine if you're at higher risk for developing an eye disease or condition.
- **Maintain your blood sugar levels.** 90% of blindness caused by diabetes is preventable!
- **Wear protective eyewear** when it's required by your job, and when doing home repairs or playing sports.
- **Learn more:** bit.ly/3Pz1Oxx

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Los Riesgos del Vapeo para la Salud

Los cigarrillos electrónicos se han vuelto populares recientemente, especialmente entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Comúnmente conocidos como "vapeo", los cigarrillos electrónicos usan un vapor impregnado con nicotina, sabores y otras sustancias químicas que se inhalan a través de los pulmones.

Aunque a menudo contienen menos sustancias químicas tóxicas que los cigarrillos normales, las sustancias nocivas del vapor de los cigarrillos electrónicos **pueden aumentar el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y pulmonares, cáncer y adicción**. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen altos niveles de nicotina, que es muy adictiva, y además puede afectar el desarrollo cerebral de los adolescentes y adultos jóvenes. También se utilizan para inhalar marihuana y otras drogas. El plomo y otros metales, las partículas ultrafinas y las sustancias químicas saborizantes del vapor de los cigarrillos electrónicos pueden dañar los pulmones, el corazón y otras partes del cuerpo.

Si nunca ha usado cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco, ¡no los empiece a usar! Si desea dejar de fumar, hable con su médico acerca de los métodos más adecuados para usted. Obtenga más información sobre los cigarrillos electrónicos en bit.ly/3z7PAoO.



La Píldora Anticonceptiva de Emergencia

El embarazo no ocurre justo después de tener relaciones sexuales. Las píldoras anticonceptivas de emergencia, también conocidas como píldoras del día después, son métodos anticonceptivos que pueden usarse para prevenir el embarazo **hasta cinco días (120 horas) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección**, ya sea porque no usó un método anticonceptivo, olvidó tomar la píldora anticonceptiva, sufrió una agresión sexual, o su método anticonceptivo falló.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia evitan la ovulación para que los espermatozoides no puedan fertilizar al óvulo. **No es lo mismo** que la píldora abortiva ya que las píldoras anticonceptivas de emergencia **no pueden** interrumpir un embarazo que ya se ha implantado. Además, este tipo de píldora no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia son seguras, no causan efectos secundarios a largo plazo y no afectan su capacidad de quedar embarazada en el futuro.

¿Necesita un método anticonceptivo de emergencia? ¡Haga una cita con su proveedor médico de Zufall de inmediato!

Consejos para Proteger su Visión



Sus ojos son una parte importante de su salud. Puede hacer muchas cosas para mantenerlos saludables y asegurarse de que esté viendo lo mejor posible.

- **Hágase exámenes de la vista con regularidad** y mantenga actualizada la receta de sus anteojos/lentes de contacto.
- **Use gafas de sol que bloqueen** del 99 al 100% de la radiación UVA y UVB.
- **Tome un descanso de las pantallas** cada 20 minutos, ya sea de la computadora, tableta o teléfono, para reducir la fatiga visual, sequedad en los ojos, dolor de cabeza, cuello y hombros.
- **Consuma una dieta rica en frutas, verduras de hojas verde oscuro y pescado** rico en ácidos grasos omega-3.
- **Conozca su historial familia de salud ocular** para saber si tiene un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad o afección ocular.
- **Mantenga controlados los niveles de azúcar en la sangre**. ¡El 90% de las cegueras causadas por la diabetes pueden prevenirse!
- **Use gafas protectoras** cuando sea necesario en su trabajo, cuando haga reparaciones en el hogar o al practicar deportes.
- **Obtenga más información** en bit.ly/3vbxBwu