

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

November 2022

Dial 988 for Free, Confidential Mental Health Support

The new Suicide & Crisis Lifeline (988) provides **free and confidential support** for mental health distress including thoughts of suicide, mental health or substance use crisis, or all types of emotional distress. You can also dial 988 if you're worried about a loved one who may need crisis support.

There are a few ways to contact the Lifeline 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year:

- **Call 988 (English and Spanish available).** Translation services are also available for over 250 additional languages.
- **Chat (English only)** is available on the Lifeline's website: 988lifeline.org/chat.
- **Text 988 (English only).**
- **For TTY Users,** use your preferred relay service or dial 711 then 988.

No matter how a person chooses to access the Lifeline, a trained crisis counselor will listen, understand how their problem is affecting them, provide support, and share resources if needed.



Want to Quit Smoking? We Can Help!



Smoking is the **largest preventable cause of death and illness** in the world. It's never too late to quit using tobacco whether you're using cigarettes, cigars, chewing tobacco, or vapes. The sooner you quit, the more you can reduce your chances of serious health problems like cancer and heart disease. Quitting has **BIG** benefits:

- You save a lot of money spent on tobacco
- Food tastes better
- Sense of smell returns to normal
- Breath, hair, and clothes smell better
- Teeth and fingernails stop yellowing
- Lowers risk of getting cancer and other diseases
- Lowers risk of heart attack
- Lung health improves so you can breathe much easier

If you're ready to quit, **there is help available!** Ask your Zufall Health provider for information on how to stop smoking and begin improving your health. Also, for more tools to help you quit, visit: njquitline.org

Diabetes Can Affect Your Mental Health



Diabetes can be difficult to manage. You need to check your blood sugar levels, choose healthy food, exercise, take your medicine, and make many other good decisions about your health every day. Also, you may worry about having low or high blood sugar levels, the cost of your medicines, and developing diabetes-related health problems, like heart disease or nerve damage.

These fears and big changes to your life may make you feel depressed, anxious, and angry. Almost everyone feels like this sometimes. But if you have these feelings for more than a week or two, you may need help. **When left untreated, depression and anxiety can make diabetes worse.**

If you're feeling angry, sad, tired, and unable to make decisions about your diabetes care, talk to your Zufall Health medical provider, **OR** call one of our medical locations to speak with a Behavioral Health Case Manager. They can help you get the support you need to feel your best again.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Noviembre 2022

Marque el 988 para Obtener Ayuda Confidencial y Gratuita de Salud Mental

La nueva Línea de Ayuda para Crisis y Suicidio (988) brinda **apoyo gratuito y confidencial** para problemas de salud mental, incluyendo pensamientos suicidas, crisis de salud mental, uso de sustancias, o todo tipo de angustia emocional. También puede marcar el 988 si está preocupado por algún ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

Hay varias maneras de comunicarse con la Línea de Ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año:

- **Llame al 988 (disponible en inglés y español).** Los servicios de traducción también están disponibles para más de 250 idiomas adicionales.
- **El chat (solo en inglés)** está disponible a través del sitio web de la Línea de Ayuda, 988lifeline.org/chat.
- **Textos 988 (solo en inglés).**
- **Para usuarios de TTY:** Use su servicio de retransmisión preferido o marque el 711 y luego 988.



No importa cómo una persona elija acceder a la Línea de Ayuda, un consejero de crisis capacitado lo escuchará, comprenderá cómo su problema lo está afectando, le brindará apoyo y le ofrecerá recursos si es necesario.

¿Quiere dejar de fumar? ¡Podemos ayudarle!

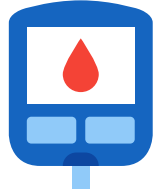


LFumar es la **principal causa prevenible de muerte y enfermedad** en el mundo. Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco, ya sean cigarrillos, cigarros, vapeadores o mascar tabaco. Cuanto antes deje de fumar, más podrá reducir sus posibilidades de tener problemas de salud graves, como el cáncer y las enfermedades del corazón. Dejar de fumar tiene **GRANDES** beneficios:

- Se ahorra mucho dinero al no gastar en tabaco
- La comida sabe mejor
- El sentido del olfato vuelve a la normalidad
- El aliento, el cabello y la ropa huelen mejor
- Los dientes y uñas dejan de teñirse de amarillo
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades
- Menor riesgo de infarto
- La salud pulmonar mejora y podrá respirar mucho más fácilmente.

Si está listo para dejar de fumar, **¡hay ayuda disponible!** Pida información a su proveedor de Zufall Health sobre cómo dejar de fumar y comenzar a mejorar su salud. Además, para obtener más herramientas que lo ayuden a dejar de fumar, visite njquitline.org/autoayuda

La Diabetes Puede Afectar su Salud Mental



La diabetes puede ser difícil de manejar. Usted debe controlar sus niveles de azúcar en la sangre, elegir alimentos saludables, hacer ejercicio, tomar medicamentos y tomar muchas otras buenas decisiones sobre su salud todos los días. Además, es posible que usted esté preocupado porque sus niveles de azúcar en la sangre estén altos o bajos, por el costo de los medicamentos y por desarrollar problemas de salud relacionados con la diabetes, como enfermedades cardíacas o daños a los nervios.

Estos temores y los cambios importantes que debe hacer en su vida pueden provocar que se sienta deprimido, ansioso y enojado. A veces casi todo el mundo se siente de esta manera, pero es posible que usted necesite ayuda si se siente así durante más de una o dos semanas. **Cuando no se tratan, la depresión y la ansiedad pueden empeorar la diabetes.**

Si se siente enojado, triste, cansado e incapaz de tomar decisiones sobre el cuidado de su diabetes, hable con su proveedor médico de Zufall Health [o](#) llame a alguno de nuestros centros médicos para hablar con un Administrador de Casos de Salud Conductual, quien podrá ayudarle a obtener el apoyo que necesita para sentirse mejor nuevamente.