

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

August 2023

Is Your Family Up to Date on Vaccines?

August is National Immunization Awareness Month, a time to highlight the importance of getting recommended vaccines throughout our lifetimes. Vaccines give you the power to **protect yourself and your whole family** against serious diseases like influenza, COVID-19, measles, whooping cough, cancers caused by HPV, and pneumonia, to name a few.

Widespread vaccination is essential to protecting the health of a community's most vulnerable populations, including infants, young children, older adults, and people with chronic health conditions. It also helps prevent or slow the spread of contagious diseases.

Recommended vaccines are based on vaccine history, age, and current health status. Talk to your Zufall Health provider to determine what vaccines are needed by you and your family.

Also, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has helpful information online about vaccine schedules and recommended vaccines for different age groups, travelers and those who are pregnant: www.cdc.gov/vaccines/index.html



What is Diabetic Retinopathy?



Diabetic retinopathy is an eye disease that happens when **high blood sugar levels damage the blood vessels** in your eyes. It can cause blindness if left untreated. It may not have symptoms, so people with diabetes should have annual eye screenings to keep their eyes healthy.

Quick, free screening at Zufall Health can save time and money spent visiting an eye doctor. Diabetic retinopathy screening is available at our Dover, Morristown, Plainsboro, and Somerville offices with LumineticsCore™, a computer program used to find the disease early. Two photos are taken of each eye with a camera and then entered into LumineticsCore™ to examine them for signs of diabetic retinopathy.

- If retinopathy is **NOT** found, you should be retested in 12 months.
- If retinopathy **IS** found, you will be referred to an ophthalmologist for treatment.

If you've been diagnosed with diabetes, talk to your doctor about getting screened for retinopathy.

Good Oral Hygiene Prevents Gum Disease



Periodontal (gum) disease is an infection of the tissues that hold your teeth in place. It's typically caused by **poor brushing and flossing habits** that allow plaque—a sticky film of bacteria—to build up on the teeth and harden. It starts with swollen, red, and bleeding gums, a condition called 'gingivitis'.

When gingivitis is not treated, it leads to periodontitis, where the gums loosen around the teeth and pockets of bacteria and pus form. This can damage the bone supporting the teeth and make your teeth fall out. To help prevent or control periodontal diseases, it is important to:

- **Brush and floss** every day to remove the bacteria that cause gum disease.
- **See a dentist** at least once a year (more if needed) for checkups and cleanings.

Severe periodontal disease can be treated but may need more serious treatment like deep cleaning, medication, or surgery.

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Agosto 2023

¿Está su familia al día con las vacunas?

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización, un momento para resaltar la importancia de recibir las vacunas recomendadas a lo largo de nuestra vida. Las vacunas le brindan el poder de **protegerse a usted y a toda su familia** contra enfermedades graves como la influenza, el COVID-19, el sarampión, la tos ferina, los cánceres causados por el VPH (virus del papiloma humano) y la neumonía, por nombrar algunas.

La vacunación generalizada es esencial para proteger la salud de las poblaciones más vulnerables de una comunidad, incluidos bebés, niños pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. También ayuda a prevenir o retardar la propagación de enfermedades contagiosas.

Las vacunas recomendadas se basan en el historial de vacunas, la edad y el estado de salud actual. Hable con su proveedor de Zufall Health para determinar qué vacunas necesitan usted y su familia.

Además, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen información útil en línea sobre los calendarios de vacunación y las vacunas recomendadas para diferentes grupos de edad, viajeros y embarazadas: www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html



¿Qué es la retinopatía diabética?



La retinopatía diabética es una enfermedad ocular que ocurre cuando **los niveles altos de azúcar en sangre dañan los vasos sanguíneos** de los ojos. Puede causar ceguera si no se trata. Es posible que no presente síntomas, por lo que las personas con diabetes deben realizarse exámenes oculares anuales para mantener sus ojos sanos.

Las pruebas de detección rápidas y gratuitas en Zufall Health pueden ahorrar tiempo y dinero en visitar a un oftalmólogo. La prueba de retinopatía diabética está disponible en nuestras oficinas de Dover, Morristown, Plainsboro y Somerville con LumineticsCore™, un programa informático que se utiliza para encontrar la enfermedad en etapas tempranas. Se toman dos fotografías de cada ojo con una cámara y luego se ingresan en LumineticsCore™ para examinarlas en busca de signos de retinopatía diabética.

- Si **NO** se encuentra retinopatía, se le debe volver a realizar la prueba en 12 meses.
- Si **se encuentra** retinopatía, lo derivarán a un oftalmólogo para recibir tratamiento.

Si le han diagnosticado diabetes, hable con su médico acerca de hacerse una prueba de detección de retinopatía.

Una buena higiene bucal previene la enfermedad de las encías



La enfermedad periodontal (de las encías) es una infección de los tejidos que mantienen los dientes en su lugar. Por lo general, es causada por **malos hábitos de cepillado y uso de hilo dental** que permiten que la placa (una película pegajosa de bacterias) se acumule en los dientes y se endurezca. Comienza con encías hinchadas, enrojecidas y sangrantes, una afección llamada "gingivitis".

Cuando la gingivitis no se trata, provoca periodontitis, donde las encías alrededor de los dientes se aflojan y se forman bolsas de bacterias y pus. Esto puede dañar el hueso que sostiene los dientes y provocar que estos se caigan. Para ayudar a prevenir o controlar las enfermedades periodontales, es importante:

- **Cepille y use hilo dental** todos los días para eliminar las bacterias que causan la enfermedad de las encías.
- **Visite a un dentista** al menos una vez al año (más si es necesario) para chequeos y limpiezas.

La enfermedad periodontal grave se puede tratar, pero es posible que necesite un tratamiento más serio, como limpieza profunda, medicamentos o cirugía.