

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

December 2023

The Importance of an Annual Exam

No matter your age or stage of life, **an annual exam is essential to your health**. Visiting your primary care provider for regular preventive care is one of the best ways to identify and treat health issues before they worsen. These visits also help you track your progress toward your health goals. What is included in an annual exam?

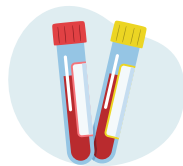
- A review of your medical, surgical, and family histories
- A review of your current health problems and medications
- Health screenings
- Blood tests
- Immunizations
- A physical exam



An annual exam can identify chronic conditions, such as heart disease and diabetes, even if you don't have symptoms. Your test results help your provider to make recommendations for follow-up testing, as well as lifestyle, exercise, or diet changes that can help you improve or maintain your health.

Call a Zufall Health office to schedule a 2024 annual exam: <https://bit.ly/2U4KPji>

Know Your Status; Get Tested For HIV



HIV, or Human Immunodeficiency Virus, can affect anyone and is mainly spread by having sex or sharing syringes and other injection equipment with someone who is infected.

Getting tested for HIV may seem scary, but it is an important step in taking control of your health and preventing the spread of the virus. If you don't know your HIV status, Zufall Health offers **free, confidential rapid HIV testing** and other sexually transmitted infection screenings as well as counseling services. For people who test positive, Zufall Health provides intensive medical case management and support services.

Even if you are at low risk for HIV, getting tested is still important! It will give you peace of mind and help you make informed decisions about your sexual health.

Don't let fear stop you! Text or call us at 973-294-4001 to make an appointment to get tested!

Shine a Light on SAD



Seasonal Affective Disorder (SAD) can cast a shadow on the joy of the holiday season. SAD is a type of depression that begins in late fall or early winter when we get less daylight and spend more time indoors. It goes away during the sunnier days of spring and summer.

For people with SAD, winter months bring fatigue, feelings of hopelessness, sleep difficulty, weight gain, trouble concentrating, and even thoughts of suicide. If your winter blues are severe and have happened during the same season for at least two years, you might have SAD. Here are some things you can do:

- Get as much sun as possible, sit by a window or go for a walk.
- Stay active and eat healthy to keep up your energy.
- Spend time with family and friends to uplift your spirits and get their support.

There is help available! If you continue to struggle, reach out to Zufall for support. You can be connected to an on-site behavioral health provider. Also, if you or a loved one are in emotional distress, you can call the National Suicide & Crisis Lifeline at 9-8-8 to get free and confidential support 24 hours a day, 7 days a week.

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Diciembre 2023

La importancia de un examen anual

Independientemente de su edad o etapa de la vida, **un examen anual es esencial para su salud**. Visitar a su médico de cabecera preventiva es una de las mejores formas de identificar y tratar los problemas de salud antes de que empeoren. Estas visitas también le ayudan a realizar un seguimiento de su progreso hacia sus objetivos de salud. ¿Qué es lo que se incluye un examen anual?

- Una revisión de sus antecedentes médicos, quirúrgicos y familiares
- Una revisión de sus problemas de salud y medicamentos actuales
- Exámenes de salud
- Análisis de sangre
- Vacunas
- Un examen físico



Un examen anual puede detectar enfermedades crónicas, como cardiopatías y diabetes, aunque no presente síntomas. Los resultados de sus pruebas ayudan a su proveedor a hacer recomendaciones para pruebas de seguimiento, así como cambios en el estilo de vida, el ejercicio o la dieta que pueden ayudarle a mejorar o mantener su salud.

Llame una oficina de Zufall Health para programar un examen anual en 2024: <https://bit.ly/2U4KPji>

Conozca su estado; hágase la prueba del VIH



El VIH, o Virus de Inmunodeficiencia Humana, puede afectar a cualquiera y se contagia principalmente al tener relaciones sexuales o compartir o compartiendo jeringuillas y otro material de inyección con alguien infectado.

Hacerse la prueba del VIH puede asustar, pero es un paso importante para tomar el control de su salud y prevenir la propagación del virus y prevenir la propagación del virus. Si no conoce su estado serológico, Zufall Health ofrece **gratuitamente pruebas rápidas del VIH** y otras infecciones de transmisión sexual, así como servicios de asesoramiento. Para las personas que dan positivo, Zufall Health ofrece una gestión intensiva de casos médicos y servicios de apoyo.

Aunque tenga un riesgo bajo de contraer el VIH, es importante que se haga la prueba. Le dará tranquilidad y le ayudará a tomar decisiones informadas sobre su salud sexual.

¡No dejes que el miedo le detenga! Envíenos un mensaje de texto o llámenos al 973-294-4001 para concertar una cita y hacerse la prueba.

Ilumina el TAE



El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) puede ensombrecer la alegría de las fiestas. El TAE es un tipo de depresión que comienza a finales de otoño o principios de invierno cuando tenemos menos luz del día y pasar más tiempo en el interior de la casa. Desaparece durante los días más soleados de la primavera.

Para las personas con TAE, los meses de invierno traen fatiga, sentimientos de desesperanza, dificultad para dormir, aumento de peso, problemas de concentración e incluso pensamientos suicidas. Si la tristeza invernal es intensa y se repite durante la misma estación al menos dos años, es posible que padezca TAE. Hay cosas que puede hacer:

- Tome el sol todo lo que pueda siéntese junto a una ventana o salga a pasear.
- Manténgase activo y coma sano para mantener su energía.
- Pase tiempo con la familia y los amigos para levantar el ánimo y recibir su apoyo.

¡Hay ayuda disponible! Si sigue teniendo problemas, pida ayuda a Zufall. Usted puede ser conectado a un proveedor de salud conductual en el lugar. Además, si usted o un ser querido está en angustia emocional, puede llamar a el Suicidio Nacional y Crisis Lifeline en 9-8-8 para obtener apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, 7 días a la semana.