

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

June 2024

## Men's Health Month: Testicular Health

The testicles make sperm and hormones, particularly testosterone. Taking care of your testicular health is important because it can help detect diseases like testicular cancer early, prevent injuries, and maintain fertility if you'd like to have children in the future. Here are some simple tips:

- **Perform a self-exam** every month. During or after a warm shower, hold your testicle between your thumbs and fingers with both hands and roll it gently between your fingers. This helps you notice any unusual changes or lumps. If you feel a lump, swelling, or have pain, see a medical provider right away.
- **Know what's normal for you** so you notice any changes. For example, it can be normal for one testicle to be a little bigger or hang lower.
- **Wear a cup** to protect your testicles from injury when playing sports
- **Avoid/quit smoking.** Studies show a close link between smoking cigarettes and testicular cancer.
- **Learn more:** [bit.ly/4cyl0Wa](https://bit.ly/4cyl0Wa)



## Managing Asthma in Hot and Humid Weather



Asthma doesn't take the summer off! In fact, **hot and humid weather can make asthma worse.** Here are some tips to help you breathe easier during the summer:

- **Check the local weather and air quality forecasts.** If it's very hot or the air quality is poor, stay indoors as much as possible and keep windows closed.
- **Stay cool.** Use a dehumidifier and air conditioning with clean filters. It's best to use a High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter.
- **Drink water** throughout the day to thin mucus in your lungs and airways which makes breathing easier. It can also cool your body off.
- **Shower after outdoor activities** to wash off any pollen on your skin or hair.
- **Take your asthma medicine** as directed by your medical provider. Always keep your inhaler with you!
- **Talk with your healthcare provider** about adjusting your asthma treatment plan if necessary.

## Schedule Back-to-School Vaccinations NOW!



Don't wait until the last minute! The school year may end in June, but **NOW is the best time to schedule your child's back-to-school vaccinations and sports physicals** at Zufall Health. Pediatric appointments fill up quickly in the summer months.

All vaccines required by NJ schools are available to Zufall patients, regardless of income, insurance, or immigration status. The COVID vaccine is also available for ages 6 months and up.

The potential for the spread of infectious diseases increases whenever people are in group settings like a school. Staying updated on your family's vaccinations can help protect schools and communities from vaccine-preventable disease outbreaks.

Call a Zufall Health medical office near you, to schedule an appointment for your child this summer: [bit.ly/2U4KPji](https://bit.ly/2U4KPji)

# Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Junio 2024

## El mes de la salud del hombre: La salud testicular

Los testículos producen espermatozoide y hormonas, en particular la testosterona. Es importante cuidar la salud testicular porque puede ayudarle a detectar precozmente enfermedades como el cáncer testicular, a prevenir lesiones y a mantener la fertilidad si desea tener hijos en el futuro. A continuación, le ofrecemos algunos consejos fáciles de seguir:

- **Realícese usted mismo un examen** todos los meses durante o después de ducharse. Con agua tibia sujete su testículo entre los pulgares y dedos usando las dos manos y hágalo rodar suavemente entre sus dedos. Esto le ayudará a notar cualquier cambio o bulto inusual. Consulte a un médico inmediatamente si nota un bulto, una hinchazón o tiene dolor.
- **Sepa qué suele ser normal para usted**, así notará cualquier cambio. Por ejemplo, si tiene un testículo algo más grande o cuelga más abajo lo cual puede ser normal.
- **Utilice suspensores deportivos** para proteger sus testículos de lesiones al hacer deportes.
- **Evite/deje de fumar**. Hay estudios que sugieren que existe una relación entre el consumo de cigarrillos y el cáncer testicular.
- **Más información:** [bit.ly/4cyM1Ke](https://bit.ly/4cyM1Ke)



## El control del asma en un clima caluroso y húmedo



El asma no descansa durante el verano. De hecho, el tiempo caluroso y húmedo puede empeorar el asma. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a respirar mejor durante el verano:

- **Compruebe las predicciones climáticas locales y la calidad del aire.** Si hace mucho calor o la calidad del aire no es buena, quédense en casa el mayor tiempo posible y mantenga las ventanas cerradas.
- **Manténgase fresco.** Utilice un deshumidificador y aire acondicionado con filtros limpios. Es mejor utilizar un filtro de aire de partículas de alta eficacia, o un filtro HEPA.
- **Beba agua** a lo largo del día para disolver la mucosidad de los pulmones y las vías respiratorias, lo cual facilitará la respiración. También puede refrescar su cuerpo.
- **Báñese después de realizar actividades al aire libre** para quitarse el polen de la piel y el cabello.
- **Tome sus medicamentos para el asma** siguiendo las instrucciones de su médico. Lleve siempre consigo su inhalador.
- **Hable con su médico** para modificar su plan de acción contra el asma si es necesario.

## ¡Programe AHORA las vacunas para el regreso a la escuela!



¡No espere hasta la última hora! El año escolar terminó en junio, pero **AHORA es el mejor momento para programar las vacunas y los exámenes físicos deportivos de su hijo** en Zufall Health. Las citas pediátricas se llenan rápido en los meses de verano.

Todas las vacunas requeridas por las escuelas de NJ se encuentran disponibles para los pacientes de Zufall, independientemente de su ingreso, seguro o estado migratorio. La vacuna contra COVID también está disponible a partir de los 6 meses de edad.

Cada vez que las personas están en entornos grupales como en una escuela, la posibilidad de transmitir enfermedades infecciosas es mayor. Al mantener las vacunas de su familia al día también ayuda a proteger las escuelas y las comunidades contra las enfermedades prevenibles mediante las vacunas.

Llame al Zufall Health más cercano, para programarle una cita a su hijo este verano: [bit.ly/2U4KPji](https://bit.ly/2U4KPji)