

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

October 2024

## Breast Cancer and Exercise

Regular physical activity helps **lower the risk** of getting breast cancer by reducing body fat, which decreases the production of estrogen—a hormone linked to certain types of breast cancer. Activities like walking, biking, or strength training help strengthen the immune system, balance hormones, and make you feel better overall.

If you are going through or recovering from breast cancer treatment, exercise can help reduce tiredness, stress, and weight gain. It can also improve muscle strength and reduce the risk of cancer returning. Studies show that women who exercise regularly after a breast cancer diagnosis have a better quality of life and longer survival rates.

**Many factors during your lifetime can affect your breast cancer risk.** You can't change things like age or family history, but you can lower your risk by taking care of your health. Adding moderate exercise to your daily routine is a great way to support breast health and overall wellness. Be sure to **talk to your doctor** before starting any new exercise routine and don't forget to **schedule your annual mammogram!**



## Health Insurance Enrollment Begins Nov. 1



Open enrollment to get 2025 health insurance coverage through the N.J. Health Insurance Marketplace **begins November 1, 2024**, and ends January 31, 2025. If you want insurance to begin January 1, you must enroll by December 31. If you enroll in January, insurance will begin February 1. Visit [GetCovered.NJ.gov](https://www.getcovered.nj.gov) to learn more.

The open enrollment period is the only time you can enroll in coverage unless you have a major life event (job loss, marriage, pregnancy, etc.) or meet a certain income level. To get insurance through the N.J. Health Insurance Marketplace, you must live in NJ and be a U.S. citizen or national (lawfully present).

Need help to understand your insurance options? Zufall Health's Certified Insurance Enrollment Specialists provide **FREE** help with insurance enrollment. **Call our Insurance Help Line at 973-891-3425** with questions or to make an appointment. You don't need to be a Zufall patient to get help!

## Update Your COVID and Flu Vaccines



Zufall Health patients who are ages 6 months and older are encouraged to get the updated COVID vaccine which was released in August. This safe and effective vaccine **protects against serious complications** from the newest variant of the COVID virus during this fall and winter.

Everyone who has not received a COVID vaccine within the last 2 months is eligible. Most patients who are ages 5 and older will need just one dose. Your Zufall medical provider can help you determine the dosage recommendations for children between 6 months and 4 years and for patients who are moderately and severely compromised.

You can choose to get other vaccines (**like the flu vaccine**) on the same day you receive the COVID vaccine, or you can space them out by 2 weeks if you prefer. Call a Zufall medical location to schedule an appointment: [bit.ly/2U4KPji](https://bit.ly/2U4KPji)

# Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Octubre 2024

## Cáncer de mama y ejercicio

La actividad física regular ayuda a **reducir el riesgo** de contraer cáncer de mama al reducir la grasa corporal, que disminuye la producción de estrógeno, una hormona relacionada con ciertos tipos de cáncer de mama. Actividades como caminar, andar en bicicleta o ejercicios de fuerza ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, equilibrar las hormonas y hacer que te sientas mejor en general.

Si está pasando por un tratamiento para el cáncer de mama o se está recuperando de él, el ejercicio puede ayudar a reducir el cansancio, el estrés y el aumento de peso. También puede mejorar la fuerza muscular y reducir el riesgo de reaparición del cáncer. Los estudios demuestran que las mujeres que hacen ejercicio regularmente después de un diagnóstico de cáncer de mama tienen una mejor calidad de vida y tasas de supervivencia más largas.



**Muchos factores a lo largo de la vida pueden afectar el riesgo de cáncer de mama.** No se pueden cambiar cosas como la edad o los antecedentes familiares, pero se puede reducir el riesgo cuidando la salud. Agregar ejercicio moderado a su rutina diaria es una excelente manera de apoyar la salud de los senos y el bienestar general. Asegúrese de **hablar con su médico** antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios y no olvide **programar su mamografía anual!**

## La inscripción abierta para el seguro médico comienza el 1 de nov



La inscripción abierta para obtener cobertura de seguro médico para 2025 a través del Mercado de Seguros Médicos de Nueva Jersey, **comienza el 1 de noviembre de 2024** y finaliza el 31 de enero de 2025. Si desea que el seguro comience el 1 de enero, debe inscribirse antes del 31 de diciembre. Si se inscribe en enero, el seguro comenzará el 1 de febrero. Visite [GetCovered.NJ.gov](https://www.getcovered.nj.gov) para obtener más información.

El período de inscripción abierta de seguro médico es el único tiempo en que puede inscribirse, a menos que tenga un evento importante en su vida (pérdida de empleo, matrimonio, embarazo, etc.) o cumpla con un cierto nivel de ingresos. Para obtener un seguro a través del Mercado de Seguros Médicos de Nueva Jersey, debe vivir en Nueva Jersey y ser ciudadano o nacional de los EE. UU. (legalmente presente).

¿Necesita ayuda para entender sus opciones de seguro? Los especialistas certificados en inscripción de seguros de Zufall Health brindan ayuda GRATUITA con la inscripción en seguros. **Llame a nuestra Línea de Ayuda de Seguros al 973-891-3425** si tiene preguntas o para hacer una cita. ¡No es necesario ser paciente de Zufall para obtener ayuda!

## Actualice sus vacunas contra la COVID y la gripe



Se recomienda a los pacientes de Zufall Health que tengan 6 meses o más, que se vacunen contra el COVID usando la vacuna actualizada que se lanzó en septiembre. Esta vacuna segura y eficaz **protege contra complicaciones graves** de la variante más reciente del virus COVID, durante este otoño e invierno. Todas las personas que no hayan recibido una vacuna contra el COVID en los últimos 2 meses son elegibles.

La mayoría de los pacientes de 5 años o más necesitarán sólo una dosis. Su proveedor médico de Zufall puede ayudarle a determinar las recomendaciones de dosis para niños entre 6 meses y 4 años y para pacientes con compromiso de inmunidad moderado y grave.

Puede optar por recibir otras vacunas (como la vacuna contra la gripe) el mismo día que recibe la vacuna contra el COVID, o puede espaciarlas por 2 semanas si lo prefiere.

Llame a un centro de salud Zufall para programar una cita: [bit.ly/2U4KPJi](https://bit.ly/2U4KPJi)