

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

November 2024

## The Benefits of Goodale Pharmacy

Do you need a reliable pharmacy that puts your health first? Zufall Health - Goodale Pharmacy is here for you! You do not need to be a Zufall Health patient to use our pharmacy. We offer:

### FREE Medication and Health Equipment Delivery

- Monday through Friday: Serving Bergen, Essex, Hunterdon, Mercer, Middlesex, Morris, Passaic, Somerset, Sussex, Union, and Warren counties
- For customers who are not Zufall patients, delivery is limited to Morris County
- Same-day delivery in Dover

### Many Ways to Pay and Save Money

- A prescription discount program is available to Zufall patients
- Medicaid, Medicare, PAAD, and private prescription plans accepted
- OTC cards accepted

Call Goodale Pharmacy to get started: **(973) 366-0976**.



## Are You Drinking Enough Water?



As the weather cools, we may not feel as thirsty, but staying hydrated is still important since 60% of our body is water. Good hydration can **reduce your risk** of developing kidney stones, urinary tract infections, and constipation. It can help maintain healthy skin and joints too! Here are six tips for drinking more water.

- **Carry a reusable bottle** to make it easier to sip water regularly during the day.
- **Set reminders** on phone apps or alarms to drink a glass of water.
- **Flavor your water** with fruit or herbs.
- **Drink a glass** of water before meals.
- **Eat water-rich foods** like watermelon, spinach, and oranges.
- **Look at your urine color** - pale yellow means good hydration.

Water needs vary by age, body size, muscle mass, activity level, and health. If you're unsure if you're drinking enough, talk to your Zufall Health provider.

## How Does Smoking Affect Diabetes?



Smokers are 30-40% more likely to develop type 2 diabetes than non-smokers. Smoking can be especially dangerous for people who already have diabetes because it increases the risk of:

- **High blood sugar levels** because nicotine makes the cells in your body less responsive to insulin
- **Heart and kidney disease**
- **Nerve damage** in the arms and legs that cause numbness, pain, weakness, and poor coordination
- **Poor blood flow** in the legs and feet that can lead to infections, ulcers, and possible amputation
- **Retinopathy**, an eye disease that can cause blindness

Quitting smoking lowers blood pressure and improves blood circulation, which helps protect the heart and blood vessels. It also can help control blood sugar, reduce the risk of complications, and improve quality of life for people with diabetes.

**If you're ready to quit**, ask for help from your health care provider. You can also get free support by calling 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) or visiting [CDC.gov/tips](https://www.cdc.gov/tips).

# Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Noviembre 2024

## Los beneficios de Goodale Pharmacy

¿Necesita una farmacia confiable que dé prioridad a su salud? ¡Zufall Health - Goodale Pharmacy está aquí para usted! No es necesario ser paciente de Zufall Health para utilizar nuestra farmacia. Ofrecemos:

### Entrega GRATUITA de medicamentos y equipos

- Lunes a Viernes: Brindamos servicios en los condados de Bergen, Essex, Hunterdon, Mercer, Middlesex, Morris, Passaic, Somerset, Sussex, Union y Warren
- Para los clientes que no son pacientes de Zufall, la entrega está limitada al condado de Morris
- Entrega el mismo día en Dover

### Muchas formas de pagar y ahorrar dinero

- Hay un programa de descuento en recetas disponible para los pacientes de Zufall
- Se aceptan Medicaid, Medicare, PAAD y planes privados de recetas
- Se aceptan tarjetas OTC

Llame a Goodale Pharmacy para comenzar: **(973) 366-0976**.



## ¿Está usted bebiendo suficiente agua?



A medida que el clima se enfría, es posible que no sintamos tanta sed, pero mantenerse hidratado sigue siendo importante ya que el 60% de nuestro cuerpo es agua. Una buena hidratación puede **reducir el riesgo** de desarrollar cálculos renales, infecciones del tracto urinario y estreñimiento. ¡También puede ayudar a mantener la piel y las articulaciones saludables! Aquí hay seis consejos para beber más agua.

- **Llevar una botella reutilizable** para que sea más fácil beber agua regularmente durante el día.
- **Establecer recordatorios** en las aplicaciones del teléfono o alarmas para beber un vaso de agua.
- **Agregar sabor a su agua** con frutas o hierbas.
- **Beber un vaso** antes de las comidas
- **Comer alimentos ricos en agua** como sandía, espinacas y naranjas.
- Observar el color de su orina - amarillo claro significa buena hidratación.

Las necesidades de agua varían según la edad, el tamaño corporal, la masa muscular, el nivel de actividad y la salud. Si no está seguro de si está bebiendo lo suficiente, hable con su proveedor de Zufall Health.

## ¿Cómo afecta fumar a la diabetes?



Los fumadores tienen entre un 30-40% más de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los no fumadores. Fumar puede ser especialmente peligroso para las personas que ya tienen diabetes porque aumenta el riesgo de:

- **Niveles altos de azúcar en sangre** porque la nicotina hace que las células de su cuerpo respondan menos a la insulina
- **Enfermedades cardíacas y renales**
- **Daños a los nervios** en los brazos y las piernas que causan entumecimiento, dolor, debilidad y falta de coordinación
- **Circulación sanguínea deficiente** en las piernas y los pies que puede provocar infecciones, úlceras y posible amputación.
- **Retinopatía**, una enfermedad ocular que puede causar ceguera.

Dejar de fumar reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea, lo que ayuda a proteger el corazón y los vasos sanguíneos. También puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre, reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes.

**Si está listo para dejar de fumar**, pida ayuda a su proveedor de atención médica. También puede obtener asistencia gratuita llamando al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o visite [CDC.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos).