

This Month *at Zufall*

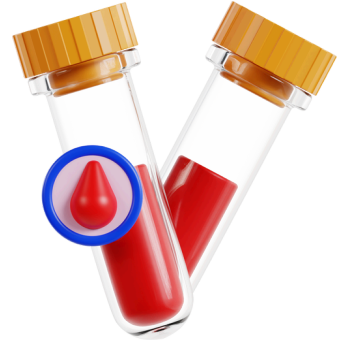
Healthy Tips From Your Medical Home

December 2024

Why Do Blood Tests Matter?

Blood tests provide important details about your health by measuring substances in your blood, like cells, proteins, and chemicals. There are many different types of blood tests, including complete blood counts (CBCs), basic metabolic panels (BMPs), and blood enzyme tests. These tests help:

- **Diagnose health problems** like cancer, diabetes, heart disease, autoimmune conditions, blood disorders, and HIV/AIDS
- **Monitor chronic conditions** like diabetes or high cholesterol
- **Check organ function**, including the heart, liver, kidneys, and thyroid
- **Check your immune system** for trouble fighting infections
- **Find health problems early** before symptoms or complications appear
- **Determine if treatment is working**
- **Explain unexpected weight loss or gain** which can be a symptom of a thyroid disorder or other diseases.



It's **normal** for your medical provider to request blood tests regularly. If you don't know why a test is needed, ask your provider for an explanation.

Tips for Managing Caregiver Stress



Eventually most people will be caregivers for a loved one who is unable to care for themselves. Caregiving can be rewarding but also physically and emotionally difficult. It's important to manage stress so you can stay healthy and give the best care possible. Here are some tips:

- **Practice self-care.** Regular exercise, a healthy diet, meditation, and good sleep can improve your energy and mood.
- **Ask for support from friends and family** for tasks like grocery shopping, paying bills, scheduling medical appointments, or handling insurance paperwork, etc.
- **Look into "respite services"** which provide temporary care for your loved one so you can take time off. Or ask family and friends to give you a break. Even taking 30 minutes for a walk can recharge you.
- **Protect your mental health.** If you're feeling anxious and depressed often, contact Zufall for support. Our on-site behavioral health staff can provide counseling and a connection to local caregiver resources.

Birth Control: Know Your Options



Birth control helps people take control of their health and plan for the future. It prevents unplanned pregnancies, allowing you to focus on personal goals like school, work, or family. If you want children, it can help you decide when and how many to have, and keep pregnancies safely spaced apart.

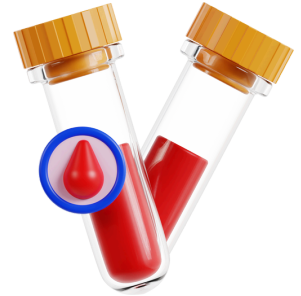
Some types of birth control also provide extra health benefits. They can make periods more regular, reduce cramps, and help with conditions like endometriosis or polycystic ovary syndrome (PCOS). Birth control may also lower the risk of some reproductive cancers.

Zufall offers **comprehensive reproductive health and family planning services for adults and teens** as part of its primary care services. If you want to learn more about birth control options, speak with your Zufall medical provider and visit bit.ly/3ZFX3IP for a quick overview of available choices.

¿Por qué son importantes los análisis de sangre?

Los análisis de sangre brindan información importante sobre su salud al medir sustancias presentes en la sangre, como células, proteínas y sustancias químicas. Existen muchos tipos diferentes de análisis de sangre, incluidos los hemogramas completos, los perfiles metabólicos básicos y los análisis de enzimas sanguíneas. Estas pruebas ayudan a:

- **Diagnosticar problemas de salud** como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades autoinmunes, trastornos sanguíneos y VIH/SIDA.
- **Controlar enfermedades crónicas** como diabetes o colesterol alto
- **Verificar el funcionamiento de los órganos**, incluidos el corazón, el hígado, los riñones y la tiroides.
- **Verificar si su sistema inmunológico** tiene problemas para combatir infecciones
- **Detectar problemas de salud de forma temprana** antes de que aparezcan síntomas o complicaciones
- **Determinar si el tratamiento está funcionando**
- **Explicar la pérdida o aumento** de peso inesperado que puede ser un síntoma de un trastorno de la tiroides u otras enfermedades.



Es **normal** que su proveedor médico le solicite análisis de sangre periódicamente. Si no sabe por qué es necesario un análisis, pídale una explicación a su proveedor.

Consejos para manejar el estrés de los cuidadores



Con el tiempo, la mayoría de las personas se convertirán en cuidadores de un ser querido que no puede cuidarse a sí mismo. Cuidar a alguien puede ser una tarea gratificante, pero también difícil física y emocionalmente. Es importante manejar el estrés para mantenerse saludable y brindar el mejor cuidado posible. A continuación se ofrecen algunos consejos:

- **Practica el autocuidado.** El ejercicio regular, una dieta saludable, la meditación y un buen sueño pueden mejorar su energía y su estado de ánimo.
- **Pida ayuda a amigos y familiares** para tareas como hacer las compras, pagar facturas, programar citas médicas o gestionar trámites de seguros, etc.
- **Busque “servicios de relevo”** que brinden cuidado temporal a su ser querido para que usted pueda tomarse un tiempo libre. O bien, pida a familiares y amigos que le ayuden para que pueda tomarse un descanso. Incluso tomar una caminata de 30 minutos puede recargarlo.
- **Proteja su salud mental.** Si se siente ansioso y deprimido con frecuencia, comuníquese con Zufall Health para obtener apoyo. Nuestro personal de salud mental en el lugar puede brindar asesoramiento y una conexión con recursos para cuidadores locales.

Control de la natalidad: Conozca sus opciones



El control de la natalidad ayuda a las personas a tomar control de su salud y planificar el futuro. Previene embarazos no planificados, lo que le permite concentrarse en objetivos personales como la escuela, el trabajo o la familia. Si desea tener hijos, puede ayudarlo a decidir cuándo y cuántos tener, y a mantener un intervalo seguro entre los embarazos.

Algunos tipos de anticonceptivos también proporcionan beneficios adicionales para la salud. Pueden hacer que los periodos sean más regulares, reducir los calambres y ayudar con afecciones como la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico (SOP). El control de la natalidad también puede reducir el riesgo de algunos cánceres reproductivos.

Zufall Health ofrece **servicios integrales de salud reproductiva y planificación familiar para adultos y adolescentes** como parte de sus servicios de atención primaria. Si desea obtener más información sobre las opciones de control de la natalidad, hable con su proveedor médico de Zufall y visite bit.ly/4gGYhKE para obtener una descripción general rápida de las opciones disponibles.