

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

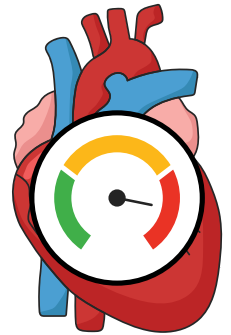
February 2025

Protect Your Heart Health

High blood pressure, also known as 'hypertension', is a leading cause of heart attack and stroke. Nearly half of U.S. adults have high blood pressure, but just 1 in 4 people have it under control.

A normal blood pressure level is **less than 120/80 mmHg**. If your blood pressure is consistently above normal, your doctor may diagnose you with hypertension. Take steps to keep your blood pressure within a healthy range:

- **Choose healthy foods** that are low in trans-fat, sugar, salt, and cholesterol.
- **Exercise at least 30 minutes a day**, 5 days a week. Start slowly by breaking it up throughout the day.
- **Maintain a healthy weight.** Your doctor can help you determine if your weight is in a healthy range.
- **Don't smoke!** It raises your blood pressure and puts you at higher risk for heart attack and stroke.
- **Visit your doctor.** High blood pressure often has no symptoms, so it's important to keep up with regular screenings!



Learn more about high blood pressure: bit.ly/3oJJ0Ay

Breathe Deep for Stress Relief



Deep breathing is a simple way to relax and reduce stress. It can help calm your mind and body in just a few minutes. Here's how to do it:

1. **Find a quiet spot**, if possible. Sit or lie down in a comfortable position.
2. **Breathe in slowly.** Take a deep breath through your nose for a count of four. Let your belly rise as you fill your lungs.
3. **Hold your breath.** Gently hold your breath for a count of four.
4. **Exhale slowly.** Breathe out through your mouth for a count of six. Feel your belly fall as you let go of the air.
5. **Repeat.** Continue this process for 5-10 minutes or until you feel relaxed.

Deep breathing can be done anywhere, anytime. With practice, it can help lower stress, improve focus, and boost your overall well-being.

Try Telemedicine for Your Next Visit



Did you know Zufall Health offers telemedicine appointments via phone or video chat? Telemedicine is a **safe, secure, and effective** way to access medical care, and a great option for patients who prefer not to come to an office. Same-day appointments are almost always available Monday through Friday.

Eligible medical visits include: Aches and pains, colds, flu, COVID-19, infections, allergies, asthma and more. Also, telemedicine is available for all behavioral health counseling appointments.

Your information and safety are carefully protected when you use telemedicine services, just as they would be in an in-person health care provider visit. Through the system, your health care provider has **secure access** to your electronic medical records.

To make a telemedicine appointment, **text us at 844-787-1846** (allowing up to 24 hours for a response) or call any Zufall medical location: bit.ly/zufall-locations

Este Mes *en Zufall*

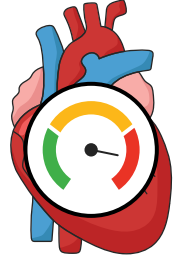
Consejos saludables de su hogar medico

Febrero 2025

Proteja la salud de su corazón

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una de las principales causas de infarto y accidente cerebrovascular. Casi la mitad de los adultos en Estados Unidos tienen presión arterial alta, pero solo 1 de cada 4 personas la tiene bajo control.

Un nivel de presión arterial normal es **menor de 120/80 mmHg**. Si su presión arterial se mantiene constantemente por encima de lo normal, su médico podría diagnosticarle hipertensión. Tome medidas para mantener su presión arterial dentro de un rango saludable:



- **Elija alimentos saludables** que sean bajos en grasas trans, azúcar, sal y colesterol.
- **Haga ejercicio al menos 30 minutos al día**, 5 días a la semana. Comience lentamente, dividiéndolo a lo largo del día.
- **Mantenga un peso saludable**. Su médico puede ayudarle a determinar si su peso está dentro de un rango saludable.
- **¡No fume!** Fumar aumenta la presión arterial y aumenta el riesgo de sufrir un infarto y un accidente cerebrovascular.
- **Visite a su médico**. La presión arterial alta a menudo no presenta síntomas. ¡Por eso es importante mantenerse al día con exámenes periódicos!

Obtenga más información sobre la presión arterial alta: bit.ly/3oEWOfy

Respiración profunda para aliviar el estrés



La respiración profunda es una forma sencilla de relajarse y reducir el estrés. Puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo en solo unos minutos. Aquí le explicamos cómo hacerlo:

1. **Encuentre un lugar tranquilo**, si es posible. Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
2. **Inhale lentamente**. Respire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro. Deje que su vientre se eleve mientras llena sus pulmones.
3. **Aguante la respiración**. Aguante la respiración suavemente mientras cuenta hasta cuatro.
4. **Exhale lentamente**. Exhale por la boca mientras cuenta hasta seis. Sienta como su vientre se desinfla mientras suelta el aire.
5. **Repetir**. Continúe este proceso durante 5 a 10 minutos o hasta que se sienta relajado.

La respiración profunda se puede realizar en cualquier lugar y en cualquier momento. Con la práctica, puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar el bienestar general.

Pruebe la telemedicina en su próxima consulta



¿Sabía usted que Zufall Health ofrece citas de telemedicina por teléfono o video chat? La telemedicina proporciona una forma **segura y eficaz** de acceder a la atención médica y es una excelente opción para los pacientes que prefieren no acudir a un consultorio. Las citas para el mismo día casi siempre están disponibles de Lunes a Viernes.

Las consultas médicas elegibles incluyen: Dolores y molestias, resfriados, gripes, COVID-19, infecciones, alergias, asma y más. Además, la telemedicina está disponible para todas las citas de asesoramiento en salud conductual.

Su información y seguridad están cuidadosamente protegidas cuando utiliza servicios de telemedicina, tal como lo estarían en una consulta en persona con el proveedor de atención médica. A través del sistema, su proveedor de atención médica tiene **acceso seguro** a sus registros médicos electrónicos.

Para agendar una cita de telemedicina, **envíenos un mensaje de texto al 844-787-1846** (permitiendo hasta 24 horas para una respuesta) o llame a cualquier ubicación médica de Zufall: bit.ly/zufall-locations