

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

March 2025

Colorectal Cancer Screening: A Life-Saving Step

Colorectal cancer is one of the most common cancers, but it is also **one of the most preventable**. It often develops **without symptoms**, making regular screening important. Screening can detect cancer early—when treatment is most effective—or find polyps before they turn into cancer.

People at average risk should start screening at age 45, or earlier if they have a family history or other risk factors. Common screening options include:

Fecal Immunochemical Test (FIT) – A simple, at-home test that finds hidden blood in the stool; recommended every year.
Colonoscopy – A specialist examines the colon and removes abnormal growths; recommended every 5-10 years depending on risk.

Although screening may feel scary or uncomfortable, it could save your life! Talk to your doctor about the best option for you. Taking this step now can give you peace of mind for the future.



Add More Fiber to Your Meals



Fiber is an important part of a healthy diet. It helps with digestion, keeps you full longer, and can lower your risk of heart disease and diabetes. Fiber also helps prevent constipation and keeps your gut healthy.

There are two kinds of fiber. **Soluble fiber** (examples: *oats, beans, apples, blueberries*) helps lower cholesterol and control blood sugar. **Insoluble fiber** (examples: *whole grains, nuts, seeds, and vegetable and fruit skins*), helps food move through your stomach and intestines.

Many high-fiber foods are **cheap and easy to find** - beans, lentils, brown rice, whole wheat bread, and frozen vegetables. Start slowly and add a little more fiber each day. Choose:

- Brown rice **instead of** white rice
- Beans or lentils **instead of** ground beef in tacos or chili
- Whole fruit **instead of** fruit juice
- Greek yogurt with berries **instead of** flavored yogurt with added sugar

Spring Allergies: Reduce Sneezing and Sniffling



Spring is a beautiful season, but for many people, it brings sneezing, itchy eyes, and a runny nose. These symptoms are caused by pollen from trees, grass, and flowers. If you have seasonal allergies, here are some ways to feel better:

- **Stay indoors when pollen is high.** Keep windows closed and use a fan instead.
- **Wash up after being outside.** Pollen sticks to clothes, skin, and hair, so shower and change clothes.
- **Use a damp cloth to clean surfaces.** This helps remove pollen from your home.
- **Try over-the-counter allergy medicine.** If you have diabetes, high blood pressure, or heart disease, talk with your medical provider before taking over-the-counter medications.

If allergies make it hard to breathe or don't get better, talk to your Zufall medical provider. They may refer you to an allergy specialist for more testing and treatment.



THIRTY-FIVE YEARS OF
COMPASSIONATE CARE
FOR OUR COMMUNITY

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Marzo 2025

Detección de cáncer colorrectal: Un paso que salva vidas

El cáncer colorrectal es uno de los cánceres más comunes, pero también es **uno de los más prevenibles**. A menudo se desarrolla **sin síntomas**, por lo que es importante realizar pruebas de detección periódicas. Las pruebas de detección pueden detectar el cáncer de forma temprana (cuando el tratamiento es más eficaz) o encontrar pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

Las personas con riesgo promedio deberían comenzar a hacerse pruebas de detección a los 45 años, o antes si tienen antecedentes familiares u otros factores de riesgo. Las opciones de detección más comunes incluyen:

Prueba inmunoquímica fecal (FIT): Una prueba sencilla, que se puede hacer en casa, que detecta sangre oculta en las heces; se recomienda realizarla cada año.

Colonoscopia: Un especialista examina el colon y elimina crecimientos anormales; se recomienda cada 5 a 10 años dependiendo del riesgo.

Aunque la detección pueda resultar atemorizante o incómoda, ¡podría salvarle la vida! Hable con su médico sobre la mejor opción para usted. Dar este paso ahora puede brindarle tranquilidad para el futuro.



Agregue más fibra a sus comidas



La fibra es una parte importante de una dieta saludable. Ayuda a la digestión, lo mantiene saciado por más tiempo y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y diabetes. La fibra también ayuda a prevenir el estreñimiento y mantiene el intestino sano.

Hay dos tipos de fibra: **Fibra soluble** (ejemplos: avena, frijoles, manzanas, arándanos) ayuda a reducir el colesterol y controlar el azúcar en la sangre. **Fibra insoluble** (ejemplos: granos integrales, frutos secos, semillas y cáscaras de frutas y verduras), ayuda a que los alimentos se muevan a través del estómago y los intestinos.

Muchos alimentos ricos en fibra son **baratos y fáciles de encontrar**: frijoles, lentejas, arroz integral, pan integral y verduras congeladas. Comience lentamente y agregue un poco más de fibra cada día. Elegir:

- Arroz integral **en lugar de** arroz blanco
- Frijoles o lentejas **en lugar de** carne molida en tacos o chili
- Fruta entera **en lugar de** jugo de fruta
- Yogur griego con frutos rojos **en lugar de** yogur saborizado con azúcar añadida

Cómo reducir alergias primaverales



La primavera es una estación hermosa, pero para muchas personas trae estornudos, picazón en los ojos y secreción nasal. Estos síntomas son causados por el polen de árboles, césped y flores. Si usted tiene alergias estacionales, aquí hay algunas maneras de sentirse mejor:

- **Permanezca en el interior cuando el nivel de polen sea alto.** Mantenga las ventanas cerradas y utilice un ventilador en su lugar.
- **Dúchese después de estar al aire libre.** El polen se adhiere a la ropa, la piel y el cabello, así que dúchese y cámbiese de ropa.
- **Utilice un paño húmedo para limpiar las superficies.** Esto ayuda a eliminar el polen de su casa.
- **Pruebe medicamentos para la alergia de venta libre.** Si tiene diabetes, presión arterial alta o enfermedad cardíaca, consulte con su médico antes de tomar medicamentos de venta libre.

Si las alergias le dificultan la respiración o no mejoran, hable con su proveedor médico de Zufall. Es posible que lo remitan a un especialista en alergias para realizarle más pruebas y tratamiento.



THIRTY-FIVE YEARS OF
COMPASSIONATE CARE
FOR OUR COMMUNITY

zufallhealth.org

