

This Month at Zufall

1 It's Time to Get Health Insurance

If you want health insurance coverage through the Affordable Care Act (ACA), also known as Obamacare, you can apply from now until January 31, 2017. At Zufall Health, we have Certified Application Counselors who can help you complete your application on healthcare.gov. Call our appointment hotline at 973-891-3425 and leave a message. Your call will be returned within 48 hours. Also, be aware that if you are eligible for Medicaid, enrollment is available all year long.

To sign up for Obamacare, you will need to provide the following information:

- Name/ address/ date of birth
- Social security number
- Immigration documents, if applicable (Green Card or Naturalization Certificate)
- Income information from your last tax return or paystubs
- Information on job-based insurance, if applicable

Visit healthcare.gov to learn more.



2 Prediabetes Screening

Did you know that 86 million Americans now have prediabetes? Prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not high enough to be diagnosed as diabetes. Of those 86 million, 9 out of 10 do not even know they have prediabetes. Without making lifestyle changes, 15 to 30 percent of them will develop type 2 diabetes within 5 years.

You are at a higher risk for developing prediabetes and type 2 diabetes if:

- You are overweight or age 45 or older
- Your parent or sibling has type 2 diabetes
- You are physically active less than 3 times a week
- You gave birth to a baby weighing 9 pounds or more

Talk to your doctor if you are concerned that you may have prediabetes.

3 MyPlate Offers Guidelines for Healthy Eating

Eating healthy is important to staying healthy and making sure you get all the vitamins and nutrients you need. Everything you eat and drink matters. The U.S. Department of Agriculture created MyPlate, a color-coded place setting, to help people visualize the foods they should be eating.



At Choosemyplate.gov, you can get ideas and tips to help you create a healthier eating style that reflects your preferences, culture, and budget. Choose your diet using these MyPlate guidelines:

- Make half your plate fruits and vegetables
- Focus on fresh produce
- Make half your grains whole grains
- Eat a variety of protein including at least one portion of fish a week
- Lower your intake of sodium, saturated fat, and added sugars

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

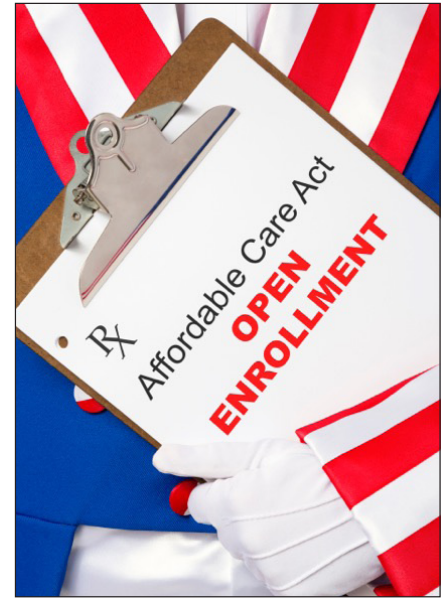
1 Es tiempo de obtener seguro médico

Si usted quiere seguro médico a través de la Ley de Cobertura de Salud Accesible también llamada “Obamacare”, usted puede aplicar desde ahora hasta el 31 de enero de 2017. Aquí en Zufall Health tenemos consejeros certificados quienes pueden ayudarle a completar su aplicación en healthcare.gov. Llame a nuestra línea directa al 973-891-3425 y deja un mensaje. Regresaremos su llamada dentro de 48 horas. Además, si usted califica para Medicaid, puedes apuntarse durante todo el año.

Para inscribirse en Obamacare, usted necesitará tener la siguiente información:

- Nombre/dirección/fecha de nacimiento
- Número de seguro social
- Documentos de inmigración, si tiene (Carta Verde o Certificado de Naturalización)
- Información de ingreso de su última declaración de impuestos o recibo de sueldo
- Información de seguro proporcionado en el trabajo, si aplica

Visite healthcare.gov para aprender más.



2 Detección de la prediabetes

¿Usted sabía que 86 millones de americanos ahora tienen prediabetes? Prediabetes significa que su glucosa (azúcares) en la sangre están a niveles más altas que normal, pero no a niveles suficientes para ser diagnosticado como diabético. De esos 86 millones, 9 de cada 10 personas no saben que tienen prediabetes. Sin hacer cambios a su estilo de vivir, 15 a 30 por ciento de estas personas entre 5 años pueden desarrollar diabetes tipo 2.

Estás en un riesgo más alto para desarrollar al prediabetes y diabetes tipo 2 si usted:

- Estas de sobre peso o tienes 45 años edad o más
- Sus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2
- Haces ejercicio menos de 3 veces a la semana
- Si usted tuviste un bebe de 9 libras de peso o más

Hable con su doctor si piensas que puedes tener prediabetes.

3 Mi Plato (MyPlate) ofrece guías para comer saludable

Comiendo saludable es importante para mantenerse saludable y para asegurar que está recibiendo todas las vitaminas y nutrientes que necesita. Todo lo que uno come y toma es importante. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos creó MyPlate, un plato con un código de color, para ayudar a las personas a imaginar los alimentos que deben comer.

En Choosemyplate.gov, usted puede obtener ideas y consejos que le puede ayudar a crear un estilo de comer más saludable que refleja a sus preferencias, cultura, y presupuesto. Escoja a una dieta usando estos consejos:

- Sirva frutas y vegetales en una mitad de su plato.
- Utilice productos frescos
- Sirva granos integrales la mitad de las ocasiones que consuma granos
- Coma una variedad de proteínas incluyendo por lo menos una porción de pescado a la semana
- Limite el consumo de sodio, grasa saturada, y azúcares añadidos