

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

May 2024

## The Link Between Diabetes and Depression

Living with diabetes can be challenging, physically **AND** mentally. Studies have shown a strong connection between diabetes and depression. Why?

- The daily stress of checking blood sugar levels, paying close attention to your food choices, and managing medications might make you feel anxious, sad, or angry.
- Physical symptoms like nerve pain or vision problems can affect your daily life, leading to frustration and depression.
- Fear of complications like heart disease, kidney damage, or stroke can increase your stress level.
- Your mood and energy levels can be affected by changes in blood sugar.



Depression can make it harder to manage diabetes, so it's important to prioritize your mental health and seek support when needed. If you're struggling, remember you're not alone. Reach out to Zufall Health for help. You can be connected to an on-site behavioral health provider.

## Menstrual Health Tips



Menstruation (also called a "period") is a normal process that happens when the **uterus sheds blood and tissue from the uterine lining**. Here are some tips to take care of your menstrual health, so you feel more comfortable and confident during your period.

- Use the menstrual product you like best such as pads, tampons, menstrual cups, or period underwear. Change the product regularly according to the instructions.
- Wash your hands before and after changing menstrual products.
- Wash your genital area and bottom with water and mild soap every day.
- Track your menstrual cycle using a calendar or period-tracking app and discuss any changes you may notice with your health care provider.
- Talk to a medical provider if you experience a change in odor, have extreme or unusual pain, or have more severe period symptoms than usual (such as a heavier flow or longer period).
- Learn more: [bit.ly/4aAnCCt](https://bit.ly/4aAnCCt)

## How to Contact Zufall Health



- **Call a Zufall Health location** near you during office hours: [bit.ly/2U4KPji](https://bit.ly/2U4KPji)
- **Text us!** Send a message to our Patient Text Line at 844-787-1846. Staff will respond as soon as possible.
- **Use the Patient Portal** to message our staff, schedule and cancel appointments, check lab reports, and request prescription refills. Access the Portal by visiting [bit.ly/441WF8s](https://bit.ly/441WF8s) or by using the Healow app on your phone. If you're not signed up, ask about the Portal the next time you speak with Zufall staff.
- **After-hours:** Patients can call any Zufall office 24/7. For urgent needs, you will be connected with an on-call provider.

**Zufall does not provide emergency care.** For serious or life-threatening medical or dental situations, call 9-1-1. For mental health crises, call 9-8-8.

None of these contact methods should be used to receive medical advice, except for the after-hours service. Visit [zufallhealth.org](https://zufallhealth.org) for helpful info about our services, fees, insurance, locations, and hours of operation, etc.

## La relación entre la diabetes y la depresión

Vivir con diabetes puede ser un desafío, físicamente y mentalmente. Los estudios han demostrado una fuerte conexión entre la diabetes y la depresión. ¿Por qué?

- El estrés diario de controlar los niveles de azúcar en la sangre, prestar mucha atención a sus elecciones de alimentos y administrar los medicamentos puede hacer que se sienta ansioso, triste o enojado.
- Los síntomas físicos, como el dolor nervioso o los problemas de visión, pueden afectar su vida diaria, lo que lleva a la frustración y la depresión.
- El miedo a complicaciones como enfermedades cardíacas, daño renal o accidente cerebrovascular puede aumentar su nivel de estrés.
- Su estado de ánimo y sus niveles de energía pueden verse afectados por los cambios en los niveles de azúcar en la sangre.



La depresión puede dificultar el control de la diabetes, por lo que es importante priorizar su salud mental y buscar apoyo cuando sea necesario. Si Ud. está luchando, recuerde que no está solo. Comuníquese con Zufall Health para obtener ayuda. Puede ser conectado con un proveedor de salud conductual en el lugar.

## Consejos para la salud menstrual



La menstruación (también llamada "período") es un proceso normal que ocurre cuando **el útero expulsa sangre y tejido del revestimiento uterino**. A continuación, le damos algunos consejos para cuidar su salud menstrual, para que se sienta más cómoda y segura durante su periodo.

- Use el producto menstrual que más le guste, como toallas sanitarias, tampones, copas menstruales o ropa interior para la menstruación. Cambie el producto regularmente de acuerdo con las instrucciones.
- Lávese las manos antes y después de cambiar los productos menstruales.
- Lávese el área genital y las nalgas con agua y jabón suave todos los días.
- Haga un seguimiento de su ciclo menstrual con un calendario o una aplicación de seguimiento del período y analice cualquier cambio que pueda notar con su proveedor de atención médica.
- Hable con un proveedor médico si experimenta un cambio en el olor, tiene un dolor extremo o inusual, o tiene síntomas menstruales más graves de lo habitual (como un flujo más abundante o un período más largo).
- Más información: [bit.ly/4dHnPqm](https://bit.ly/4dHnPqm)

## Cómo ponerse en contacto con Zufall Health



- **Llame a un centro de Zufall Health** cerca de usted durante el horario de oficina: [bit.ly/2U4KPji](https://bit.ly/2U4KPji).
- **¡Envíenos un mensaje de texto!** Envíe un mensaje a nuestra línea de texto para pacientes al 844-787-1846. El personal responderá lo antes posible.
- **Use el Portal del Paciente** para enviar mensajes a nuestro personal, programar y cancelar citas, verificar informes de laboratorio y solicitar resurtidos de recetas. Acceda al Portal visitando [bit.ly/441WF8s](https://bit.ly/441WF8s) o utilizando la aplicación Healow en su teléfono. Si no está registrado, pregunte por el Portal la próxima vez que hable con el personal de Zufall.
- **Fuera del horario de atención:** Los pacientes pueden llamar a cualquier oficina de Zufall las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para necesidades urgentes, se le conectará con nuestro proveedor de guardia.

**Zufall no brinda atención de emergencia.** Para situaciones médicas o dentales graves o que pongan en peligro la vida, llame al 9-1-1. Para crisis de salud mental, llame al 9-8-8.

Ninguno de estos métodos de contacto debe utilizarse para recibir asesoramiento médico, excepto para el servicio fuera del horario de atención. Visite [zufallhealth.org](https://zufallhealth.org) para obtener información útil sobre nuestros servicios, tarifas, seguros, ubicaciones y horarios de atención, etc.