



Parkland

Better Health

Community health information
and resources from Parkland

Mejor Salud

Puntos de conversacion y
recursos comunitarios de Parkland

Welcome to Better Health, a newsletter from Parkland Health. Each month, you will receive talking points with important health education, support, community resources and other helpful information. Please share with community members as you communicate with those within your networks. Thank you for your leadership and support as we work together to create a healthy and vibrant community.

Bienvenido a Mejor Salud, un boletín de Parkland Health. Cada mes, recibirá temas de debate con información importante sobre salud, apoyo, recursos comunitarios y otra información útil. Compártalo con los miembros de la comunidad mientras se comunica con aquellos dentro de sus redes. Gracias por su liderazgo y su apoyo mientras trabajamos juntos para formar una comunidad saludable y vibrante.

Breast Cancer is More Than a Lump

Imagery matters, and when most people think of breast cancer, they often think of a lump. While a solid lump or mass can be a sign of the disease, there are other warning signs that may not be as noticeable but are just as significant.

"It is important for people to know that a lump is not the only warning sign because they may dismiss other symptoms, which could cause them to delay seeking medical care," said Parkland Women's Health Educator Aida Dominguez.

Some changes can be hormonal or benign, but Dominguez says it is still best to be aware and proactive. Here is a list of additional warning signs of breast cancer to be on the lookout for:

- Prolonged pain in a specific location
- Nipple discharge
- Sores on the breast
- Sunken or flattened nipples
- "Orange peel" skin, which is when skin around the breast becomes dimpled, uneven or textured
- Redness or discoloration on a patch of skin



You should not wait to see if a new or unusual breast change goes away on its own. If there is a new lump, nipple discharge, skin changes or another unusual symptom, it is best to contact a provider right away.

"Patients may assume there is no concern and choose not to get their annual mammogram screenings. Mammograms can detect breast changes one to three years before a lump can be physically seen or felt," Dominguez said.

Early detection of breast cancer can significantly increase survival rates and allow for less aggressive treatment options. Early detection is important for men too. The American Cancer Society estimates 2,670 men are diagnosed with breast cancer each year.

El cáncer de mama es más que un bulto

Las imágenes son importantes, y cuando las personas piensan en el cáncer de mama, con frecuencia piensan en un bulto. Si bien un bulto o una masa sólida pueden ser un signo de la enfermedad, existen otros signos de advertencia que pueden no ser tan evidentes, pero son igual de importantes.

“Es importante que las personas sepan que un bulto no es el único signo de advertencia, porque pueden descartar otros síntomas, que podrían ocasionar que retrasen una consulta médica”, dijo Aida Dominguez, educadora de salud de la mujer de Parkland.



Algunos cambios pueden ser hormonales o benignos, pero Dominguez dijo que es mejor estar atentos y ser proactivos. Aquí se incluye una lista de signos de advertencia adicionales del cáncer de mama a los que se debe prestar atención:

- Dolor prolongado en un lugar específico
- Secreción en los pezones
- Dolor en la mama
- Pezones hundidos o aplastados
- Piel con aspecto de “piel de naranja”, que se produce cuando la piel alrededor de la mama se vuelve irregular, con hoyuelos o con textura desigual
- Enrojecimiento o decoloración en una porción de piel

No debe esperar a ver si un cambio nuevo o inusual en las mamas desaparece por sí solo. Si aparece un bulto nuevo, secreción en el pezón, cambios en la piel u otro síntoma inusual, lo mejor es consultar con un médico de inmediato.

“Las pacientes pueden suponer que no hay motivo de preocupación y optar por no realizarse sus mamografías anuales. “Las mamografías pueden detectar cambios en las mamas entre uno y tres años antes de que se pueda ver o palpar un bulto”, dijo Domínguez.

La detección temprana del cáncer de mama puede aumentar significativamente las tasas de supervivencia y permitir opciones de tratamiento menos agresivas. La detección temprana también es importante para los hombres. La American Cancer Society estima que cada año se diagnostican 2,670 casos de cáncer de mama en hombres.

Programe una mamografía o bien obtenga más información más sobre los recursos de Parkland disponibles para usted visitando parklandhealth.org/breast-health.

Medicare Open Enrollment Begins

Medicare is health insurance mainly for people age 65 and older. From Oct. 15 through Dec. 7, if you have Medicare, you can review your coverage and make changes for 2027.

If you are turning 65, you generally have seven months to enroll: three months before your birthday month through three months after it.

There are two ways to enroll:



Original Medicare managed by the federal government.

✓ You can visit any U.S. doctor or hospital that accepts Medicare, including Parkland.

⚠ There is no yearly limit on what you may pay out of pocket. It also does not cover most prescription drugs or routine dental, vision and hearing care. You can buy a Part D drug plan.

Medicare Advantage plans offered by private insurance companies.

✓ These plans limit what you pay each year for covered medical services. Most include prescription drug coverage, and many offer dental, vision or hearing benefits.

⚠ You may need to use doctors and hospitals in the plan's network. The yearly limit may not include prescription drug costs.

Some **Medicare Advantage** plans include Parkland, but not all do. If you want to receive care at Parkland, make sure Parkland and your doctors are in the plan's network.

Before choosing a plan, ask:

- Are Parkland and my doctors in the network?
- Are my medicines covered?
- What will I pay for care and medicines?
- Do I need referrals for specialists?
- What is the most I may pay in one year?

Don't choose based only on the monthly premium cost or extra benefits. Consider your healthcare needs, doctors, medicines and total costs.

See plans that include Parkland at parklandhealth.org/medicare-at-parkland. Networks may change, so always check before enrolling.

For free, unbiased help understanding Medicare, call the Texas Medicare Helpline at 800-252-9240.

Comienza la inscripción abierta de Medicare

Medicare es un seguro médico destinado principalmente a personas mayores de 65 años. Desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre, si usted tiene Medicare, puede revisar su cobertura y realizar cambios para 2027.

Al cumplir 65 años, por lo general tiene siete meses para inscribirse: desde tres meses antes del mes de su cumpleaños hasta tres meses después.

Existen dos formas de inscribirse:

El programa Medicare Original administrado por el gobierno federal.

✓ Puede concurrir a cualquier médico u hospital de los EE. UU. que acepte Medicare, incluido Parkland.

⚠ No existe un límite anual para los gastos de bolsillo. Tampoco cubre la mayoría de los medicamentos recetados ni la atención dental, de la vista y de la audición de rutina. Puede comprar un plan de medicamentos de la Parte D.

Planes Medicare Advantage ofrecidos por empresas de seguros privadas.

✓ Estos planes limitan lo que usted paga cada año por los servicios médicos cubiertos. La mayoría incluye cobertura de medicamentos recetados, y muchos ofrecen beneficios dentales, de la vista o de audición.

⚠ Es posible que necesite utilizar médicos y hospitales incluidos en la red del plan. El límite anual puede no incluir los costos de los medicamentos recetados.

Algunos planes de **Medicare Advantage** incluyen a Parkland, pero no todos. Si desea recibir atención médica en Parkland, asegúrese de que Parkland y sus médicos estén dentro de la red del plan.

Antes de elegir un plan, pregunte lo siguiente:

- ¿Parkland y mis médicos están dentro de la red?
- ¿Mis medicamentos están cubiertos?
- ¿Cuánto tendré que pagar por la atención médica y los medicamentos?
- ¿Necesito derivaciones para los especialistas?
- ¿Cuál es el precio máximo que puedo pagar en un año?



No elija basándose únicamente en el costo de la prima mensual o en los beneficios adicionales. Tenga en cuenta sus necesidades de atención médica, los médicos, los medicamentos y los costos totales.

Consulte los planes que incluyen Parkland en parklandhealth.org/medicare-at-parkland. Las redes pueden cambiar, entonces verifique siempre antes de inscribirse.

Para obtener asistencia gratuita e imparcial para comprender Medicare, llame a la Línea de Ayuda de Medicare de Texas al 800-252-9240.

Family Is More Fun Without the Flu

Flu season is here, but it doesn't have to put your family's plans on hold this fall.

Getting a flu vaccine is one of the best ways to help prevent the flu. A flu shot is a simple step you can take to help protect yourself and the people you love.

And the flu is no joke. During the 2024–25 flu season, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) estimated that flu shots prevented about 10 million illnesses, 5 million doctor visits, 180,000 hospital stays and 12,000 deaths in the United States.

The flu can mean missing school, missing work, medical bills and time away from family and friends. But a yearly flu shot can help prevent illness, hospital stays and death. If you still get the flu after getting vaccinated, the vaccine can also help make your illness less severe.

A flu shot is especially important for people at higher risk of serious complications. This includes those with chronic health conditions, such as diabetes or heart disease. Flu shots can also help protect pregnant women and their babies. For children, a flu shot can be lifesaving. Children can start getting a flu shot as young as 6 months old.

Flu protection can fade over time, so everyone in the family should get a flu shot **every year**. The sooner you get vaccinated, the sooner you can protect what matters most: making memories together.

You can also help protect your family and community by staying home when you are sick, covering coughs and sneezes, washing your hands and avoiding touching your eyes, nose and mouth.

Ready to protect your family? Get your flu shot today. Visit www.parklandhealth.org/flu to learn more.



La familia es más divertida sin la fiebre

La temporada de gripe ha llegado, pero no tiene por qué paralizar los planes de su familia este otoño.

Colocarse la vacuna contra la gripe es una de las mejores formas de ayudar a prevenir la gripe. Vacunarse contra la gripe es un paso sencillo que puede dar para protegerse y proteger a sus seres queridos.

Y la gripe no es broma. Durante la temporada de gripe de 2024-25, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estimaron que las vacunas contra la gripe previnieron alrededor de 10 millones de casos de enfermedad, 5 millones de consultas médicas, 180,000 hospitalizaciones y 12,000 muertes en los Estados Unidos.

La gripe puede significar ausentarse a la escuela, ausentarse al trabajo, gastos médicos y pasar tiempo lejos de la familia y los amigos. Pero una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a prevenir enfermedades, hospitalizaciones y muertes. Si aun así contrae la gripe después de vacunarse, la vacuna también puede ayudar a que su enfermedad sea más leve.



La vacuna contra la gripe es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de complicaciones graves. Esto incluye a las personas con afecciones crónicas, como la diabetes o las enfermedades cardíacas. Las vacunas contra la gripe también pueden ayudar a proteger a las mujeres embarazadas y a sus bebés. Para los niños, la vacuna contra la gripe puede salvarles la vida. Los niños pueden comenzar a recibir la vacuna contra la gripe desde los 6 meses de edad.

La protección contra la gripe puede disminuir con el tiempo, por lo que todos los miembros de la familia deberían vacunarse contra la gripe **cada año**. Cuanto antes se vacune, antes podrá proteger lo que más importa: crear recuerdos juntos.

También puede ayudar a proteger a su familia y a su comunidad quedándose en casa cuando esté enfermo, cubriéndose al toser y estornudar, lavándose las manos y evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca.

¿Está listo para proteger a su familia? Colóquese su vacuna contra la gripe hoy. Visite www.parklandhealth.org/flu para obtener más información.

Upcoming Parkland events

Flu Drives

Parkland hosts mobile flu shot events for children and adults at locations throughout Dallas County. Find an upcoming event below.

Marillac Community Center on Friday, Oct. 16

9 a.m. – 1 p.m.

2843 Lapsley St., Dallas, 75212

El Rancho Supermercado on Saturday, Oct. 17

9 a.m. – noon

1515 Buckner Blvd., Dallas, 75217

Bluitt-Flowers Health Center on Saturday, Oct. 17

9 a.m. – 1 p.m.

303 E. Overton Road, Dallas, 75216

Garland Health Center on Saturday, Oct. 17

9 a.m. – 1 p.m.

802 Hopkins St., Garland, 75040

Vickery Health Center on Saturday, Oct. 17

9 a.m. – 1 p.m.

8224 Park Lane #130, Dallas, 75231

Irving Health Center on Saturday, Oct. 17

9 a.m. – 1 p.m.

1800 N. Britain Road, Irving, 75061

Mammograms Save Lives

Your best defense against cancer is early detection! Early mammogram screenings are important to find breast cancer before you notice any symptoms. Regular screening mammograms and receiving follow-up tests and treatment, if diagnosed, reduce your chance of advanced breast cancer. Register [here](#).

Calvary Philadelphia Missionary Baptist Church on Saturday, Oct. 24

7 a.m. – noon

4703 Sunnyvale Street, Dallas, 75216

Foremost Family Health Centers on Tuesday, Oct. 27

7 a.m. – 2 p.m.

2922-B Martin Luther King Jr. Blvd., Dallas, 75215

Healthy Start

Parkland Healthy Start is here to walk alongside you on your journey. We offer health education classes for safe sleep, breastfeeding, and more. They are designed with care to support you and your growing family.

Parkland Healthy Start Friends Nurturing Friends Baby-Care Class on Tuesday, Oct. 27

10 – 11 a.m.

8435 N. Stemmons Freeway, 8th floor Conference Room, Dallas, 75247

Sign up [here](#)

Parkland Healthy Start F.L.Y. Girl- Pregnancy & Postpartum Support Group on Wednesday, Oct. 28

10 – 11 a.m.

8435 N. Stemmons Freeway, 8th floor Conference Room, Dallas, 75247

Sign up [here](#)

Access to Care

Join our Access to Care team for health screenings and education. Services may vary by location.

Inspired Vision Compassion Center every Tuesday and Wednesday from 10 a.m. – 1 p.m.

2019 N. Masters Drive, Dallas, 75217

Sharing Life Community Outreach every Thursday from 9 a.m. – 1 p.m.

3795 W. Emporium Circle, Mesquite, 75150

Project 75216 on Thursday, Oct. 22 from 9 a.m. – noon

2431 S. Marsalis Ave., Dallas, 75216

Marillac Community Center every Friday from 9 a.m. – 1 p.m.

2843 Lapsley St., Dallas, 75212

HIV Screening

Knowing your HIV status is an important step in protecting your health. Parkland offers free HIV testing for Dallas County residents and can connect you with treatment and other resources. Walk-ins are welcome!

Ron J. Anderson, MD Clinic every first and third Thursday from 10 a.m. – 1 p.m.

5184 Tex Oak Ave., 1st floor, Dallas, 75235

Wellness Fairs

Join Parkland Health at these community events that are open to the public.

Summit Senior Health Fair on Friday, Oct. 16

10 a.m. – noon

The Summit Senior Center Grand Prairie, Grady Thomas Ballroom, 2975 Esplanade Drive, Grand Prairie, 75052

Brother Bill's Helping Hands - Breast Cancer Awareness Event on Saturday, Oct. 17

10 a.m. – 1 p.m.

Dallas College West Dallas Center, 3330 North Hampton Road, Dallas, 75212

Levels Of Life - Annual Awareness & Healing Gala on Saturday, Oct. 17

5 – 9 p.m.

Epic Recreation Center, 2960 Epic Place, Grand Prairie, 75052

Grand Prairie Family Resource Fair on Saturday, Oct. 24

9 a.m. – noon

Grand Family Service Center, 1301 E. Coral Way, Grand Prairie, 75051

For more events and community health pop-up dates, visit www.parklandhealth.org/community-calendar.

Próximos eventos de Parkland

Vacunas contra la gripe

Parkland organiza eventos móviles de vacunación contra la gripe para niños y adultos en todo el condado de Dallas. Encuentre un próximo evento a continuación.

Marillac Community Center el viernes 16 de octubre

De 9 a. m. a 1 p. m.

2843 Lapsley St., Dallas, 75212

El Rancho Supermercado el sábado 17 de octubre

De 9 a. m. al mediodía

1515 Buckner Blvd., Dallas, 75217

Bluitt-Flowers Health Center el sábado 17 de octubre

De 9 a. m. a 1 p. m.

303 E. Overton Road, Dallas, 75216

Garland Health Center el sábado 17 de octubre

De 9 a. m. a 1 p. m.

802 Hopkins St., Garland, 75040

Vickery Health Center el sábado 17 de octubre

De 9 a. m. a 1 p. m.

8224 Park Lane #130, Dallas, 75231

Irving Health Center el sábado 17 de octubre

De 9 a. m. a 1 p. m.

1800 N. Britain Road, Irving, 75061

Las mamografías salvan vidas

¡Su mejor defensa contra el cáncer es la detección temprana! Las mamografías tempranas son importantes para detectar el cáncer de mama antes de que note algún síntoma. Las mamografías de detección periódicas y la realización de pruebas y tratamientos de seguimiento, en caso de diagnosticarse, reducen la probabilidad de padecer un cáncer de mama avanzado. Regístrese [aquí](#).

Calvary Philadelphia Missionary Baptist Church el sábado 24 de octubre

De 7 a. m. al mediodía

4703 Sunnyvale Street, Dallas, 75216

Foremost Family Health Centers el martes 27 de octubre

7 a. m. a 2 p. m.

2922-B Martin Luther King Jr. Blvd., Dallas, 75215

Healthy Start

Parkland Healthy Start lo acompaña en cada paso de su camino. Ofrecemos clases de educación para la salud sobre descanso seguro, lactancia materna y más. Están diseñadas con esmero para apoyar a las madres y a su familia en crecimiento.

Parkland Healthy Start Clase de cuidado del bebé Friends Nurturing Friends Class el martes 27 de octubre

De 10 a. m. a 11 a. m.

8435 N. Stemmons Freeway, sala de conferencias del 8.º piso, Dallas, 75247

Inscríbese [aquí](#).

Parkland Healthy Start F.L.Y. Grupo de apoyo para el embarazo y posparto para niñas el miércoles 28 de octubre

De 10 a. m. a 11 a. m.

8435 N. Stemmons Freeway, sala de conferencias del 8.º piso, Dallas, 75247

Inscríbese [aquí](#).

Acceso a la atención

Únase a nuestro equipo de acceso a la atención para realizarse exámenes de detección de enfermedades y recibir educación. Los servicios pueden variar según la ubicación.

Inspired Vision Compassion Center, todos los martes y miércoles de 10 a.m. a 1 p.m.

2019 N. Masters Drive, Dallas, 75217

Sharing Life Community Outreach, todos los jueves de 9 a.m. a 1 p.m.

3795 W. Emporium Circle, Mesquite, 75150

Project 75216, el jueves 22 de octubre de 9 a. m. hasta el mediodía

2431 S. Marsalis Ave., Dallas, 75216

Marillac Community Center, todos los viernes de 9 a.m. a 1 p.m.

2843 Lapsley St., Dallas, 75212

Examen de detección del VIH

Conocer su estado con respecto al VIH es un paso importante para proteger su salud. Parkland ofrece pruebas de VIH gratuitas para los residentes del condado de Dallas y puede ponerlo en contacto con tratamientos y otros recursos. ¡Las personas que requieran atención rápida son bienvenidas!

Ron J. Anderson, MD Clinic, primer y tercer jueves del mes de 10 a. m. a 1 p. m.

5184 Tex Oak Ave., 1.º piso, Dallas, 75235

Ferías de bienestar

Únase a Parkland Health en estos eventos comunitarios abiertos al público.

Summit Senior Health Fair el viernes 16 de octubre

De 10 a. m. al mediodía

The Summit Senior Center Grand Prairie, Grady Thomas Ballroom, 2975 Esplanade Drive, Grand Prairie, 75052

Brother Bill's Helping Hands - Evento para la Concientización sobre el Cáncer de Mama el sábado 17 de octubre

De 10 a. m. a 1 p. m.

Dallas College West Dallas Center, 3330 North Hampton Road, Dallas, 75212

Levels Of Life - Gala Anual sobre Bienestar y Curación el sábado 17 de octubre

de 5 p. m. a 9 p. m.

Epic Recreation Center, 2960 Epic Place, Grand Prairie, 75052

Feria de recursos Familiares de Grand Prairie el sábado 24 de octubre

De 9 a. m. al mediodía

Grand Family Service Center, 1301 E. Coral Way, Grand Prairie, 75051

Para ver más eventos y las fechas de los centros temporales de atención de la salud en la comunidad, visite www.parklandhealth.org/community-calendar.



Parkland
Financial
Assistance

Asistencia
Financiera de
Parkland (PFA)

Parkland
events in the
community

Eventos de
Parkland en la
comunidad



Share This Newsletter



Share This Newsletter



Share This Newsletter



Parkland

Parkland Health | 5200 Harry Hines Blvd. | Dallas, TX 75235 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!