

Monthly Newsletter

Bloomfield Department of Health

In This Issue:

Cardiovascular
Benefits of Walking

American Heart
Month

Nutrition Corner
Heart Healthy Snacking

Listening Corner
Podcasts, webinars, & more

Essex County
Information Resource

What's Going on in Public Health?

Cardiovascular Benefits of Walking

Walking is an excellent way to improve or maintain one's overall health. Experts have consistently communicated that the health benefits of walking are plenty; these include increased cardiovascular and pulmonary (heart and lung) fitness; improved management of conditions such as hypertension (high blood pressure), high cholesterol, joint and muscular pain or stiffness, and diabetes; stronger bones and improved balance; increased muscle strength and reduced body fat, etc. It can also reduce one's risk for developing conditions such as heart disease, stroke, type 2 diabetes, osteoporosis, and some cancers. For many of us, this may be information we have heard before. However, did you know that the pace at which you walk also contributes to the long-term benefits?

In a new study, researchers looked at activity tracker data from 78,500 participants walking at a brisk pace (defined as 80-100 steps per minute) for 30 minutes a day. The focus was on the step rate-per minute of the highest 30 minutes of activity a day; they found that participants whose average highest pace was a brisk walk had better health outcomes compared to with those who walked a similar amount each day but at a slower pace. When compared to those whose average pace was slower, brisk walking is associated with lower risk for death (by 35 percent), developing heart disease or cancer (by 25 percent) and developing dementia (by 30 percent).^{1,2}

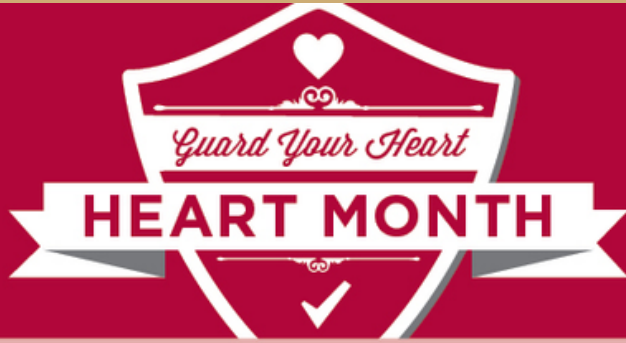
In other words, an individual whose total daily steps ranged between 2,400-3,000 in the form of brisk walking has much lower chances of developing heart disease than an individual meeting the often-touted 10,000 steps per day at a slower walking pace. Additionally, brisk walking has also shown to lower blood pressure and moderate blood sugar levels. These results indicate that maintaining good health does not require a lot of high-intensity exercise; instead, a regular amount of moderate-intensity exercise (manageable, but slightly pushing past a comfortable pace) can offer a high degree of protection against developing chronic and debilitating conditions.^{1,2}

For tips on how to begin your walking journey, please visit the American Heart Association website: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>

1. del Pozo Cruz B, Ahmadi MN, Lee I, Stamatakis E. Prospective Associations of Daily Step Counts and Intensity With Cancer and Cardiovascular Disease Incidence and Mortality and All-Cause Mortality. *JAMA Intern Med.* 2022;182(11):1139-1148. doi:10.1001/jamainternmed.2022.4000

2. del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78,430 Adults Living in the UK. *JAMA Neurol.* 2022;79(10):1059-1063. doi:10.1001/jamaneurol.2022.2672

Happy
Valentine's
Day



February is **American Heart Month**



Heart Disease
is the #1 cause of
death in the US
and worldwide.

85.6 million
people in the US live
with cardiovascular
disease.



80%
of heart disease
can be prevented



1 in 3 women
have some form
of heart disease



32.6%
of adults
—about 80 million—
have high
blood pressure



316.6 Billion:
Direct and indirect costs
of heart disease



TAKE 20

Reduce your heart attack risk with **20 minutes** of exercise daily.

TAKE CONTROL of your **HEART HEALTH**



**Manage
blood
pressure**



**Know your
blood sugar**



**Control
cholesterol**



**Stop
smoking**



**Maintain a
healthy
weight**



Eat clean



**Watch
salt intake**



**Talk to your
doctor about
your heart**



Schedule a doctor's appointment
or learn more about heart health at
[cedars-sinai.edu](https://www.cedars-sinai.edu)



CEDARS-SINAI

SOURCE: American Heart Association, Go Red for Women, Centers for Disease Control

American Heart Month

February is American Heart Month! The leading cause of death in men and women in the United States is heart disease. Take control of your heart health by....

1. Stop smoking or using tobacco products

a. Chemicals in tobacco are known to damage the heart and blood vessels while the smoke itself reduces the amount of oxygen in the blood. This can increase your blood pressure and heart rate.

2. Maintain a healthy weight

a. Being overweight can increase the risk of developing conditions such as high blood pressure, high cholesterol and type 2 diabetes which can lead to heart disease! Even a small amount of weight loss (3-5%) can help decrease body fat, lower blood sugar and reduce the risks of type 2 diabetes.

3. Maintain a healthy diet

a. Eating healthy can help reduce the risk of many conditions that lead to heart disease. Limit your intake of salt, sugar, processed carbohydrates, alcohol, saturated fat and trans fats! Try including beans and legumes, vegetables/fruits, lean meats and fish, low-fat/fat-free dairy foods, whole grains and healthy fats (such as olive oil).

4. Get regular health screenings

a. Checking with your primary care physician regularly about your blood pressure, blood sugar, and cholesterol can help you manage your levels and prevent heart disease.

For more information on heart health, please visit <https://www.heart.org/>

The Nutrition Corner

Heart Healthy Snacking

Snacking can be deemed the villain in many people's diets. From Flaming Hot Cheetos to honey buns, many people feel that snacking is always packed with calories, unhealthy fats and sugar. However, it is important to recognize heart healthy snacks vs unhealthy snacks. Here is what to look for vs what to avoid or eat in moderation when shopping around for different snacking choices!

Look for snacks with....

1. High protein and fiber content
2. Vitamins and minerals
3. No added sugars/sugar-free options
4. Whole grains
5. Fruits and veggies

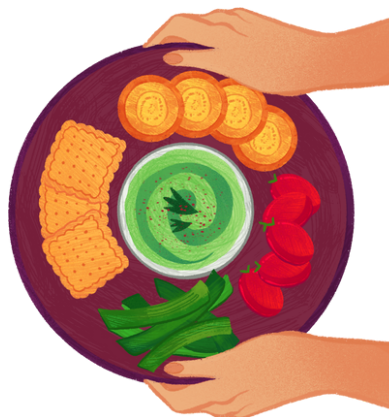
Try to avoid.....

1. Trans-fat
2. Partially Hydrogenated Oils
3. High Fructose Corn Syrup
4. Artificial Sweeteners
5. Sodium nitrites or sodium nitrates

If you're struggling to pick heart healthy snacks, here are some options courtesy of the American Heart Association!

Crunchy Snack Options

- Apples and pears
- Carrot and celery sticks
- Bell pepper slices
- Zucchini or cucumber circles
- Popcorn
- Rice cakes and whole-grain crackers
- Nuts and seeds



Less Sugary Drink Options

- Plain or sparkling water
- Fat-free milk or plain soymilk
- Unsweetened tea or coffee
- 100% fruit juice (Stick to a small glass)
- Low-sodium tomato or mixed vegetable juice

Filling Snack Choices

- Whole-grain toast with peanut or almond butter
- Cherry tomatoes with hummus
- Low-fat or fat-free cheese
- Plain low-fat or fat-free yogurt (Pair with fruit!)
- Fruit and veggie smoothie
- Whole-grain crackers with canned tuna or salmon

For those with a Sweet Tooth

- Canned fruit (in natural juice or light syrup)
- Thin slice of angel food cake or homemade banana-nut bread
- Baked apple
- Raisins, dates, figs and other unsweetened dried fruits
- Frozen banana
- Frozen grapes
- Fresh fruit salad

The Listening Corner

Podcasts, webinars, & more

Heart Healthy Podcast

- Dipti Itchhaporia, M.D., F.A.C.C., Program Director of Disease Management at Hoag's Jeffrey M. Carlton Heart & Vascular Institute, the Eric & Sheila Samson Endowed Chair in Cardiovascular Health and the Vice President of the American College of Cardiology (ACC) and Lisa Kuecker, FNP-BC, CHFNP, Nurse Practitioner for Hoag's Heart Failure Program discuss the importance of exercise, recommendations for daily exercise, including ideas for ways to get moving, and how to take on a plant-based diet.

<https://youtu.be/gkE8maMO9Sw>

Love Your Heart Podcast

- A Cleveland Clinic podcast to help you learn more about heart and vascular disease and conditions affecting your chest. We explore prevention, diagnostic tests, medical and surgical treatments, new innovations and more.

<https://my.clevelandclinic.org/podcasts/love-your-heart>

How 21-Minute Walks Can Greatly Impact Your Health

- Dr. Christine Marschilok discusses the many health benefits, both physical and mental, associated with a short stroll every day. She emphasizes the report conducted by Harvard Medical School which analyzed data on the health benefits of walking and concluded walking just 21 minutes per day can reduce your risk of heart disease by 30%. She also discusses the “Hot Girl Walk” a fitness trend made viral on TikTok and created by Mia Lind. The concept is accessible and simple – walk every day, focus on your goals, feelings of gratitude and positive self-image.

<https://www.jeffersonhealth.org/your-health/living-well/how-21-minute-walks-can-greatly-impact-your-health>

GLUCOSE SCREENINGS

NO COST & OPEN TO ALL!

Blood sugar (blood glucose) monitoring is the primary tool you have to find out if your blood glucose levels are within your target range.

First Thursday of each month

12pm to 2pm

**Bloomfield Public Library
90 Broad Street**

No need to fast or register



QUESTIONS? CONTACT
THE HEALTH DEPARTMENT
AT: 973-680-4024



Hackensack Meridian
Mountainside Medical Center



Blood Pressure Screenings

1. **Glen Ridge Train Station** (228 Ridgewood Ave, Glen Ridge) on every second Wednesday of each month from 11 am to 12 pm (2/8, 3/8, 4/12, 5/10, 6/14)
2. **Bloomfield Civic Center** (84 Broad St, Bloomfield) on 1/19, 2/16, 3/16, 4/20, 5/18, 6/15 from 11am to 12 pm

Questions? Contact the Health Department at: 973-680-4024

Essex County Information

WHERE CAN RESIDENTS GET VACCINATED?

The County is administering Moderna vaccines at their vaccination site locations including pediatric vaccines and boosters COVID Bivalent Boosters are also available.

Vaccine Locations/ Appointments are from 2-6pm:

Monday: Essex County Parking Garage, 84 West Market St, Newark.

Tuesday: Essex County Watsessing Park Community Center, 38 Conger St, Bloomfield.

Wednesday: Chris Gatling Community Center, 291 Union Ave, Irvington.

Thursday: Turtle Back Zoo, 560 Northfield Ave, West Orange.

County Covid-19 vaccine locations are announced on the
<https://essexcountynj.org/covid-19-vaccine-locations/>

Essex County Infant Vaccine Clinic (Ages 6 months-5 years) will be every first Friday of the month starting January 6th, 2023 at the Essex County Turtle Back Zoo from 2pm- 6pm. Moderna primary and booster doses. Appointments REQUIRED: Register on www.essexcountynjvaccination.org or call 973-877-8456

Those who live, work or attend school in Essex County can get vaccinated at the County sites. There are NO out-of-pocket costs to receive the vaccine, even if you do not have health insurance.

To schedule a COVID-19 vaccine or learn more information on prevention and protection please visit the Essex County website listed below.

www.essexcovid.org



For more information on vaccination and general COVID inquiries:
covid19.nj.gov/faqs/nj-information OR call 2-1-1 (24/7)



For any questions or other information, please contact us at:
(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com
1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts
[@bloomfieldhdnj](https://www.instagram.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health

Boletín Informativo Mensual

Departamento de Salud de Bloomfield

En esta publicación:

**Beneficios
cardiovasculares al
caminar**

**Mes de la Salud del
Corazón**

El Rincón Nutricional
*Snacks saludables para el
corazón*

Rincón de la Escucha
Podcasts, seminarios, y más

Condado de Essex
Recursos informativos

¿Qué hay de nuevo en Salud Pública?

Beneficios Cardiovasculares al caminar

Caminar es una forma excelente de mejorar o mantener la salud general. Caminar tiene diferentes beneficios, tanto para la salud, el estado cardiovascular y pulmonar (corazón y pulmón); ayuda a mejorar condiciones tales como hipertensión (presión arterial alta), colesterol alto, dolor o rigidez articular y muscular, y diabetes. Ayuda a tener huesos más fuertes y un mejor equilibrio, aumentando la fuerza muscular y reducción de la grasa corporal, etc. También disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes tipo 2, osteoporosis y algunos cánceres. Puede que esta información no sea nueva para usted, pero ¿sabía que el ritmo al que camina también contribuye a los beneficios a largo plazo?

En un nuevo estudio, se analizaron los datos de 78,500 participantes que caminaban a un ritmo rápido (definido como 80-100 pasos por minuto) durante 30 minutos al día. La atención se centró en la tasa de pasos por minuto de los 30 minutos más altos de actividad al día. Se encontró que los participantes con ritmo más alto al caminar, tenían mayor estado de salud al comparar con aquellos que caminaban a un ritmo más lento. En comparación con aquellos cuyo ritmo promedio era más lento, caminar a paso ligero se asocia con un menor riesgo de muerte (35%), desarrollar enfermedades cardíacas o cáncer (25%) y desarrollar demencia (30%). En otras palabras, una persona cuyo total de pasos diarios osciló entre 2,400 y 3,000 a un ritmo rápido tiene menos posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que una persona que alcanza los 10,000 pasos por día a un ritmo lento. Además, se ha demostrado que caminar a paso ligero reduce la presión arterial y modera los niveles de azúcar en la sangre. Estos resultados indican que mantener una buena salud no requiere mucho ejercicio de alta intensidad; en cambio, una cantidad de ejercicio a una intensidad moderada (manejeable, pero empujando ligeramente a un ritmo cómodo) ofrece un alto grado de protección contra el desarrollo de condiciones crónicas y debilitantes.

Para más consejos sobre cómo comenzar su viaje a pie, visite el sitio web de la American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>

1. del Pozo Cruz B, Ahmadi MN, Lee I, Stamatakis E. Prospective Associations of Daily Step Counts and Intensity With Cancer and Cardiovascular Disease Incidence and Mortality and All-Cause Mortality. *JAMA Intern Med.* 2022;182(11):1139–1148. doi:10.1001/jamainternmed.2022.4000
2. del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78 430 Adults Living in the UK. *JAMA Neurol.* 2022;79(10):1059–1063. doi:10.1001/jamaneurol.2022.2672

*Feliz Día
de San
Valentine*

Mes de la Salud del Corazón

¡Febrero es el mes del corazón en Estados Unidos! La principal causa de muerte en hombres y mujeres aquí es la enfermedad cardíaca. Le recomendamos que tome el control de la salud de su corazón al..

- Dejar de fumar o usar productos de tabaco: Los productos químicos del tabaco causan daño al corazón y vasos sanguíneos. El humo del tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre, aumentando la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Mantener un peso saludable: Tener sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial y colesterol alto, y diabetes tipo 2. Estas enfermedades pueden causar enfermedad cardiovascular. Una pequeña cantidad de pérdida de peso (3-5%) puede ayudar a disminuir la grasa corporal, y al mismo tiempo disminuir el azúcar en la sangre, ayuda a prevenir el riesgo de diabetes tipo 2.
- Mantener una dieta saludable: Comer sano puede ayudar a reducir el riesgo de muchas afecciones que conducen a enfermedades del corazón. Limite el consumo de sal, azúcar, carbohidratos procesados, alcohol, grasas saturadas y trans. Incluya frijoles, verduras/frutas, carnes magras y pescado, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, cereales integrales y grasas saludables como el aceite de oliva.
- Hágase exámenes de salud regulares: Consulte regularmente a su médico primario sobre su presión arterial, azúcar en la sangre y colesterol, esto ayuda a prevenir enfermedades cardíacas.

**10 CONSEJOS**
PARA MEJORAR TU SALUD CARDIOVASCULAR.

1  ¡MUÉVETE! Realiza ejercicio físico como mínimo 3 días a la semana durante 30 minutos.	2  ANDAR MÁS. Camina durante 30 minutos al día, ¡evita el carro!	3  COMER MEJOR. Las frutas, verduras y hortalizas no pueden faltar en la mesa.	4  CINCO COMIDAS AL DÍA. Es recomendable comer poca cantidad y de forma más frecuente.	5  ALIMENTOS FRESCOS. Los alimentos procesados suelen contener sal añadida.
6  OJO CON LA SAL. Reduce su ingesta. Usa especias, hierbas y adobos, para potenciar el sabor de la comida.	7  HÁBITOS SALUDABLES. Come despacio (espera un minuto entre bocado y bocado). Evita excesos.	8  MÁS AGUA. Bebe entre 1.5 y 2 litros de agua al día.	9  MENOS ALCOHOL. Limita el consumo de alcohol por su alto contenido calórico.	10  APAGA EL CIGARRO. Ante todo, evita fumar.

DAE  **MED**
WWW.DAEMED.COM

Para mayor información, visite <https://www.heart.org/>

El Rincón Nutricional

Snacks saludables para el corazón

Los snacks usualmente son considerados dañinos, pero no todos los snacks lo son. Hay muchos que son saludables, y ayudan a mantener una Buena salud cardíaca. A continuación le contamos que snacks evitar y cuáles consumir con moderación para complementar sus refrigerios.

Busque snacks con:

1. Contenido alto de proteína y fibra.
2. Vitaminas y minerales.
3. Sin azúcar.
4. Granos enteros.
5. Frutas y vegetales.

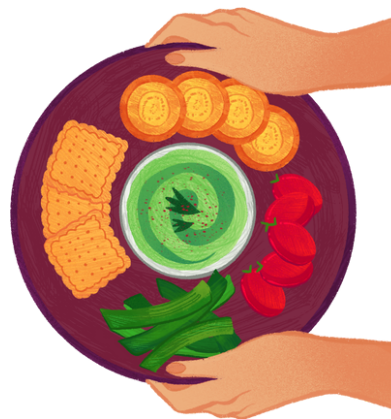
Evite:

1. Grasas trans
2. Aceites parcialmente hidrogenados
3. High Fructose Corn Syrup/ Jarabe de maíz con alta fructosa
4. Endulzantes artificiales
5. Sodio nitritos y nitratos

Si tiene dificultades para elegir refrigerios saludables para su corazón, revise las ideas de la Asociación Estadounidense del Corazón!

Snacks crujientes

- Bocadillos crujientes
- Manzanas y peras
- Palitos de zanahoria y apio
- Rodajas de pimiento
- Círculos de calabacín o pepino
- Palomitas de maíz
- Pasteles de arroz y galletas integrales
- Nueces y semillas



Bebidas menos azucaradas

- Agua
- Leche descremada o leche de soya natural
- Té o café sin azúcar
- Jugo de 100% fruta
- Jugo de tomate o vegetales mixtos, bajo en sodio

Snacks rellenos

- Tostadas integrales con mantequilla de maní o almendras
- Tomates cherry con hummus
- Queso bajo en grasa o sin grasa
- Yogur natural bajo en grasa o sin grasa (¡combínelo con frutas!)
- Batido de frutas y verduras
- Galletas integrales con atún o salmón en lata

Para golosos

- Fruta enlatada (en jugo natural o almíbar ligero)
- Pastel de ángel, pan de banano y nuez
- Manzana horneada
- Pasas, dátiles, higos y otras frutas secas sin azúcar
- Uvas o banano congelado
- Ensalada de fruta fresca

El Rincón de Escucha

Podcasts, webinars, & más

Heart Healthy Podcast

- Dipti Itchhaporia, M.D., F.A.C.C., Director del Programa de Manejo de Enfermedades en el Instituto Cardíaco y Vascular Jeffrey M. Carlton de Hoag, la Cátedra de Salud Cardiovascular de Eric & Sheila Samson y el Vicepresidente del Colegio Americano de Cardiología (ACC) y Lisa Kuecker, FNP-BC, CHFNP, Enfermera Un médico del Programa de Insuficiencia Cardíaca de Hoag analiza la importancia del ejercicio, las recomendaciones para el ejercicio diario, incluidas ideas sobre formas de moverse y cómo llevar una dieta basada en plantas.

<https://youtu.be/gkE8maMO9Sw>

Love Your Heart Podcast

- Podcast de la Clínica de Cleveland para ayudarlo a obtener más información sobre las enfermedades cardiovasculares y las afecciones que afectan el pecho. Exploramos prevención, pruebas diagnósticas, tratamientos médicos y quirúrgicos, nuevas innovaciones y más.

<https://my.clevelandclinic.org/podcasts/love-your-heart>

How 21-Minute Walks Can Greatly Impact Your Health

- Dr. Christine Marschilok analiza los beneficios para la salud asociados con un paseo corto todos los días. Ella enfatizó el informe realizado por la Escuela de Medicina de Harvard que analizó datos sobre los beneficios de caminar. Concluyendo que caminar solo 21 minutos por día puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en un 30%. También habla sobre "Hot Girl Walk", una tendencia de acondicionamiento físico que se hizo viral en TikTok y fue creada por Mia Lind. El concepto es accesible y simple: camine todos los días, concéntrese en sus objetivos, sentimientos de gratitud y una imagen propia positiva.

<https://www.jeffersonhealth.org/your-health/living-well/how-21-minute-walks-can-greatly-impact-your-health>



Hackensack Meridian
Mountainside Medical Center

CHEQUEOS DE GLUCOSA

GRATUITOS

El control del azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) es la herramienta principal que tiene para saber si sus niveles de glucosa están dentro de un rango ideal.

Los primeros Jueves de cada mes

12pm a 2pm

**Biblioteca Pública de Bloomfield
90 Broad Street**

**No se requiere ayuno,
ni registro previo**



EN CASO DE PREGUNTAS,
LLAME AL : 973-680-4024



Cheques de la presión arterial

1. **Estación de Tren Glen Ridge** (228 Ridgewood Ave, Glen Ridge). Todos los segundos miércoles del mes, de 11 am a 12 pm (2/8, 3/8, 4/12, 5/10, 6/14)
2. **Centro Cívico de Bloomfield** (84 Broad St, Bloomfield) on 1/19, 2/16, 3/16, 4/20, 5/18, 6/15 from 11am to 12 pm

**En caso de preguntas,
llame al 973-680-4024**

Información del condado de Essex

¿Dónde pueden vacunarse los residentes?

El Condado está administrando todas las dosis de la vacuna. Solo está disponible la vacuna de MODERNA. Los niños entre 6 meses a 5 años que recibieron Pfizer no pueden recibir un refuerzo de Moderna.

Lugares de vacunación

La clínica móvil ofrece citas de 2pm-6pm para vacunación:

Lunes: Essex County Parking Garage, 84 West Market St, Newark.

Martes: Essex County Watsessing Park Centro Comunitario, 38 Conger St, Bloomfield.

Miércoles: Chris Gatling Centro Comunitario, 291 Union Ave, Irvington.

Jueves: Turtle Back Zoo, 560 Northfield Ave, West Orange.

Si desea agendar una cita, visite essexcovid.org or llame al 973-877-8456.

La Clínica de Vacunación Infantil será el primer viernes de cada mes a partir del 6 de enero de 2023 en el Turtle Back Zoo de 2 p. m- 6 p. m. Se administrará sólo Moderna dosis inicial y de refuerzo. Citas REQUERIDAS: Regístrese en www.essexcountynjvaccination.org o llame al 973-877-8456

Todos los residentes, estudiantes y trabajadores del condado de Essex pueden recibir la vacuna en sus sitios de vacunación. La vacuna no tiene ningún costo, y no se requiere seguro médico.

Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 u obtener más información sobre prevención y protección, visite la División de Salud Pública del Condado de Essex:

www.essexcovid.org



Para mas información sobre vacunación y consultas generales sobre COVID: covid19.nj.gov/faqs/nj-information O llame 2-1-1 (24/7)



Para mas información, contacte o visite nuestro Departamento de Salud:
(973) 680-4024

health@bloomfieldtnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en las redes sociales
[@bloomfieldhdnj](https://www.instagram.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health