

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Children's Mental Health Awareness Week

Reducing Salt Intake

Essex County Communicable Disease Bulletin

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- Ending of the COVID-19 national emergency and public health emergency declarations: scheduled for May 11, 2023
- May is Mental Health Awareness Month! Mental Health America has provided a toolkit for use <https://www.mhanational.org/get-involved/mental-health-month-toolkit>

County Events

- Bloomfield Farmer's Market
Every Tuesday starting June 6th until October 31st at Bloomfield Public Library Courtyard from 3:30pm to 6:30 pm
- Wellness Initiative for Senior Education (WISE) Program
Starting May 23rd at Bloomfield Civic Center at 1-3PM
- Blood Pressure Screenings
Wednesday, May 10, 2023 at Glen Ridge Train Station at 11:00 am
Thursday, May 18, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Glucose Screening
Wednesday, May 24, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- Food Handlers Course in English and Spanish at Bloomfield Civic Center
Wednesday, June 14, 2023; \$40.00 per attendee; call 973.680.4024 to register
- New Jersey Prevention Network Annual Addiction Conference
May 18-19, 2023; free two day virtual conference

For more information, reach out to health@bloomfieldtwpnj.com

MAY 7TH-13TH IS CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK!

Written by Vanessa Dessources, MPH CPH

May is generally known as Mental Health Awareness Month. However, it is important to highlight that May 7th through 13th is Children's Mental Health Awareness Week. Research shows that 1 in 6 youth/adolescents will experience a mental health condition at any given time. Additionally, 50% of all lifetime mental health conditions begin before the age of 14 and 75% start before the age of 24 (National Alliance on Mental Illness). This means that it is incredibly important to be present and advocate for your child when necessary. Here are *some (NOT all)* warning signs of mental illness in children.

Sad/Withdrawn > 2 weeks

Being sad is not a "bad" emotion. Allowing your child the space to feel is incredibly important. However, take notice if your child is showing persistence feelings of sadness or continues to be withdrawn for more than 2 weeks.



Mood swings/behavioral changes

If your child shows drastic changes in behavior, is irritable, starts to fall behind in school, or seems to have had a shift in their personality (going from very social to unsocial), seek professional help and make sure to encourage your child to speak up if they feel that there is something wrong.



Trying to harm oneself or others

About 17% of adolescents have engaged in self-harm at least once, and the average age of onset of self-harm is 13 years old (American Psychological Association). If you suspect that your child may be harming themselves or others, do not react with negativity by punishing them. Be empathetic, speak with the intent to understand them and reach out to your pediatrician to get a referral for a mental health specialist.



Difficulty concentrating

If you notice that your child is having extreme difficulty staying concentrated/focused or can't seem to sit still AND it begins to affect other aspects of life such as school, sports and socialization, you should try to speak with a professional in order to determine the best course of action.



Intense worries or fears

Anxiety is a very normal reaction to situations that we perceive as potentially dangerous or where performance has a possible negative effect (like failing a test or losing a game). However, sometimes the amount of anxiety can outweigh the actual risk.



If your child withdraws due to worry, is fearful of certain places, experiences sudden bursts of intense fear (rapid heart rate, hyperventilation, dizziness or nausea) or has obsessive/compulsive thoughts, TAKE ACTION! The sooner you get your child the help they need, the better off they will be in developing good coping habits.

Repeated drug/alcohol use

Sometimes drastic behavioral changes in teens can be accredited to substance abuse. This includes drugs like marijuana, psychedelic drugs, prescription, over-the-counter medications and alcohol among many others. You may notice your child's performance in school/sports declining, sleep problems, withdrawal from social interaction and agitation.



Resources: American Psychological Association (APA), National Alliance on Mental Illness (NAMI), Centers for Disease Control (CDC)

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

THE SCRAMBLED PODCAST:

Episode 42: Putting the ME in Mental Health

- *In this episode, Nikki and Chad share ideas for how and when to check in on your own mental health so you can be at your best while modeling healthy self-care for your children.*

<https://tinyurl.com/36yc27e>

Episode 32: The Faces of Anxiety

- *Anxiety can look very different from person to person and in children especially, anxiety can have a number of different faces.*

<https://tinyurl.com/45xjfy8z>

The Nutrition Couch: Keeping Your Salt Intake Low but Your Food Tasty.

- *Leanne and Susie on The Nutrition Couch reveal how much salt is too much, where extra salt is slipping into your diet and how to keep your salt intake low but your food still tasty*

<https://tinyurl.com/469fu8v2>

Being More Intentional With Your Mental Health Webinar

- *Israa Nasir, MHC-LP speaks on what mental health is, the impact of small habits and 6 tips on how to be more intentional with your mental health!*

<https://tinyurl.com/yfncrcbt>

REDUCING SALT INTAKE

Written by Sarah Jacob, MD, MPH

There is much evidence linking high sodium intake to high blood pressure, a major risk factor for cardiovascular disease. A recent study suggests that how frequently an individual sprinkles salt on their food can predict their cardiovascular health. The project (led by Tulane University's Obesity Research Center in New Orleans, Louisiana) collected data from 176,570 participants during approximately 12 years of follow-up to understand whether the frequency of adding salt to foods was linked to cardiovascular disease outcomes.

Human beings need about 500 mg of sodium daily to maintain water-mineral balance, as well as to help conduct nerve impulses and contraction/relaxation of muscles. According to Harvard T.H. Chan School of Public Health, the average American, however consumes about 3,400 mg of sodium every day. Getting too much salt can lead to high blood pressure, heart disease, stroke, and result in loss of calcium, leading to osteoporosis. Salt has also been implicated in cancer and chronic kidney disease.

Published in the Journal of the American College of Cardiology, the results indicate that regardless of lifestyle factors and pre-existing medical condition:

- People who never or rarely added extra salt to their food reduced their risk for heart failure by 37% compared to those who said they always added salt.
- Individuals who added extra salt less frequently also had a 26% lower risk for ischemic heart disease, and a 23% reduction in risk for cardiovascular disease in general.
- People who strictly adhere to the DASH diet and never or rarely add salt lower their risk for cardiovascular disease by 36%, heart failure by 54%, and ischemic heart disease by 35%.

These findings suggest that reducing additional salt to food, not removing salt entirely, is a meaningful modifiable risk factor that we can hopefully encourage our patients to make without much sacrifice. Even among those following a DASH-style diet (DASH is the Dietary Approach to Stop Hypertension), behavioral interventions to lessen salt consumption could further improve heart health. The researchers also found the association of adding salt to food with heart disease risk was stronger in participants of lower socioeconomic status, as well as in current smokers.

References:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2022/11/221128162135.htm>

<https://www.nhlbi.nih.gov/news/2022/study-adding-less-salt-food-may-reduce-your-risk-heart-disease>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/>

<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240069985>



ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Campylobacteriosis

Written by Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

Campylobacteriosis is an infection caused by bacteria called **Campylobacter**, and it is the most common cause of diarrheal disease in the United States, affecting 1.5 million Americans yearly. People develop the infection after eating meat, seafood, unpasteurized milk, untreated water, foods or poultry (undercooked or raw) contaminated by the bacteria, and by contact with animals (birds, cows, cats, or dogs feces). One of the main risk factors for getting this bacteria at home is **using the same cutting board** to prepare chicken, vegetables, and fruits without washing them. Knowing that this bacteria is not typically spread from one person to another is essential.

Almost all people infected with *Campylobacter* recover without any specific treatment. If you, your family or friends have the infection, it is recommended to drink extra fluids as long as the diarrhea, vomiting lasts. In more severe cases your health care provider can treat you with antibiotics to fight the bacteria and shorten the duration of illness. The following are the **MOST** common **symptoms** of **campylobacteriosis**, they start 2-5 days after the infection, and last for about one week:



DIARRHEA



STOMACH CRAMPS



NAUSEA



VOMITING



FEVER

Here are some steps you can take to prevent campylobacteriosis. **Take notes!**

- Please **wash your hands with soap**: before, during, and after cooking, after using the toilet or helping others to use it, after changing diapers or touching garbage, after cleaning your pets' feces, and after touching animals.
- **Avoid eating**: unpasteurized dairy foods, raw and uncooked food of animal origin, and untreated water.
- In the kitchen: **use separate cutting boards** for meats, vegetables, and fruits; check that your meats are cooked (no pink in the center); for example, poultry and meals containing poultry should be cooked to reach a minimum internal temperature of **165° F**.
- If you are sick with the symptoms above, **do not** prepare food for others.

For more information check: <https://www.cdc.gov/campylobacter/index.html> or reach out to avalencia@bloomfieldtwpnj.com

COVID19



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

BOLETIN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA
PUBLICACIÓN:

*Semana de
Concientización sobre la
Salud Mental Infantil*

*Reducción del consumo de
sal*

*Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex*

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- El 11 de mayo, 2023 está previsto la terminación la declaración de emergencia nacional y de salud pública por el COVID-19.
- Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental. La Asociación de Salud Mental facilitó un kit de herramientas. Chequee <https://www.mhanational.org/get-involved/mental-health-month-toolkit>

Eventos del condado

- Mercado Campesino en Bloomfield
Empezando el 6 de junio a octubre 31, 2023 cada martes de 3:30-6:30pm. Ubicado en el patio de la Biblioteca de Bloomfield.
- Programa de Bienestar para la Educación de Personas Mayores (WISE)
Inicia el 23 de mayo, 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield de 1:00- 3:00pm.
- Toma da la presión arterial
Miércoles, 10 de mayo, 2023 en la Estación de tren de Glen Ridge, a las 11:00 am
Jueves, 18 de mayo, 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield, a las 11:00 am
- Chequeo de la glucosa
Miércoles, 24 de mayo, 2023 en la Biblioteca de Bloomfield, a las 12:00 pm
- Curso para personas en contacto con alimentos (español e inglés), en el Centro Cívico de Bloomfield
Miércoles, 14 de junio, 2023; \$40.00 por persona; llame al 973.680.4024 para registrarse
- Conferencia Anual sobre adicciones de la Red de prevención de Nueva Jersey
18 y 19 de mayo de 2023; conferencia virtual gratuita

Para mayor información, escribanos a health@bloomfieldtwpnj.com

¡DEL 7 AL 13 DE MAYO ES LA SEMANA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL INFANTIL!

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

En mayo se celebra el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental. Sin embargo, es importante resaltar que del 7 al 13 de mayo es la Semana de Concientización sobre la Salud Mental Infantil. Las investigaciones muestran que 1 de cada 6 jóvenes/adolescentes experimentará una condición de salud mental en algún momento de su vida. Además, el 50% de todas las condiciones de salud mental de por vida comienzan antes de los 14 años y el 75% comienzan antes de los 24 años (según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales). Por lo que, es importante estar presente y brindar apoyo a los pequeños cuando es necesario. Estas son algunas (NO todas) de las señales de advertencia de enfermedades mentales en los niños (as).



Tristeza/introversión > 2 weeks

Estar triste no es una emoción "mala". Permítale a su hijo(a) el espacio para sentir es muy importante. Sin embargo, preste atención si su hijo(a) está mostrando sentimientos de constante tristeza o esta introvertido por más de 2 semanas

Intento de lastimarse a sí mismo/otros

Un 17% de los adolescentes se han autolesionado al menos una vez en su vida. Sepa que la edad promedio de inicio de las autolesiones es los 13 años (Sociedad Americana de Psicología). Si cree que su hijo(a) se puede estar haciendo daño a sí mismo o a otros, evite el castigo y sea empático. Hable con el propósito de entender y acuda a su pediatra para obtener una remisión médica con un especialista en salud mental.

Extrema preocupación y miedos

La ansiedad es una reacción normal a situaciones percibidas como potencialmente peligrosas o cuando nuestras acciones pueden tener un efecto negativo, como perder una evaluación o un juego, pero el nivel de ansiedad puede tener un riesgo mayor. Si su hijo(a) se retrae debido a preocupaciones, si tiene miedo de ciertos lugares, experimenta con el miedo otros síntomas como palpitaciones, hiperventilación, mareos o náuseas, o tiene pensamientos obsesivos/compulsivos, ¡ACTÚE DE INMEDIATO! Brindar una atención oportuna le ayudará a los pequeños a desarrollar hábitos adecuados para enfrentar dichos síntomas y situaciones.



Cambio de ánimo y comportamiento



Si su hijo(a) muestra cambios drásticos en el comportamiento, está irritable, se atrasa en la escuela, o usted considera que tiene un cambio en la personalidad (pasando de muy sociable a poco sociable), busque ayuda profesional y asegúrese de incentivarlo(a) para que se exprese y manifieste sus sentimientos.

Dificultad para concentrarse

Si nota que su hijo(a) tiene dificultades extremas para mantenerse concentrado/enfocado o permanezca muy inquieto, y además esto afecta la escuela, el deportes u otras actividades, acuda a un profesional para saber que hacer y determinar alguna condición.



Uso de drogas y alcohol constante

A veces, los cambios de comportamiento drásticos en los adolescentes pueden atribuirse al abuso de sustancias. Lo que incluye marihuana, drogas psicodélicas, medicamentos recetados y de venta libre y el alcohol, entre otros. Puedes notar que el desempeño en la escuela disminuye, en el deporte, hay problemas para dormir, falta de integración social y agitación.



Bibliografía: Sociedad Americana de Psicología (APA), National Alliance on Mental Illness (NAMI), Centers for Disease Control (CDC)

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

THE SCRAMBLED PODCAST:

Episodio 42: Poniendome en la Salud Mental

- *En este episodio, Nikki y Chad comparten ideas sobre cómo y cuándo controlar su propia salud mental para que pueda estar en su mejor momento mientras modela un autocuidado saludable para sus hijos.*

<https://tinyurl.com/36yc27e>

Episodio 32: Los rostros de la ansiedad

- *La ansiedad difiere de una persona a otra y, especialmente en los niños, la ansiedad puede tener diferentes rostros.*

<https://tinyurl.com/45xjfy8z>

El Sofá de la nutrición: mantén tu comida rica en sabor y baja en sal.

- *Leanne y Susie del Sofá de la nutrición revelan las cantidades de sal adecuadas al comer, y cómo mantener su consumo de sal bajo pero su comida con buen sabor.*

<https://tinyurl.com/469fu8v>

2

Seminario web: Sea más consciente con su salud mental

- *Israa Nasir, MHC-LP habla sobre lo que es la salud mental, el impacto de los pequeños hábitos y 6 consejos sobre cómo ser más consciente con su salud mental.*

<https://tinyurl.com/yfnrcrbt>

REDUCIENDO EL CONSUMO DE SAL

Por Sarah Jacob, MD, MPH

Hay evidencia que relaciona el alto consumo de sal con la presión alta. Constituyendo un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares. Un estudio dirigido por el Centro de Investigación de la Obesidad de la Universidad de Tulane en Nueva Orleans, Luisiana, mostró la relación entre la cantidad de sal en las comidas como indicador de salud cardiovascular. Se recopilieron datos de 176,570 participantes durante aproximadamente 12 años para ver dicha relación.

Las personas necesitan alrededor de 500 mg de sal diarios para mantener un equilibrio entre la cantidad de agua-minerales en el cuerpo, la conducción de impulsos nerviosos y la contracción/relajación de los músculos. Según la Escuela de Salud Pública de Harvard, una persona promedio en el país consume alrededor de 3400 mg de sal diarios. El consumo de esta en exceso induce a presión arterial alta, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y osteoporosis (por pérdida de calcio). Además de tener relación con la enfermedad renal crónica y el cáncer.

El anterior publicado en el Journal American College of Cardiology, mostró que, independientemente de los factores en el estilo de vida y el historial médico pre-existente:

- Las personas que nunca o rara vez agregaron sal de más a sus alimentos, disminuyeron el riesgo de insuficiencia cardíaca en un 37 % en comparación con quienes dijeron que siempre agregaban extra sal.
- Las personas que agregaron con menor frecuencia sal de más tuvieron un 26 % menor riesgo de infarto cardíaco y una reducción del 23 % en el riesgo de enfermedad cardiovascular en general.
- Las personas que se adhieren estrictamente a la dieta DASH (Enfoques alimenticio para detener la presión alta) y nunca o rara vez agregan sal reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 36 %, insuficiencia cardíaca en un 54 % y enfermedad cardíaca isquémica en un 35 %.

Lo anterior, sugiere que reducir la sal adicional en las comidas, sin eliminar la sal por completo, es un factor de riesgo modificable importante, que se puede incentivar a seguir sin mucho esfuerzo. Para aquellos que siguen la dieta DASH, la reducción es aún más significativa y se podría mejorar más la salud cardíaca. Cabe anotar que el estudio encontró que las personas con bajo nivel socioeconómico y fumadores añaden más sal a sus dietas.

Bibliografía:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2022/11/221128162135.htm>

<https://www.nhlbi.nih.gov/news/2022/study-adding-less-salt-food-may-reduce-your-risk-heart-disease>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/>

<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240069985>



CONDADO DE ESSEX BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Campilobacteriosis

Escrito por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

La **campilobacteriosis** es una infección causada por una bacteria llamada **Campylobacter**, y es la causa más común de enfermedad diarreica en los Estados Unidos, afectando a 1,5 millones de estadounidenses al año. Las personas desarrollan la infección después de comer carnes, mariscos, leche no pasteurizada, agua no tratada, alimentos o aves (sin cocer o crudas) contaminadas por la bacteria y por contacto con animales (aves, vacas, gatos o heces de perros). Uno de los principales factores de riesgo para contraer esta bacteria en casa **es utilizar la misma tabla de cortar** para preparar pollo, verduras y frutas al mismo tiempo. Es esencial saber que esta bacteria normalmente no se transmite de una persona a otra.

Casi todas las personas infectadas se recuperan sin ningún tratamiento específico. Si usted, su familia o amigos tienen la infección, se recomienda mantenerse hidratado durante la enfermedad. En casos más severos, su médico primario puede tratarlo con antibióticos para combatir las bacterias y acortar la duración de la enfermedad. Estos son los síntomas **MÁS** comunes de la campilobacteriosis, inician **2 a 5** días después de la infección y duran aproximadamente una semana:



Estos son algunos pasos que puede seguir para prevenir la campilobacteriosis. **¡Toma nota!**

- **Lávese las manos con jabón:** antes, durante y después de cocinar, después de usar el baño o ayudar a otros a usarlo, después de cambiar pañales o tocar basura, después de limpiar las heces de sus mascotas y después de tocar animales.
- **Evite comer:** productos lácteos no pasteurizados, alimentos crudos y sin cocinar de origen animal y agua no tratada.
- **En la cocina:** utilice tablas de cortar individuales para carnes, verduras y frutas; verifique que sus carnes estén bien cocidas; por ejemplo, carnes de aves y platos con ellas deben cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna mínima de 165 °F.
- Sí se siente enfermo con los síntomas previamente enunciados, **NO prepare** comida para otros.

Para mayor información revisa: <https://www.cdc.gov/campylobacter/index.html> o contáctenos al avalencia@bloomfieldtwpnj.com

COVID19

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 más información sobre vacunación y consultas generales sobre COVID:

covid19.nj.gov/faqs/nj-information o llame al 2-1-1 (24/7)



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

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

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



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Bloomfield Department of Health