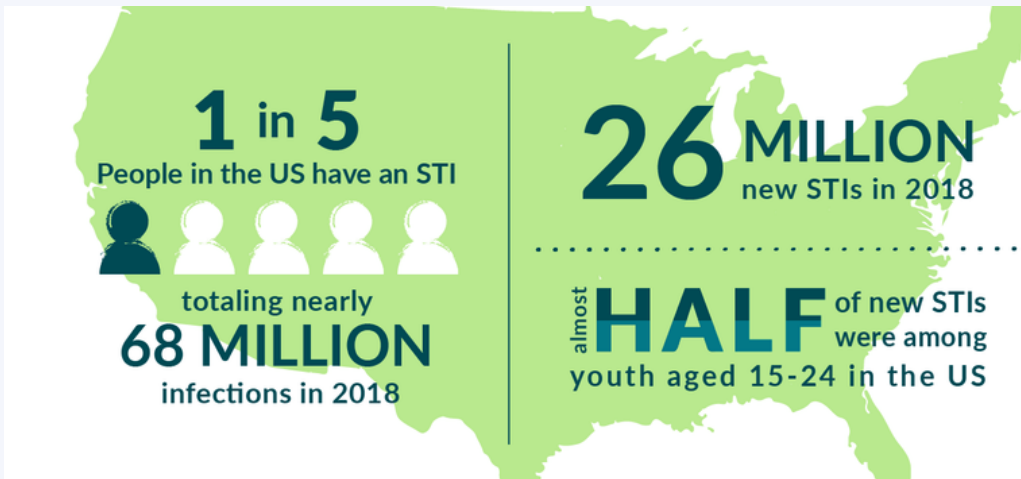


APRIL 2023 | VOLUME 4

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

*National STI Awareness
Month*

Thyroid Nutrition

*Essex County
Communicable Disease
Bulletin*

NEW

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
- MMR (Measles, Mumps, Rubella) vaccination rates are at the lowest they have been in a decade. This has caused a rise in measles cases among young children. Experts blame the misinformation put forth in a now debunked study that linked the MMR vaccine to autism. This study has been disproven, and the author of the study has lost their medical license as a result. (Information sourced from CDC, Gallup Report, and Columbus Public Health).

County Events

- Blood Pressure Screenings
 - Wednesday, April 12, 2023 at Glen Ridge Train Station at 11:00 am
 - Thursday, April 20, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Glucose Screening
 - Wednesday, April 26, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- April Webinar in observance of Sexual Assault Awareness Month
 - Wednesday, April 26, 2023; in collaboration with FSL/SAVE of Essex & SheMatters
- Food Handlers Course in English and Spanish at Bloomfield Civic Center
 - Wednesday, April 28, 2023; \$40.00 per attendee; call 973.680.4024 to register
- Essex County Community Voices Survey: <https://tinyurl.com/t5bpa4h6>

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

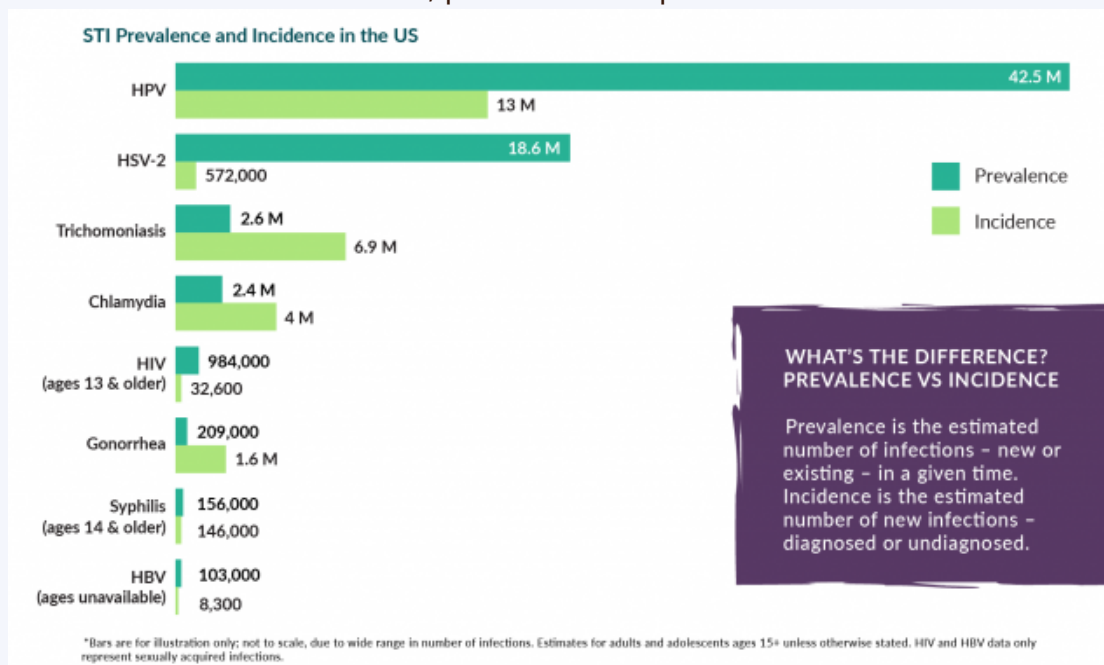
APRIL IS NATIONAL SEXUALLY TRANSMITTED DISEASE AWARENESS MONTH!

Written by Vanessa Dessources, MPH CPH

April is National Sexually Transmitted Disease (STD)** Awareness Month! Over the years, public health professionals/ healthcare providers have expressed their concern over the increase in sexually transmitted diseases, especially in those aged 15-24. The graph below displays the difference between prevalence and incidence in the United States pertaining to STIs from 2018. Prevalence is the estimated number of infections in total (this includes both new and existing infections). Incidence is the the estimated number of new infections (diagnosed or undiagnosed). In general, there are over 20 million newly diagnosed sexually transmitted diseases in the United States in a given year. In 2021, there were 47,191 cases of chlamydia, gonorrhea and syphilis combined in New Jersey. While these are three of the most common STDs, there are still various other STDs that effect our communities.

So, what kind of STD's should you be regularly tested for? The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends that sexually active women younger than 25 are tested yearly for chlamydia and gonorrhea. The CDC also recommends that everyone aged 13-64 get tested for Human Immunodeficiency Virus (HIV) at least once as 25% of HIV transmissions are through people who are unaware that they are infected. If you are someone who has had multiple sexual partners or anonymous partners, it is recommended to test for chlamydia, gonorrhea, syphilis and HIV more often (every 3-6 months). Getting vaccinated against Hepatitis A and B, and Human Papillomavirus (HPV) are also ways to protect yourself. Other STD's to be aware of include Herpes Simplex Virus (HSV-1 and HSV-2), pubic lice, molluscum contagiosum, scabies, and trichomoniasis.

For more information on STDs, please visit <https://www.ashasexualhealth.org/>



** it is important to note that the acronym sexually transmitted disease (STD) and sexually transmitted infection (STI) have been the subject of many conversations. Most people use the terms interchangeably, but some stray away from the use of the word disease as that usually suggests clear/obvious signs and symptoms even though many STDs are "silent" in nature. This has led to the interchangeable use between STD and STI.

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

The Role of Diet in Racial Health Disparities

- Dr. Michael Greger, MD FACLM speaks about the racial health disparities in the U.S. and addresses the question of why Black Americans live sicker & die younger than their white counterparts way before the pandemic started. Even with the same education & socioeconomic resources, Black Americans suffer disproportionately from chronic diseases. What role may dietary patterns be playing? What happens when people are fed soul food that's good for the soul and put plant-based diets to the test?

<https://tinyurl.com/4j3w9hcr>

Understanding STI Testing

- In this episode of ASHA's Sex+Health podcast, listen to J. Dennis Fortenberry, MD, MS, Professor of Pediatrics & Medicine at Indiana University School of Medicine, discuss barriers to STI testing & what we can do to empower patients & providers alike.

<https://tinyurl.com/38x8xvdx>

Healthy Smiles: Oral Health Webinar for Spanish-Speaking Parents

- Discover key messages around oral health knowledge & best practices. Health managers & program staff can use the archived webinar to host a viewing party for Spanish-speaking families!

<https://tinyurl.com/cwp7y7kn>

NUTRITION TO SUPPORT THYROID HEALTH

Written by Sarah Jacob, MD, MPH

Thyroid hormone regulates the body's metabolic rate. To do this: the thyroid gland must make sufficient amount of hormones; T4, the inactive form of the hormone, must be converted to T3, the active form; and finally T3 must cross cell membranes and get inside cells to perform its job. Here are ten food items that are packed with the right nutrients to optimize thyroid hormone performance.

Shrimp is rich in iodine, one of the main nutrients needed to make thyroid hormone. As the body cannot make iodine, human diet must be supplemented with iodine rich foods like shrimp/ other seafood, or even seaweed (National Institute of Health, 2022). Shrimp also provides selenium, a mineral that helps to turn the inactive T4 into the active T3.

Wild salmon contains tyrosine, an amino acid that links with iodine to make thyroid hormones. Salmon also provides a healthy dose of selenium and is rich in omega-3 fatty acids. These fatty acids support cell membrane integrity and allow thyroid hormones to cross into cells where they regulate energy production. For vegetarians/ vegans, **pumpkin seeds** are a great source of tyrosine and selenium.

Spinach is a great source of selenium, iron, and zinc which work together to enhance the conversion of T4 to T3. Zinc also supports the immune system which may help individuals with Hashimoto's thyroiditis. These leaves also provide vitamin A which is helpful for optimizing thyroid hormone function (Journal of the American College of Nutrition, 2012). One of the most concentrated dietary source of selenium in **brazil nuts**.

Bone broth is rich in collagen and the amino acids glycine and proline, which help prevent/heal leaky gut, a condition in which the cell junctions that line the digestive tract wall spread apart and cause food particles (such as gluten and dairy proteins) to leak into the bloodstream. The immune system identifies these leaked food particles as foreign invaders and attacks them. Because gluten and dairy molecules look a lot like thyroid cells, the real thyroid cells are attacked by mistake, thus increasing the risk for Hashimoto's thyroiditis (Clinical Review in Allergy & Immunology, 2012).

Walnuts are a good source of omega-3 fatty acids, which support cell membranes and allow thyroid hormones to move into cells easily. Those taking thyroid hormone replacement medication should not consume walnuts, as it may impair medication absorption (Mayo Clinic, 2021).

Blueberries are filled with vitamins needed for making thyroid hormones and moving them into cells efficiently. Rich in antioxidants, they reduce inflammation and improve immunity, thereby supporting thyroid health.

Coconut oil contains lauric acid that prevents the overgrowth of gut bacteria, viruses, and fungi which may open the door to thyroid issues.

ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

LYME DISEASE

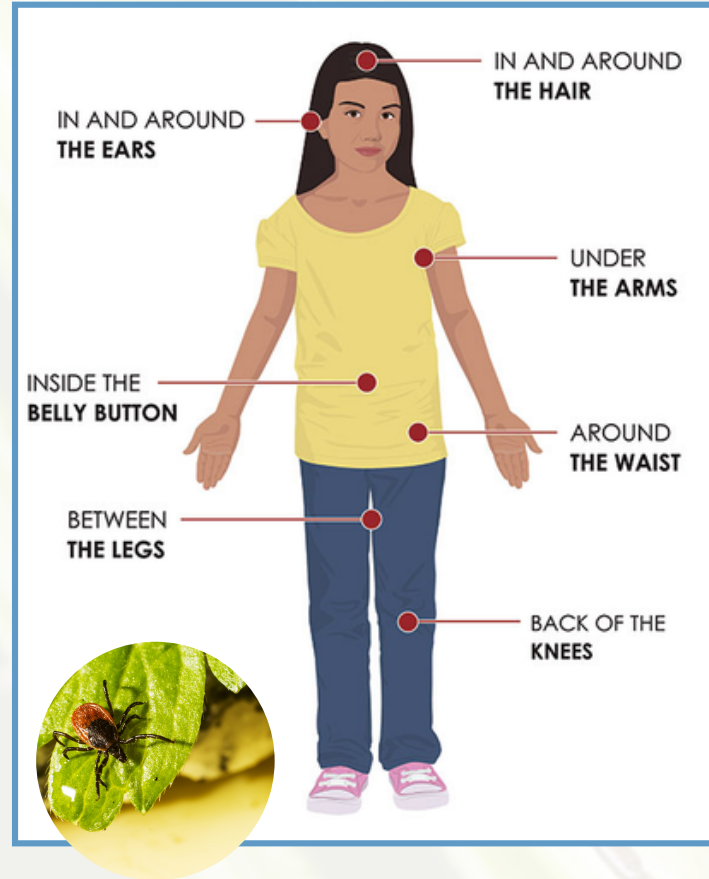
Written by Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

Spring is coming, and with that, the peak season of Lyme Disease!

Lyme disease is the most common vector-borne disease in the country. Usually caused by a bacteria called **Borrelia burgdorferi** and transmitted through the bite of infected **black-legged ticks**. The infection can spread all through your body, affecting your heart, nervous system and joints.

Prevent Lyme disease easily for and your family before enjoying the outdoors this season:

1. Use **insect repellents** registered by EPA. Check this link to find the right for you:
<https://www.epa.gov/insect-repellents>
2. Apply insect repellent **before** going to grassy and wooded areas.
3. Treat your clothes and gear with products containing **0.5% permethrin**. Another option is to buy pre-treated clothes.
4. Walk in the center of the trails.
5. Check your clothes, gear, and pets for ticks. **Check, check!**
6. Shower soon after being outdoors. This helps wash unattached ticks, and you can do another **tick check**.



“Don’t let a TICK make you SICK”



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://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health

BOLETIN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield

La situación de las
ETS en los
Estados Unidos



en el 2018

AUMENTO DE LAS ETS POR
QUINTO AÑO CONSECUTIVO
A UN NIVEL SIN PRECEDENTES.



1.8 millones
DE CASOS DE CLAMIDIA
aumento del 19 % desde el 2014



583,405
CASOS DE GONORREA
aumento del 63 % desde el 2014



115,045
CASOS DE SÍFILIS
aumento del 71 % de sífilis infecciosa
desde el 2014



1,306
CASOS DE SÍFILIS ENTRE
LOS RECIÉN NACIDOS
aumento del 185 % desde el 2014

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Mes Nacional de la
concientización de ETS

Nutrición Tiroidea

Boletín del Condado
de Essex
Enfermedades Contagiosas



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- El 11 de mayo del presente año esta prevista la terminación la declaración de emergencia nacional y de salud pública por el COVID-19.
- Las tasas de vacunación SRP (sarampión, paperas, rubéola) son las más bajas de la década. Esto ha provocado un aumento de los casos de sarampión entre los pequeños. Los expertos culpan a la información errónea que presentó un estudio que vinculaba esta vacuna con el autismo, y ahora está desacreditado. Este estudio ha sido refutado y, como resultado, el autor ha perdido su licencia médica. (Información obtenida de la CDC, Gallup Report y Columbus Public Health).

Eventos del condado

- Toma da la presión arterial
Miércoles, 12 de abril 12, 2023 en la estación de tren de Glen Ridge, a las 11:00 am
Jueves, 20 de abril, 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield, a las 11:00 am
- Chequeo de la glucosa
Miércoles, 26 de abril, 2023 en la biblioteca de Bloomfield, a las 12:00 pm
- Seminario en línea: Mes de la Concientización sobre el asalto sexual.
Miércoles, 26 de abril 26, 2023; en apoyo con FSL/SAVE de Essex & SheMatters
- Curso para personas en contacto con alimentos (español e inglés), en el Centro Cívico de Bloomfield
Miércoles, 28 de abril, 2023; \$40.00 por persona; llame al 973.680.4024 para registrarse
- Encuesta del Condado Essex de voces comunitarias: <https://tinyurl.com/t5bpa4h6>

Para mayor información, escribanos a health@bloomfieldtwpnj.com

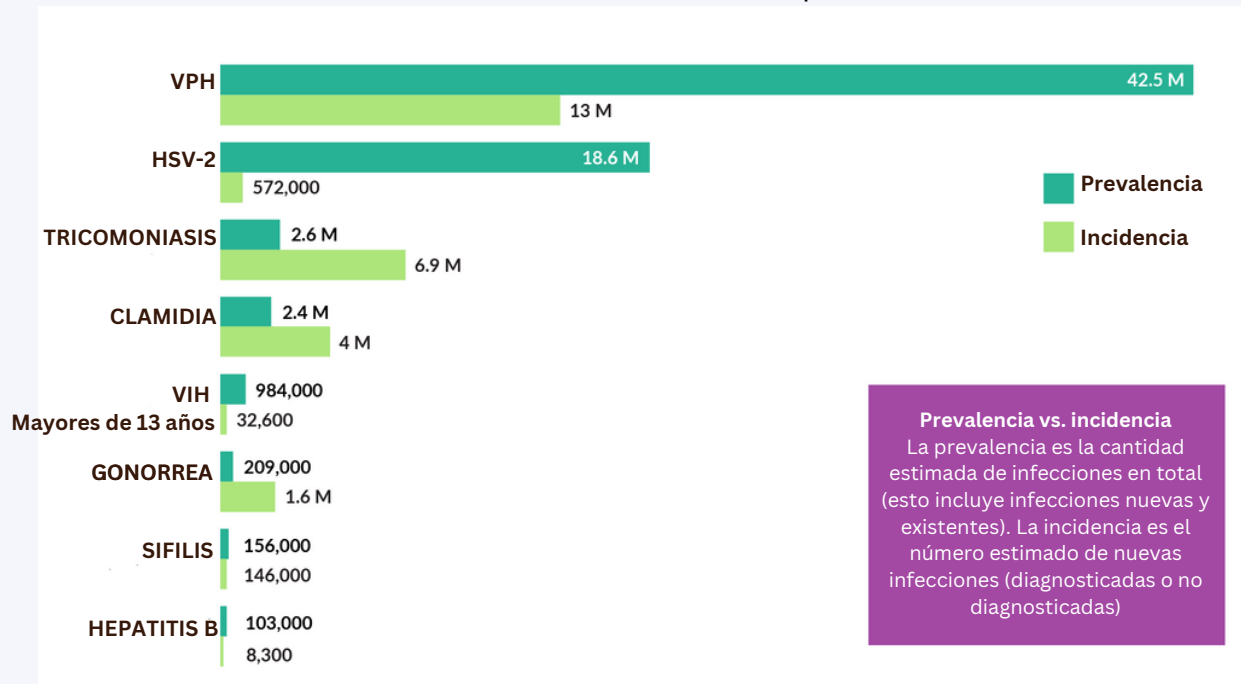
¡ABRIL ES EL MES NACIONAL DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL!

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

¡Abril es el mes nacional de concientización sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS)**! A lo largo de los años, los profesionales de la salud pública/ proveedores de atención médica han expresado su preocupación por el aumento de ETS, especialmente entre las personas de 15 a 24 años. El siguiente gráfico muestra la diferencia entre la prevalencia y la incidencia en los Estados Unidos con respecto a las ETS desde el 2018. La prevalencia es la cantidad estimada de infecciones en total (esto incluye infecciones nuevas y existentes). La incidencia es el número estimado de nuevas infecciones (diagnosticadas o no diagnosticadas). En general, hay más de 20 millones de ETS recién diagnosticadas en el país por año. En el 2021 en Nueva Jersey, hubo 47,191 casos combinados de clamidia, gonorrea y sífilis. Si bien estas son tres de las ETS más comunes, todavía existen otras ETS que afectan a nuestras comunidades.

Siendo así, ¿para qué tipo de ETS deberías hacerte pruebas regularmente? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las mujeres sexualmente activas menores de 25 años se hagan pruebas de clamidia y gonorrea anualmente. La CDC también recomienda que todas las personas sexualmente activas entre 13 y 64 años se hagan la prueba del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) al menos una vez, ya que el 25 % de las transmisiones del VIH se producen a través de personas que no saben que están infectadas. Si usted es alguien que ha tenido múltiples parejas sexuales o parejas anónimas, se recomienda hacerse la prueba de clamidia, gonorrea, sífilis y VIH con mayor frecuencia (cada 3 a 6 meses). Vacunarse contra la hepatitis A y B y el virus del papiloma humano (VPH) también son formas de protegerse. Otras ETS a tener en cuenta incluyen el virus del herpes simple (HSV-1 y HSV-2), piojos púbicos, molusco contagioso, sarna y tricomoniasis.

Para obtener más información sobre las ETS, visite <https://www.ashasexualhealth.org/>



** Es importante hacer saber que el acrónimo de ETS, Enfermedades de Transmisión Sexual y de ITS, Infecciones de Transmisión Sexual, son usados de forma alterna. Varias personas se abstienen de decir ETS por lo que la palabra enfermedades sugiere signos y síntomas, sabiendo que que ciertas ETS no presentan síntomas. Es por ellos que los términos ETS e ITS son intercambiables.

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

El papel de la dieta en cuanto a las disparidades de salud raciales

- *Dr. Michael Greger, MD FACLM habla sobre las disparidades de salud raciales en el país, abordando la pregunta del porqué los afroamericanos viven más enfermos y mueren más jóvenes que sus homólogos blancos mucho antes de que comenzara la pandemia. Incluso con la misma educación y recursos socioeconómicos, esta comunidad sufre desproporcionadamente de enfermedades crónicas. ¿Qué papel pueden estar jugando los patrones dietéticos? ¿Qué sucede cuando las personas reciben alimentos Buenos para el alma que y ponen a prueba las dietas basadas en plantas?*
<https://tinyurl.com/4j3w9hcr>

Comprendiendo los exámenes de ITS

- *En este episodio del podcast Sex+Health de ASHA, escuche a J. Dennis Fortenberry, MD, MS, Profesor de Pediatría y Medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana, hablar sobre las barreras para las pruebas de ITS y lo que podemos hacer para empoderar a los pacientes y proveedores por igual.*
<https://tinyurl.com/38x8xvdx>

Sonrisas Saludables: Seminario web sobre Salud Oral para Padres Hispanohablantes

- *Descubra mensajes clave sobre el conocimiento y las mejores prácticas de salud oral. Los proveedores de salud oral podrán ver el seminario web guardado, para así enseñarlo a familias hispanas.*
<https://tinyurl.com/cwp7y7kn>

NUTRICIÓN PARA EL BENEFICIO DE LA FUNCIÓN TIROIDEA

Por Sarah Jacob, MD, MPH

La hormona tiroidea regula la tasa metabólica del cuerpo. Para hacer esto: la glándula tiroides debe producir suficiente cantidad de hormonas; T4, la forma inactiva de la hormona, debe convertirse en T3, la forma activa; y finalmente T3 debe cruzar las membranas celulares y entrar en las células para realizar su trabajo. A continuación te presentamos diez alimentos que contienen los nutrientes adecuados para optimizar su rendimiento.

Camarones: son ricos en yodo, uno de los principales nutrientes necesarios para producir la hormona tiroidea. Como el cuerpo no puede producir yodo, la dieta debe complementarse con alimentos ricos en yodo, como camarones, mariscos o incluso algas (Instituto Nacional de Salud, 2022). El camarón también proporciona selenio, un mineral que ayuda a convertir la T4 inactiva en T3 activa.

Salmón salvaje: contiene tirosina, un aminoácido que se une con el yodo para producir hormonas tiroideas. El salmón también proporciona una dosis saludable de selenio y es rico en omega-3. El omega-3 apoyan la integridad de la membrana celular y permiten que las hormonas tiroideas entren en las células donde regulan la producción de energía. Para los vegetarianos/veganos, las semillas de calabaza son una gran fuente de tirosina y selenio.

Espinaca: es una gran fuente de selenio, hierro y zinc, los que juntos trabajan para mejorar la conversión de T4 a T3. El zinc ayuda al sistema inmunológico, lo que puede ayudar a las personas con tiroiditis de Hashimoto. La espinaca además proporciona vitamina A, que es útil para optimizar la función de la hormona tiroidea (Journal of the American College of Nutrition, 2012). Una de las fuentes dietéticas más concentradas de selenio en las nueces de Brasil.

Caldo de huesos: rico en colágeno y los aminoácidos glicina y prolina, que ayudan a prevenir/curar el intestino permeable, una afección en la que las uniones celulares que recubren la pared del tracto digestivo se separan y hacen que las partículas de alimentos (como el gluten y lácteos) se desprendan al torrente sanguíneo. El sistema inmunitario identifica estas partículas de alimentos filtrados como invasores extraños y los ataca. Debido a que las moléculas del gluten y los productos lácteos se parecen mucho a las células tiroideas, las células tiroideas reales son atacadas por error, lo que aumenta el riesgo de tiroiditis de Hashimoto (Clinical Review in Allergy & Immunology, 2012).

Nueces: son una buena fuente de ácidos grasos omega-3, que sostienen las membranas celulares y permiten que las hormonas tiroideas entren fácilmente en las células. Aquellos que toman medicamentos de reemplazo de la hormona tiroidea no deben consumir nueces, ya que pueden afectar la absorción del medicamento (Mayo Clinic, 2021).

Arándanos: están llenos de vitaminas necesarias para producir hormonas tiroideas y moverlas a las células de manera eficiente. Son ricos en antioxidantes, reducen la inflamación y mejoran la inmunidad, apoyando así la salud de la tiroides.

Aceite de coco: contiene ácido láurico que previene el crecimiento excesivo de bacterias intestinales, virus y hongos, los que pueden contribuir a problemas de tiroideos.

CONDADO DE ESSEX BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

ENFERMEDAD DE LYME

Por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

Se acerca la primavera y, con ella, ¡la temporada alta de la enfermedad de Lyme!

La enfermedad de Lyme es la más común del país transmitida por vectores. Por lo general, es causada por una bacteria llamada **Borrelia burgdorferi** y se transmite a través de la picadura de **garrapatas de patas negras** infectadas. La infección puede propagarse por todo el cuerpo y afectar el corazón, el sistema nervioso y las articulaciones.

Antes de disfrutar del aire libre esta temporada, siga los siguientes consejos para prevenir la enfermedad de Lyme para usted y su familia:

1. Use **repelentes de insectos** registrados por la EPA. Visite este link para así encontrar el adecuado: <https://www.epa.gov/insect-repellents>
2. Aplique repelente de insectos **antes de ir** a áreas verdes y boscosas.
3. Trate su ropa y equipo con productos que contengan **0,5 % de permetrina**. Otra opción es comprar ropa pre-tratada con este.
4. Camine en el centro de los senderos.
5. Revise que su ropa, equipo y mascotas no tengan garrapatas adheridas. **¡Revisa, revisa!**
6. Dúchese poco después de estar al aire libre. Esto ayuda a lavar las garrapatas sueltas y facilita otro momento de para **revisar la presencia de garrapatas**.



“NO deje que una garrapata lo enferme”



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 mas 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