

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health

STIGMA

Men are almost 2x less likely than women to use preventive health care services. Fight the stigma and take charge of your health!

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Pride Month

Dash Diet for Heart Health

Essex County Communicable Disease Bulletin

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- CDC's new recommendations allow an additional updated (bivalent) vaccine dose for adults ages 65 years and older and additional doses for people who are immunocompromised.
- Monovalent (original) mRNA COVID-19 vaccines will no longer be recommended for use in the US.
- CDC offers a mpox vaccine locator to use as necessary <https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/vaccines/>
- Natasha Loder, *The Economist's* health policy editor, discusses with BioNTech co-founder Ugur Sahin on mRNA vaccine technology: <https://tinyurl.com/5zsnntj7>

County Events

- Bloomfield Farmer's Market
June 6 - October 31, 2023 at Bloomfield Public Library Courtyard
Tuesdays, 3:30 - 6:30 pm
- Blood Pressure Screenings
Wednesday, June 14, 2023 at Glen Ridge Train Station at 11:00 am
Thursday, June 15, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Glucose Screening
Wednesday, June 28, 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
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients:
Friday, June 23rd at 9:30am - 3pm at Bloomfield Municipal Building
Registration will be on June 7th and 20th from 10am-2pm!

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

JUNE IS PRIDE MONTH!

Written by Vanessa Dessources, MPH CPH

Summer is finally approaching with its warm weather, dreams of beach days and more time with the family. June is also Pride Month. LGBTQ+ stands for lesbian, gay, bisexual, transgender, queer/questioning, as well as intersex and asexual/agender (or sometimes ally). LGBTQ+ rights has come a long way over the years, and it is important to note that they are an important group of people when it comes to public health. Access to healthcare and proper care is crucial to many LGBTQ+ individuals. Similar to other minority groups, LGBTQ+ individuals face many health disparities. John Hopkins Medicine put together a fact sheet in 2022 that included the following information on the LGBTQ+ community:

1. **SUICIDE RISKS INCREASED**

LGBTQ+ youth are 4x more likely than straight youth to make a suicide attempt requiring medical attention.

2. **VIOLENCE RISKS INCREASED**

49 is the number of LGBTQ+ Americans killed in the June 2016 attack at Pulse Night club in Orlando, representing the worst targeted mass shooting in U.S. history at the time. Another 53 were wounded. More recently, Club Q, a LGBTQ+ club in Colorado, was attacked by gunfire in 2022, killing 5 and injuring 26.

3. **SUBSTANCE ABUSE INCREASED**

27.8% of sexual minority students in grades 9 through 12 reported that they have used illicit drugs in their lifetime in 2019.

4. **MENTAL HEALTH CONCERNS INCREASED**

One study found that LGBTQ+ people used mental health services at 2.5 times higher rates than their heterosexual counterparts.

5. **INSURANCE COVERAGE DECREASED**

In a survey of LGBTQ+ people, more than half of all respondents reported that they have faced cases of providers denying care, using harsh language, or blaming the patient's sexual orientation or gender identity as the cause for an illness.

The concerns of the LGBTQ+ community are very valid. Thankfully, the public health community has placed a lot of emphasis on the importance of making those changes. Healthy People 2030 outlines the goal to *"Improve the health, safety, and well-being of lesbian, gay, bisexual, and transgender people."* Even more specifically, it stresses the LGBT youth population.

In the meantime, there are various statewide and national resources for LGBTQ+ communities available to be used when necessary. To find these resources, please go to

<https://www.nj.gov/dcf/adolescent/lgbtqi/>

References:

1. https://www.hopkinsmedicine.org/diversity/documents/lgbtq_pride_heritage_guide.pdf
2. <https://mhanational.org/issues/lgbtq-communities-and-mental-health>
3. <https://health.gov/healthypeople/objective-s-and-data/browse-objectives/lgbt>



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

MAYO CLINIC Q&A PODCAST

- *LGBTQ people often experience barriers to accessing health care and preventive services, which can result in disparities in both cancer risk and treatment. Dr. Kling discusses cancer screening, prevention and treatment for LGBTQ people, and the importance of finding a trusted healthcare provider.*

<https://tinyurl.com/bdhmumyk>

Core Four Back to Basics Series- Mental Health

- *There can be a lot of social pressure on men to push down their feelings and not talk about it. Yet, taking care of one's thoughts and emotions is crucial to not only thriving in life, but keeping your body healthy as well. The Who Cares guys share how they manage their mental wellbeing and why it is so important.*

<https://tinyurl.com/y49c2bj8>

BeingMe Podcast: Episode 18

- *A discussion on issues related to mental health equity for male, non-binary or gender non-conforming teenagers with focus on BIPOC/rural communities.*

<https://tinyurl.com/4z4fmbvj>

DASH DIET RANKED AS BEST FOR HEART HEALTH

Written by Sarah Jacob, MD, MPH

June is Men's Health Month. Taking men's health seriously starts with a healthy diet. Men have specific nutritional needs, and an unhealthy diet can put them at an increased risk for chronic diseases such as heart disease and type 2 diabetes. So, this article will focus on one of the diets regularly voted as the best approach for heart healthy meal planning – Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH).

Researchers developed DASH 20-plus years ago with support from the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), a branch of the National Institutes of Health. For DASH eating, no foods are off limit; meals revolve around whole grains, low-fat dairy products, vegetables, and fruits, and includes fish, poultry, beans, nuts, and healthy oils.

Additionally, DASH guidelines recommend reducing sodium, foods and beverages with added sugars, and red meat. The diet is heart-friendly as it limits saturated and trans fat, while increasing the intake of potassium, magnesium, calcium, protein, and fiber – all nutrients believed to help control blood pressure. Multiple studies have found that the DASH diet helps reduce blood pressure and LDL cholesterol, two risk factors for heart disease.

Compared to a standard diet, adults who follow DASH without altering sodium intake can lower their blood pressure within weeks. Study participants who reduced their sodium intake from 3,450 mg to 2,300 mg or less per day had even greater reductions in blood pressure. People with high blood pressure who adopted a low-sodium DASH diet, the equivalent of cutting sodium intake in half, saw the greatest improvements.

Another modification to DASH includes swapping 10% of daily carbohydrates with protein (especially plant proteins such as legumes, nuts, and seeds) or unsaturated fats. Research shows that this adjustment may contribute to lowered blood pressure, LDL cholesterol, and triglycerides among adults with early stage hypertension. This benefit did not come from simply eating more fats and protein, but swapping an equal amount of calories so that the total calorie level stayed about the same.

To follow the plan, one must decide their calorie level and then divide the suggested servings of each food group throughout the day. This requires meal planning ahead of time. The NHLBI guide listed below provides many tips on how to incorporate DASH foods and to lower sodium intake, including one week's worth of recipes.

Resources/References:

- Lowering blood pressure with DASH: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf
- Online database of "heart healthy" recipes from NHLBI: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/default.aspx>
- DASH Eating Plan: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

HIV: PrEP vs. PEP

Written by Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

All of us should **take care** of our physical, emotional, mental, and sexual health. On **June 27**, we celebrate HIV National testing day. Testing yourself for HIV is part of a self-care routine, and it is important to know different HIV prevention tools and strategies too. **One way** that you **can prevent HIV** is by **taking medicines that prevent the infection**, known as pre-exposure prophylaxis (**PrEP**) and post-exposure prophylaxis (**PEP**).



PrEP

WHEN IS IT TAKEN?

PrEP should be taken everyday **BEFORE** possible exposure.

WHO IS IT FOR?

PrEP is for people who do not have HIV. Those at risk of getting HIV from sex, or from injection drug use.

PrEP is **highly effective** on reducing the risk of getting HIV from sex by **99%** and from injection drug use by at least **74%**.

WHAT IS ITS PRESENTATION?

PrEP comes as pills or an injection.

IS PrEP SAFE?

It is, but can cause some side effects such nausea, diarrhea, fatigue and headache.

HOW CAN YOU GET IT?

You can ask your healthcare provider for a PrEP prescription. If you do not have one, you can use **PrEPLocator.org** to find one. Most insurance plans & Medicaid cover PrEP. If you do not have insurance or Medicaid coverage there are free programs available.



PEP

WHEN IS IT TAKEN?

It should be used only during **emergencies**; 72 hrs (3 days) after possible exposure.

WHO IS IT FOR?

PEP is for people who do not have HIV, but may have been exposed (sex, sexual assault, work injury, sharing drug tools)

PEP can prevent HIV, but is **not always effective**. It should be taken soon. Remember to protect yourself during sex encounters, and **NOT** share needles and syringes. It comes only as tablets.

IS PEP SAFE?

It is. Some of the side effects after taking it are nausea, diarrhea, flatulence, feeling bloated, fatigue and headache.

HOW CAN YOU GET IT?

After exposure talk immediately with your health care provider, an emergency room doctor, or a urgent care provider. Please visit <https://hivrisk.cdc.gov/#banner7> to find a local HIV prevention services.

For more information check: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/index.html>

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

Bloomfield Department of Health

ESTIGMA

Los hombres son casi dos veces menos propensos que las mujeres a la hora de consultar por servicios de salud preventiva. ¡Rompe el estigma y cuídate!

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Mes del Orgullo

Dieta DASH para salud
cardíaca

Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- Las nuevas recomendaciones de la CDC, permiten a adultos mayores de 65 años y aquellos inmunosuprimidos recibir una dosis adicional de la vacuna bivalente.
- Ya no se recomienda el uso de la vacuna original contra el Covid19, ARNm monovalente.
- La CDC creó un localizador para encontrar los proveedores de la vacuna contra la viruela del mono (Monkeypox) <https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/vaccines/>
- Natasha Loder, editora de las Políticas de Salud del Economist, habla con el cofundador de BioNTech, Ugur Sahin, sobre la tecnología de vacunas de ARNm: <https://tinyurl.com/5zsnntj7>

Eventos del condado

- Mercado Campesino en Bloomfield
Comienza el 6 de junio, hasta octubre 31, 2023. Todos los martes de 3:30-6:30pm.
En el patio de la Biblioteca Pública 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 de la presión arterial
Miércoles, 14 de junio, 2023 en la Estación de tren de Glen Ridge, a las 11:00 am
Jueves, 15 de junio, 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield, a las 11:00 am
- Chequeo de la glucosa
Miércoles, 28 de junio, 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

Para mayor información, escríbanos a health@bloomfieldtwpnj.com

¡JUNIO ES EL MES DEL ORGULLO!

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

Este mes el verano está aún más cerca con su clima cálido, días de playa y en familia, y al mismo tiempo la celebración del Mes del Orgullo. LGBTQ+ significa lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer/cuestionamiento, así como intersexual y asexual/agénero (o, a veces, aliado). Los derechos LGBTQ+ han recorrido un largo camino a lo largo de los años, y es importante tener en cuenta la importancia de la comunidad en lo que respecta a la salud pública. El acceso a la atención médica y atención adecuada es crucial para muchas personas LGBTQ+. Al igual que otros grupos minoritarios, las personas LGBTQ+ enfrentan disparidades de salud. John Hopkins Medicine elaboró una hoja informativa en el 2022 incluyendo la siguiente información sobre la comunidad LGBTQ+:

1. AUMENTO DE RIESGOS DE SUICIDIO

Los jóvenes LGBTQ+ tienen 4 veces más probabilidades que los jóvenes heterosexuales de cometer un intento de suicidio necesitando atención médica.

2. AUMENTO DEL RIESGO DE VIOLENCIA

En el 2016 se present en Estados Unidos el peor atentado contra la comunidad. 49 personas fueron asesinadas, y 53 salieron heridas en el club Pulse Night en Orlando. Recientemente, 5 personas fueron asesinadas en el Club Q en Colorado, hiriendo además a 26 personas .

3. AUMENTO EN EL ABUSO DE SUSTANCIAS

En el 2019, el 27,8% de los estudiantes de minorías sexuales cursando los grados de 9 a 12, informaron que habían usado drogas ilícitas.

4. PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Un estudio encontró que las personas LGBTQ+ usaron los servicios de Salud Mental 2.5 veces más que las personas identificadas como heterosexuales.

5. DISMINUCION EN LA COBERTURA DE SALUD MEDICA

Healthy People 2030 describe el objetivo de "Mejorar la salud, la seguridad y el bienestar de las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero". Más específicamente, enfatizando las necesidades de la población joven LGBTQ+ de acceder a un seguro médico.

Mientras tanto, hay varios recursos estatales y nacionales para las comunidades LGBTQ+ disponibles para usar cuando sea necesario. Para encontrar estos recursos, visite <https://www.nj.gov/dcf/adolescent/lgbtqi/>

Bibliografía:

- https://www.hopkinsmedicine.org/diversity/documents/lgbtq_pride_heritage_guide.pdf
- <https://mhanational.org/issues/lgbtq-communities-and-mental-health>
- <https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/lgbt>

ORGULLO
2023

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

CLÍNICA MAYO PREGUNTAS & RESPUESTAS

Las personas LGBTQ a menudo enfrentan barreras para acceder a la atención médica y los servicios de prevención, esto puede generar desigualdades tanto en el riesgo como en el tratamiento del cáncer. El Dr. Kling analiza la detección, la prevención y el tratamiento del cáncer para las personas LGBTQ y la importancia de encontrar un proveedor de atención médica de confianza.

<https://tinyurl.com/bdhmumyk>

Salud Mental: Volviendo a lo básico

Puede haber mucha presión social sobre los hombres para reprimir sus sentimientos y no hablar de ello. Sin embargo, cuidar los pensamientos y las emociones es crucial no solo para prosperar en la vida, sino también para mantener su cuerpo saludable. Who Cares comparte cómo manejar su bienestar mental y su importancia.

<https://tinyurl.com/y49c2bj8>

SiendoYO Podcast: Episodio 18

Una discusión sobre temas relacionados con la igualdad en salud mental para jóvenes hombres, no binarios o de género no conforme con enfoque en BIPOC/comunidades rurales.

<https://tinyurl.com/4z4fmbvj>

LA MEJOR DIETA PARA LA SALUD CARDIACA: LA DIETA DASH

Por Sarah Jacob, MD, MPH

Junio es el Mes de la Salud del Hombre, y es importante cuidarse empezando por una dieta saludable. Los hombres tienen necesidades nutricionales específicas, y una dieta poco balanceada los pone en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Por lo que en este artículo hablaremos de la dieta DASH, la dieta de alimentación saludable con mayor para disminuir la hipertensión.

Los investigadores desarrollaron DASH hace más de 20 años con el apoyo del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), centros que pertenecen al Instituto Nacional de Salud. La dieta DASH, no restringe ningún alimento, en su caso, las comidas giran en torno a granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, verduras, frutas, pescado, aves, frijoles, nueces y aceites saludables.

Además, las pautas DASH recomiendan reducir el sodio, los alimentos y bebidas con azúcares añadidos y la carne roja. Esta dieta es saludable para el corazón porque limita las grasas saturadas y trans, y aumenta la ingesta de potasio, magnesio, calcio, proteínas y fibra. Todos estos son nutrientes que se cree ayudan a controlar la presión arterial y reducir el colesterol LDL, dos factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas.

En comparación con una dieta estándar, los adultos que siguen la dieta DASH sin alterar la ingesta de sodio pueden reducir su presión arterial en cuestión de semanas. Por otro lado los participantes del estudio que redujeron su ingesta de sodio de 3450 mg a 2300 mg o menos por día tuvieron reducciones aún mayores en la presión arterial. Las personas con presión arterial alta que adoptaron la dieta baja en sodio (la mitad de la ingesta usual), tuvieron buenos resultados.

Otra modificación de DASH incluye cambiar el 10 % de los carbohidratos diarios por proteínas (especialmente proteínas vegetales como legumbres, nueces y semillas) o grasas no saturadas. Las investigaciones muestran que este ajuste puede contribuir a reducir la presión arterial, el colesterol LDL y los triglicéridos entre adultos con hipertensión en etapa temprana. Este beneficio no provino simplemente de comer más grasas y proteínas, sino de intercambiar una cantidad igual de calorías para que el nivel total de calorías se mantuviera más o menos igual.

Para seguir el plan, se debe escoger el número de calorías y luego dividir las porciones sugeridas de cada grupo de alimentos a lo largo del día. Esto requiere planificar las comidas con anticipación. La guía del NHLBI que se cita a continuación proporciona consejos sobre cómo incorporar alimentos DASH y reducir el consumo de sodio (incluidas recetas para una semana).

Bibliografía:

- Bajar la presión arterial con DASH: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf
- NHLBI recetas: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/default.aspx>
- Plan de comidas DASH: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

CONDADO DE ESSEX BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

VIH: PrEP vs. PEP

Por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

Todos debemos **cuidar** nuestra salud física, emocional, mental y sexual. El **27 de junio** celebramos el Día Nacional de la Prueba del VIH. Hacerse la prueba del VIH es parte del autocuidado, por lo que es importante conocer diferentes herramientas y estrategias de prevención para el VIH. **Una forma de prevenir la infección es tomando medicamentos** conocidos como: profilaxis preexposición (**PrEP**) y profilaxis posexposición (**PEP**).



PrEP

¿CUANDO SE TOMA?

PrEP se debe de tomar cada día **ANTES** de una posible exposición.

¿QUIEN LO DEBE TOMAR?

PrEP es para aquellos que **NO** tienen VIH, personas en riesgo de contagio por medio de drogas inyectables o relaciones sexuales.

PrEP es muy efectivo para reducir el riesgo de contagio por VIH, en casos de relaciones sexuales protege un **99%**, y por compartir agujas de drogas inyectables protege un **74%**.

PrEP esta disponible en tabletas o inyección.

¿ES SEGURO TOMAR PrEP?

Sí, pero pueden presentarse efectos adversos como diarrea, náusea, fatiga y dolor de cabeza.

¿COMO ADQUIRIRLO?

Puede pedirle a su médico PrEP. En caso de no tener un proveedor médico, use **PrEPLocator.org** para encontrar uno. La mayoría de los seguros medicos y Medicaid cubren PrEP. Si no tiene seguro o cobertura de Medicaid, hay programas gratuitos disponibles.



PEP

¿CUANDO SE TOMA?

Se debe tomar solo ante emergencias; dentro 72 hrs (3 días) después de una posible exposición.

¿QUIEN LO DEBE TOMAR?

PEP es para personas que no tienen VIH, pero pudiesen haber estado expuestas (sexo, abuso sexual, accidente de trabajo, compartir equipo de inyección de drogas)

PEP puede prevenir el VIH pero **NO siempre es efectivo**. Debe tomarse rápidamente. Recuerde usar protección durante las relaciones sexuales, y **NO** comparta agujas ni jeringas.

¿ES SEGURO TOMAR PEP?

Sí. Puede tener algunos efectos secundarios como náusea, diarrea, fatiga, dolor de cabeza, distensión estomacal y gases.

¿COMO ADQUIRIRLO?

Luego de una exposición, hable de inmediato con su médico o un proveedor de urgencias médicas. Visite <https://hivrisk.cdc.gov/#banner7> para encontrar un proveedor de servicios para el VIH.

Para mayor información visite: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/index.html>

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.
loomfield Department of Health