

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health

SEPTEMBER 21 is
**World
Alzheimer's Day**



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

World Alzheimer's Month

**Memory Boosting
Superfoods**

**Essex County
Communicable Disease
Bulletin**

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- September 21st is World Alzheimer's Day!
- A new COVID-19 strain, BA 2.86, has been documented recently. As of 8/19, there were only 6 *known* cases of the strain found in the USA, UK, Israel and Denmark. That number is expected to rise. The COVID-19 strain, EG.5 or Eris, is currently the most prevalent strain. It is a subvariant of Omicron.

County Events

- Bloomfield Farmer's Market
Every Tuesday from June 6th - October 31st, 2023 at 3:30 - 6:30 pm at Bloomfield Public Library Courtyard
- 2023 "Let's Walk" Program with New Jersey Bike and Walk Coalition
Every Tuesday from June 13th - October 24th, 2023 at 4:45 pm meeting at the Bloomfield Farmer's Market
- Glucose Screening
Wednesday, September 27th, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients:
Friday, September 29th at 10 am - 3pm at Bloomfield Municipal Building
Registration is required: call Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381) for more information
- Food Handlers Course in English and Spanish at Bloomfield Civic Center, 84 Broad St
Friday, September 15, 2023; 9:00 am - 1:00 pm
Wednesday, November 15, 2023; 9:00 am - 1:00 pm
\$40.00 per attendee; call 973.680.4024 to register/ for more information

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

SEPTEMBER IS WORLD ALZHEIMER'S DISEASE MONTH

Written by Vanessa Dessources, MPH, CPH

September is World Alzheimer's Month (and September 21st is World Alzheimer's Day). It is an international opportunity to raise awareness, and encourage support/understanding of dementia especially pertaining to Alzheimer's.

What is Alzheimer's Disease?

- According to the Alzheimer's Association, "Alzheimer's is a type of dementia that affects memory, thinking and behavior. Symptoms eventually grow severe enough to interfere with daily tasks." It accounts for 60-80% of all dementia cases making it the most common cause.

Alzheimer's Symptoms



What are some early signs and symptoms of Alzheimer's?

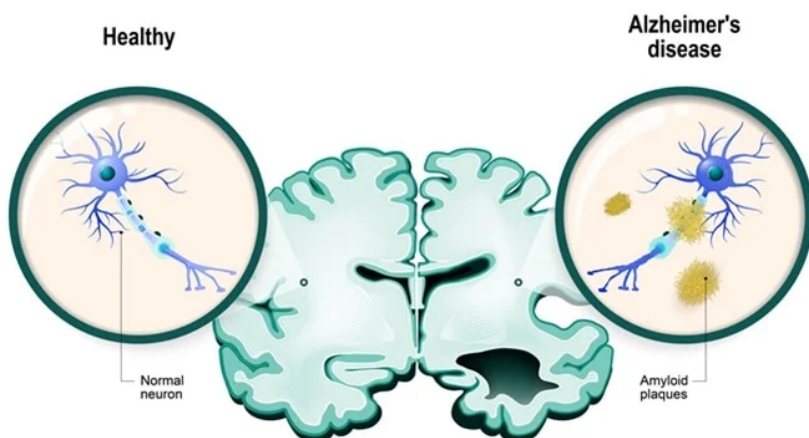
- Some early signs and symptoms include 1. memory loss that disrupts daily life, 2. challenges in planning and solving problems, 3. difficulty completing familiar tasks, 4. confusion with time or place, 5. trouble understanding visual images and spatial relationships, 6. new problems with words in speaking or writing, 7. misplacing things and losing the ability to retrace steps, 8. decreased or poor judgement, 9. withdrawal from work or social activities, and 10. changes in mood or personality.

Who is at greatest risk for developing Alzheimer's?

- The greatest risk factor for Alzheimer's is age. The older we get, the higher the risks of developing the disease. Specifically, people over the age of 65 are at the highest risk; anyone under the age of 65 who is affected is diagnosed with early-onset Alzheimer's.

Do they symptoms get better over time?

- Unfortunately, no.* Alzheimer's is a progressive disease meaning that the dementia symptoms gradually worsen, usually over a span of years.



Is there a cure for Alzheimer's?

- There is no known cure for Alzheimer's, but there are a few treatments that help slow down cognitive decline/the overall progression of the disease or treats dementia symptoms itself.

For more information on Alzheimer's Disease, please go to <https://www.alz.org/>. There you can find information on symptoms, support groups, questions to ask your doctor and treatment options.

Ep 2. How is Alzheimer's Diagnosed?

- The first case of Alzheimer's disease was diagnosed in the early 1900s via autopsy. Science has come a long way since then, and in the not-too-distant future, we may be able to tell if someone's at risk before they even develop symptoms. In the second episode of the Alzheimer's Podcast, we explore the latest diagnostic methods and hear from people and their loved ones about how they coped with the shock of diagnosis.

Scan the QR below for more.



Ep 4. Treatment of Alzheimer's Disease (Part 1): Diet, Exercise and Lifestyle Changes

- There's no cure for Alzheimer's disease, but there are ways to manage it and treat symptoms. In part 1 of Treating Alzheimer's, we hear from people living with the disease about the lifestyle changes they've adopted to continue leading active, social lives.

Scan the QR below for more.



MEMORY BOOSTING SUPERFOODS

Written by Vanessa Dessources, MPH, CPH

MEMORY BOOSTING SUPERFOODS THAT FIGHT ALZHEIMER'S

VEGETABLES & LEAFY GREENS



SPINACH

RADISH

KALE

CRUCIFEROUS VEGETABLES

OMEGA-3 FATTY ACIDS



MACKEREL

HALIBUT

SARDINES

TUNA

FLAX SEED

BEANS

COFFEE, CHOCOLATE & SPICES



COFFEE

CHOCOLATE

CINNAMON

TURMERIC

BERRIES & DARK-SKINNED FRUITS WITH ANTIOXIDANTS



STRAWBERRIES

BLUEBERRIES

ORANGES

RASPBERRIES

PLUMS

CHERRIES

OILS



EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

COLD-PRESSED VIRGIN COCONUT OIL

alzheimers.net

Leading a healthy lifestyle by choosing to eat right and getting the right amounts of exercise is no longer the secret to a long life. In fact, it is one of the most common answers to questions about how to be healthy for longer. That being said, food greatly affects our brain, and therefore can help fight against diseases such as Alzheimer's. Here are some memory boosting superfoods to include in your diet!

1. Vegetables & Leafy Greens

Vegetables high in carotenoids are great for boosting brain health. This includes leafy greens and vegetables such as carrots and sweet potatoes.

2. Omega-3 Fatty Acids

Foods such as fish, nuts, seeds and legumes are high in omega-3's as well as antioxidants and other nutrients.

3. Coffee, Chocolate, Spices

Surprisingly, the caffeine and antioxidants in coffee, chocolate and certain spices (i.e cinnamon) are helpful for memory. Recent studies have shown that there are benefits to these foods when it comes to Alzheimer's.

4. Berries & Dark-skinned fruits with antioxidants

Fruits such as blueberries,

strawberries, blackberries, raspberries and others are a great source of antioxidants and flavonoids! This helps with fighting the progression of cell and brain damage.

5. Oils

Extra- virgin olive oil and cold-pressed virgin coconut oil act as great antioxidants for the body. Olive oil is known to boost the production of proteins/ enzymes that help break down amyloid plaques associated with Alzheimer's disease.

For references, reach out to health@bloomfieldtwpnj.com



ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN



September is National Head Lice Prevention Month!



Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

Back to School should be an annual reminder to parents about the importance of routine head lice screening and prevention. 6-12 million kids between 3-11 years old get head lice yearly in the US.

What are head lice?

Head lice are **small parasitic insects**, also known as *Pediculus humanus capitis*. These insects feed on human blood and live on the scalp and hair. They could be found behind the ears, neck, eyebrows, and eyelashes. Head lice do not carry any disease.



Who is at risk, and how head lice are spread?

Everyone. However, it is common to find head lice in children because of their daily interaction with others. There is no association between head lice and socioeconomic status, hair color, age, or if the hair is clean or dirty.

Head lice **spread by direct head-to-head contact** or by **sharing** items that touch hair (hair accessories, hats, combs, brushes, etc.). Head lice **do not fly, jump, swim, or hop.**

How to treat and prevent head lice?

To treat head lice, healthcare providers recommend using a **special shampoo** that contains medication and kills head lice and nits. **Comb hair with a fine tooth comb** to help pick and remove lice and nits.

Start treatment as soon as possible, and know that family members should be inspected and may need treatment if infested. Re-treatment is necessary in some opportunities.

Wash all bedding and clothes with hot water, dry them at high temperature. Clean combs and brushes with soap and hot water.

Avoid sharing hats, hoodies, headbands, other clothing and helmets. **Avoid** head-to-head contact. **Do not borrow** others' combs or brushes.



How do we detect it?

Check the hair periodically to see if **lice or lice eggs (nits)** are present. Lice live for up to **35** days on the scalp, and the eggs hatch in **7-10** days. Lice are dark in color and are usually the size of a poppy seed; nits are white or yellowish-brown.

What are the symptoms?

The main symptom is an **itchy scalp, scalp irritation**, and a **tickling feeling of something moving in the hair**. Be aware that sometimes head lice infestation could be asymptomatic, so the best sign is to see if head lice or nits are present.

For more information check: https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/gen_info/faqs.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

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield

21 DE SEPTIEMBRE
EL DÍA
MUNDIAL DEL
ALZHEIMER



EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Mes Mundial del
Alzheimer

Superalimentos para
mejorar la memoria

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 21 de septiembre es el día Mundial del Alzheimer!
- Recientemente se ha documentado una nueva cepa causante de COVID-19, la BA 2.86. Hasta el 19 de agosto, solo se habían identificado 6 casos de la cepa en Estados Unidos, Reino Unido, Israel y Dinamarca. Se espera que ese número aumente. La cepa EG.5 o Eris, variante de la Omicron, es actualmente la cepa más prevalente.

Eventos del Condado

- Mercado Campesino en Bloomfield
Operando desde el 6 de junio, hasta octubre 31, 2023. Todos los martes de 3:30-6:30pm.
- Programa "Let's Walk" 2023 por la Coalición de New Jersey Bike and Walk. Todos los martes, desde el 13 de junio a el 14 de octubre a las 4:45 pm en el Mercado campesino de Bloomfield.
- Chequeo de la glucosa
Miércoles, 27 de septiembre, 2023 en la Biblioteca de Bloomfield, a las 12:00 pm
- Servicio móvil dental de Zufall para personas con bajos ingresos o con Medicare/Medicaid:
Viernes, 29 de septiembre, 2023 de 9:30am a 3pm en el Edificio Municipal de Bloomfield.
Se requiere inscripción previa, llame para más información a Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381)
- Curso para personas en contacto con alimentos (español e inglés), en el Centro Cívico de Bloomfield
Viernes, 15 de septiembre, 2023; 9:00am-1:00pm
Miércoles, 15 de noviembre, 2023; 9:00am-1:00pm.
Costo: \$40.00 por persona; llame al 973.680.4024 para registrarse

Para mayor información, escribanos a health@bloomfieldtwpnj.com

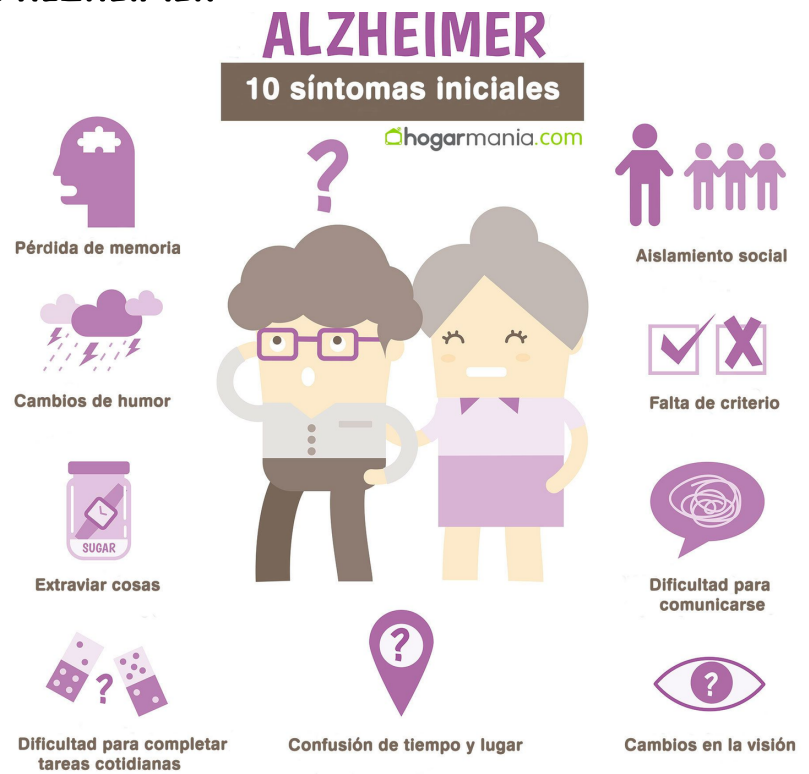
SEPTIEMBRE ES EL MES MUNDIAL DEL ALZHEIMER

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

Septiembre es el Mes Mundial del Alzheimer (el día 21 del mes se celebra el Día Mundial del Alzheimer), brindando la oportunidad para crear conciencia y fomentar el apoyo/comprensión de las demencias, especialmente esta.

¿Qué es el Alzheimer?

- Según El Alzheimer es un tipo de demencia que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Con el tiempo, los síntomas se vuelven lo suficientemente graves como para interferir con las tareas diarias. El Alzheimer es la causa principal de las demencias, representando entre 60-80% de estas.



¿Cuáles son algunos de los primeros signos y síntomas del Alzheimer?

- Algunos signos y síntomas tempranos incluyen 1. pérdida de memoria que afecta la vida diaria, 2. desafíos para planificar y resolver problemas, 3. dificultad para completar tareas familiares, 4. confusión en tiempo o lugar, 5. problemas para comprender imágenes visuales y relaciones espaciales, 6. problemas al hablar o escribir, 7. extraviar cosas y perder la capacidad de recordar como llegaron allí, 8. poca capacidad de juicio, 9. abandono del trabajo o actividades sociales, y 10. cambios de humor o personalidad.

¿Quién tiene mayor riesgo de desarrollar Alzheimer?

- El mayor factor de riesgo para el Alzheimer es la edad, a más edad mayor es el riesgo de desarrollar la enfermedad (en sí, los mayores de 65 años tienen más riesgo). Si la enfermedad se diagnostica a alguien menor de 65 años, se diría que es Alzheimer de aparición temprana.

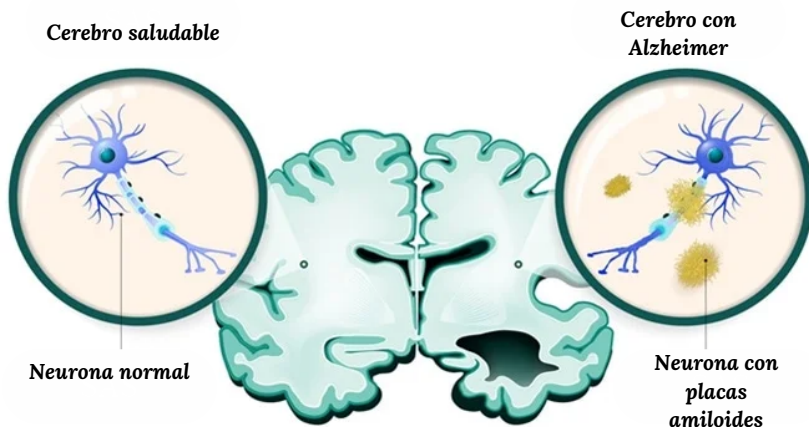
¿Puede haber una mejoría de los síntomas con el tiempo?

- Lamentablemente no. El Alzheimer es una enfermedad progresiva, por lo que los síntomas se harán más notorios con el tiempo y la condición de la persona decaerá.

¿Existe cura para el Alzheimer?

- No hay una cura conocida para el Alzheimer, sin embargo, hay tratamientos que ayudan a disminuir el progreso de la enfermedad, tratar los síntomas y disminuir el deterioro cognitivo.

Para obtener más información sobre el Alzheimer, visite <https://www.alz.org/?lang=es-mx> Allí podrá encontrar información sobre síntomas, grupos de apoyo, preguntas para hacerle a su médico y opciones de tratamiento.



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & more

¿Cómo se diagnostica el Alzheimer?

- El primer caso de enfermedad de Alzheimer se diagnosticó a principios del siglo XX mediante una autopsia. Con los avances científicos ahora hay otros métodos de diagnóstico e identificación de factores de riesgo. En este episodio del podcast sobre Alzheimer, exploramos los métodos de diagnóstico más recientes y además personas afectadas y sus familias cuentan cómo afrontaron el impacto del diagnóstico.

Escanea el código QR para más información



Tratamiento de la enfermedad de Alzheimer (Parte 1): cambios en la dieta, el ejercicio y el estilo de vida

- No existe cura para el Alzheimer, pero existen formas de controlarlo y tratar los síntomas. En este podcast, escuchamos a personas que viven con la enfermedad hablando sobre los cambios en el estilo de vida que han adoptado para continuar una vida social activa.

Escanea el código QR para más información.



SUPERALIMENTOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

SUPERALIMENTOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

que combaten el Alzheimer

Vegetales y verduras de hojas verdes



Acidos grasos Omega-3



Caballa, flétan, sardinas, atún



Linaza

Frijoles

Café, chocolate y especias



Bayas y frutas de piel oscura



Fresas, arándanos, naranjas, frambuesas



Ciruela, cerezas

Aceites: Oliva extra virgen y de coco



alzheimers.net

El tener un estilo de vida saludable al elegir una alimentación saludable, y hacer ejercicio contribuye al estado de salud a largo plazo. Los alimentos afectan nuestro cerebro y sistema nervioso, por lo que consumir ciertos alimentos pueden contribuir a prevenir y participar en la lucha contra el Alzheimer. ¡A continuación te hablamos de algunos superalimentos que mejoran la memoria y puedes incluir en tu dieta!

1. Vegetales y verduras de hoja verde

Los carotenoides son excelentes para la salud cerebral. Estos se encuentran en verduras de hojas verdes, zanahorias y batatas.

2. Acidos grasos Omega-3

El omega-3 es un antioxidante, y es necesario para un buen funcionamiento cerebral. Se encuentra en los pescados, nueces y semillas.

3. Café, chocolate y especias

Los antioxidantes del café, el chocolate y ciertas especias (ej. la canela, la cúrcuma) y la cafeína son útiles para la memoria. Ciertos estudios han mostrado beneficios entre su consumo y el Alzheimer.

4. Bayas y frutas de piel oscura con antioxidantes

Los arándanos, fresas, moras,

frambuesas y cerezas entre otros son ricos en antioxidantes y flavonoides, lo que ayuda a combatir la progresión de daño cerebral y celular.

5. Aceites El aceite de oliva extra virgen y el aceite de coco prensado en frío actúan como grandes antioxidantes para el cuerpo. El aceite de oliva estimula la producción de proteínas y enzimas que ayudan a descomponer las placas amiloides asociadas con el Alzheimer.

BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

¡Septiembre es el Mes Nacional de Prevención de Piojos!

Por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

El regreso a clases es un recordatorio anual para todos los padres sobre la importancia de la detección y prevención de los piojos. En el país entre 6-12 millones de niños(as) entre los 3 y 11 años contraen piojos anualmente.

¿Qué son los piojos?

Los piojos son **pequeños insectos y parásitos**, también conocidos como *Pediculus humanus capitis*. Se alimentan de sangre humana y viven en el cuero cabelludo y el pelo. Se pueden encontrar detrás de las orejas, el cuello, cejas y pestañas. Los piojos no transmiten enfermedades.



¿Quién está en riesgo y cómo se transmiten los piojos?

Todos. Sin embargo, es común encontrarlos en los niños(as) debido a su interacción diaria. No hay una asociación entre los piojos y el nivel socioeconómico, la edad, el color del pelo, o si este está limpio o sucio. Los piojos se transmiten por contacto directo de cabeza a cabeza o al compartir accesorios en contacto con el pelo (sombreros, peines, cepillos, etc.). Los piojos no vuelan, saltan, nadan ni brincan.

¿Cómo tratar y prevenir los piojos?

Para tratar los piojos, los médicos/enfermeras recomiendan usar un **champú que contiene medicamento** y elimina los piojos y las liendres. Peine el pelo con un **peine de dientes finos** para así recoger y eliminar los pequeños piojos y liendres.

Inicie el tratamiento lo antes posible, teniendo en cuenta que todos en la familia deben ser chequeados y pueden necesitar tratamiento en caso de tener piojos. El retratamiento es necesario en ciertas ocasiones.

Lave la ropa y ropa de cama con agua caliente y séquelas a una temperatura alta. Limpie peines y cepillos con jabón y agua caliente. **Evite** compartir gorros, accesorios del pelo, otras prendas y cascos. **Evite** el contacto cabeza a cabeza. No comparta ni preste peines o cepillos con otras personas.



¿Cómo detectarlos?

Revise el cuero cabelludo periódicamente para ver si hay **piojos o liendres**. Los piojos viven hasta 35 días en el cabello y las liendras eclosionan en **7 a 10 días**. Los piojos son de color oscuro y suelen tener el tamaño de una semilla de sésamo; las liendres son blancas o algo café con amarillo.

¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es picazón, irritación del cuero cabelludo, y la sensación de que algo se mueve en el pelo. Tenga en cuenta que muchas veces la infestación puede ser asintomática, por lo que el mejor signo es ver los piojos o liendras directamente.

Para mayor información visite: <https://www.cdc.gov/parasites/lice/es/index.html>

COVID19

Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 y 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 contra el 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

[@bloomfieldhndj](https://twitter.com/bloomfieldhndj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health