

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Cervical Health Awareness

Nutrition for Anemia

Essex County Communicable Disease Bulletin

Exercise & Activities Corner

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- According to latest reports from CDC, 39-50% of the positive COVID-19 cases in the United States can be attributed to subvariant JN.1, making it the most prevalent variant in the country at the moment. This implies that this variant is easily transmittable and may impact the immune system to greater degree when compared to previous variants. While the symptoms of JN.1 have been very similar, and almost the same, as the other COVID-19 variants, many people have reported to feel sore throats as their first symptom. Symptoms such as loss of taste and/or smell are not common as it once was.

County Events

- Does cancer run in your family? Register for a hybrid (online or in-person) presentation on genetic testing for hereditary cancer. This includes what features in a person or family appear hereditary, how genetic counseling can be helpful and the process of ordering genetic testing and understanding the results (Hackensack Meridian - Mountainside Medical Center).
January 8, 2024, at 2:00 pm
To register: <https://rb.gy/un8fbn>
- Blood Pressure Screening
January 10, 2024 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am
January 18, 2024 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Health Screening by Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
January 11, 2024 at Bloomfield Civic Center at 10:00 am
Blood pressure, glucose, and cholesterol screening provided
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients
January 17, 2024 at Bloomfield Municipal Building 10:00 am - 3:00 pm
Registration is required: call Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381) for more information
- Glucose Screening
January 24, 2024 at Bloomfield Library at 12:00 pm

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

Cervical Health Awareness

Written and designed by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

January is Cervical Health Awareness month. According to the CDC, about 11,500 women are diagnosed with cervical cancer each year in the United States. Therefore, it is imperative to understand what can be done to possibly prevent this from occurring.

WHAT ARE THE RISK FACTORS?

Risk factors that can be controlled or changed are called "modifiable"; for cervical cancer these include:

- Infection by the HPV. **Read more about this virus in our Communicable Disease Bulletin.**
- Sexual history: Having multiple sexual partners or one partner who is infected with HPV can increase the chances of being infected by this virus.
- Smoking
- Having HIV or AIDS

WHAT CAN I DO TO REDUCE MY RISK?

While everyone who has a cervix is at risk of developing cervical cancer, according to the CDC there are a few things that can be done to help take care of your cervical health:

- Get the HPV vaccine. **Read facts about this vaccine in our Communicable Disease Bulletin.**
- Get a screening: Go to your OBGYN to get a Pap test, or Pap smear. You may be eligible to get a free or low-cost screening if you have low-income or no health insurance. To see if you qualify please visit:
<https://www.nj.gov/health/ces/public/resources/njceed.shtml>

WHAT ARE THE SYMPTOMS?

Usually women who have pre-cancerous cells or are in the early stages of cervical cancer do not present with any symptoms. As individuals tend to be asymptomatic until the cancer is more advanced, it is important to get screened regularly. The most common symptoms during the early stage include :

- Abnormal vaginal bleeding
- Unusual discharge from the vagina
- Pain during sex
- Pain in the pelvic region
- *Signs and symptoms for a more advanced disease may include swelling of the legs, problems urinating or having bowel movement and blood in the urine.


FOR MORE INFORMATION:

To learn more information about cervical health and cervical cancer please visit:
<https://www.cdc.gov/cancer/cervical/> and
<https://www.cancer.org/cancer/types/cervical-cancer.html>

Nutrition for Anemia

Written and designed by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

WHAT IS ANEMIA?

Researchers define anemia as a condition in which the body does not have enough red blood cells or hemoglobin.

“Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries” (Chaparro et al, 2019)

SYMPTOMS OF ANEMIA:

Anemia can affect anyone, specially young children, menstruating females, and pregnant and postpartum women. The most common symptoms of anemia include:

- Tiredness
- Shortness of breath
- Weakness
- Pale/ yellow tinged skin
- Irregular heartbeat
- Headaches
- Dizziness
- Cold hands and feet
- Chest pain

FOODS THAT HELP WITH ANEMIA:

Best diet plan for anemia should include iron-rich foods, such as:

- Beef
- Poultry
- Tuna
- Beans and lentils
- Spinach
- Nuts and seeds

Vitamin C assists in iron absorption. Foods rich in Vitamin C include:

- Citrus fruits
- Broccoli
- Cauliflower
- Peppers
- Watermelon
- Strawberries
- Pineapple
- Tomatoes

DIET-RELATED CAUSES:

Anemia can be caused by diet-related issues.

Nutrition that is lacking in certain vitamins and minerals such as iron, vitamin B-12, folate, etc. can lead to anemia.

This is specially true during pregnancy, childbirth and breastfeeding.

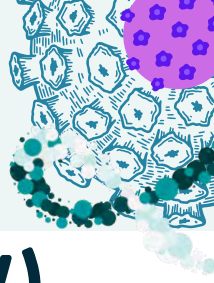
(Chaparro et al, 2019)

To read the referenced article and learn more about anemia, please scan the QR code:



ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



HUMAN PAPILLOMAVIRUS (HPV)

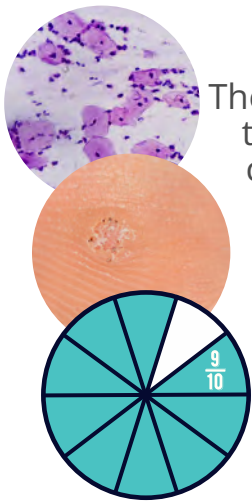
The HPV is a group of more than 200 related viruses, of which more than 40 are spread by direct sexual contact. Some cause warts on or around the genitals, mouth, throat and anus. About 12 of these can cause cancers of the cervix, vulva, vagina, anus, penis, and oropharynx.

TRANSMISSION AND INFECTION

The HPV spreads through sex with someone carrying the virus or through skin-to-skin/ skin-to-mucosa contact. Research indicates that transmission by fomites, fingers, and mouth is also possible.

HPV IS THE MOST COMMON STD

- 9 out of 10, HPV resolves without harm. But when it does NOT, the virus can cause genital warts and cancer.
- HPV infects squamous cells and glandular cells in the body, causing squamous cells carcinoma and adenocarcinoma.



SCREENING

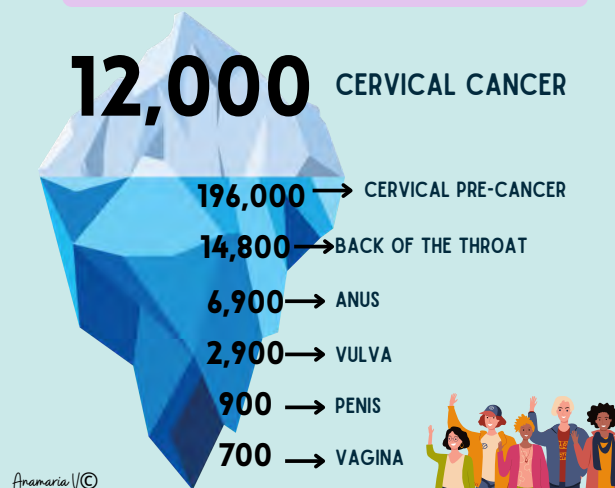
Screening is an active part of prevention; for women, the Pap smear and the HPV test are available. At present, there are no approved tests for men.

For more information on current screening guidelines based on age and risk factors, discuss with your health care provider.

SOURCES

- [CDC: HPV](https://www.cdc.gov/HPV)
- [Cancer.gov/NIH](https://www.cancer.gov/NIH)

ESTIMATED CASES OF CERVICAL CANCER CAUSED BY HPV IN THE US FOR 2022



More than **42** million people in the United States are currently infected with **HPVs**.

HPV FACTS

- ✓ HPV infection is common; all sexually active people are at risk for acquiring the virus.
- ✓ HPV types:
 - 6 & 11 cause 90% of genital warts.
 - 16 & 18 cause 70% of cervical cancers and other HPV associated malignancies.
 - 31, 33, 45, 52, & 58 are considered high risk; these account for an additional 10-20% of cervical cancers.
- ✓ Warts may develop in the respiratory tract due to HPV. This can cause respiratory papillomatosis and lead to breathing issues.
- ✓ The CDC recommends HPV vaccine for children & adults between the ages 9-26; however, the vaccine is approved to be given through age 45. If you are older than 26, discuss with your health care provider if the vaccine is right for you.

Vaccines



The **Bloomfield Department of Health** offers an Immunization Program, for more information call to 973.680.4058
Vaccine Program at the **Essex County**:

<https://www.essexcountynjvaccination.org/vaccine/list>



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

- **American Sexual Health Association: Protecting Your Children:** This short video discusses ways parents can protect their children from HPV-related cancer with the HPV vaccine.

Scan the QR below for more



- **CDC's Morbidity and Mortality Weekly Report - Week of Nov. 27:** This podcast series focuses on a new study that found at least 2 doses of COVID-19 vaccine reducing emergency visits and hospitalizations in young children, as well as recommendations from CDC's Morbidity & Mortality Weekly Report (MMWR). While the MMWR is meant to inform public health practitioners in their line of work, it is also accessible by general public. To subscribe to the MMWR please visit: <https://www.cdc.gov/mmwr/mmwrsubscribe.html>

Scan the QR below for more



EXERCISE CORNER

Written and designed by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

With the New Year comes new fitness goals, and it is never too early to start implementing some positive changes into your lifestyle. Sometimes it may be hard to feel motivated, especially in the wintertime. But here is an idea for activities that you can do indoors to keep the body moving! These exercises are provided by the American Heart Association; scan the QR code to be able to see how to "Choose Your Own Workout".



****Please be sure to speak with your healthcare provider before starting a new exercise regimen.**

Activities Corner

Written by Anamaria Valencia, MD, MPH

After reading January's newsletter and learning more about Cervical Cancer Awareness Month, check your memory and attention by playing this word search puzzle!

CERVICAL CANCER

D	E	R	I	H	E	D	P	G	D	A	C	L	V
V	B	S	H	P	S	G	E	N	N	E	R	S	I
R	C	S	R	V	I	K	L	I	E	B	A	N	S
N	V	I	E	O	E	R	V	A	M	L	N	E	R
S	D	C	X	X	V	A	I	P	I	E	N	G	I
S	S	C	E	L	R	E	C	I	E	E	S	R	O
C	E	A	E	S	O	M	R	E	I	D	O	A	E
R	N	I	P	M	X	S	E	R	S	I	S	H	G
E	I	S	G	O	X	P	G	V	V	N	X	C	N
E	C	I	E	K	P	A	I	I	C	G	S	S	B
N	C	H	E	I	P	P	O	G	M	E	E	I	A
I	A	S	G	N	E	N	N	S	A	C	A	D	R
N	V	E	L	G	A	A	M	P	G	M	C	O	P
G	E	X	C	N	M	I	C	E	R	V	I	X	N

PAIN
PAP SMEAR
CERVIX
BLEEDING
SEX
HPV
SMOKING
DISCHARGE
VACCINES
SCREENING
PELVIC REGION

Read it, play it!
Check your knowledge about Cervical Cancer and learn more with the CDC by playing a interactive quiz here below

Quiz Cervical Cancer

↑ [Play online](#) ↑



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](#)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA PUBLICACIÓN:

Concientización sobre la
Salud del Cuello Uterino

Nutrición para la Anemia

Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex

Rincón de Ejercicio y
Actividades

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- Según los últimos informes de los CDC, entre el 39-50% de los casos positivos de COVID-19 en los Estados Unidos pueden atribuirse a la subvariante JN.1, siendo la variante más prevalente en el país en el momento; lo que implica que esta variante es fácilmente transmisible y puede afectar el sistema inmunológico en una mayor medida en comparación con variantes anteriores. Aunque los síntomas de JN.1 son similares, y casi iguales, a los de las otras variantes de COVID-19, muchas personas han informado que el síntoma primario es el dolor de garganta. Síntomas como la pérdida del gusto y/o del olfato ya no son tan comunes como eran antes.

Eventos del Condado

- ¿El cáncer es hereditario en su familia? Regístrese para una presentación (en línea o en persona) sobre pruebas genéticas para el cáncer hereditario. Esto incluye qué características de una persona o familia parecen hereditarias, cómo es útil el asesoramiento genético y el proceso de solicitar pruebas genéticas y comprender los resultados. (Hackensack Meridian - Mountainside Medical Center).
 - 8 de Enero del 2024, a las 2:00 pm
 - Para registrarse: <https://rb.gy/un8fbn>
- Chequeo de Presión Arterial
 - 10 de Enero del 2024 en la Estación de Tren de Glen Ridge/Centro Comunitario para Mayores de Edad a las 11:00 AM
 - 18 de Enero del 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 AM
- Chequeo de Salud por Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
 - 11 de Enero del 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 10:00 AM
 - Chequeo de presión arterial, glucosa y colesterol
- Van Dental Zufall para personas con de bajos ingresos o con Medicare/Medicaid
 - 17 de Enero del 2024 en el Edificio Municipal de Bloomfield de 10:00 am - 3:00 pm
 - Requiere inscripción previa: llame a Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381) para más información
- Chequeo de Glucosa
 - 24 de Enero del 2024 en la Biblioteca Pública de Bloomfield a las 12:00 pm

Para más información, escríbanos a health@bloomfieldtwpnj.com

Concientización sobre la Salud del Cuello Uterino

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

Enero es el Mes de Concientización sobre la salud del cuello uterino. Según los CDC, alrededor de 11,500 mujeres son diagnosticadas de cáncer de cuello uterino cada año en los Estados Unidos. Por lo tanto, es imperativo comprender qué se puede hacer para evitar que esto ocurra.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Los factores que se pueden controlar o cambiar se llaman “modificables”; en el cáncer de cuello uterino, estos incluyen:

- Infección por el VPH. **Lea más sobre este virus en nuestro Boletín de Enfermedades Contagiosas.**
- Historial sexual: tener múltiples parejas sexuales o una pareja infectada con el VPH puede aumentar las posibilidades de contraer este virus.
- Fumar
- Tener VIH o SIDA

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MI RIESGO?

Todas las personas con cérvix corren el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino, pero según los CDC, hay algunas cosas que se pueden hacer para protegerlo:

- Reciba la vacuna contra el VPH. **Lea datos sobre esta vacuna en nuestro Boletín de Enfermedades Contagiosas.**
- Hágase un examen de detección: vaya a su ginecólogo/a para hacerse una prueba de Papanicolaou. Usted puede ser elegible para recibir un examen de detección gratis o a bajo costo en caso de tener bajos ingresos o no tener seguro médico. Para revisar si usted califica, visite: <https://www.nj.gov/health/ces/public/resources/njceed.shtml>

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Usualmente las mujeres que tienen células precancerosas o que se encuentran en las primeras etapas del cáncer de cuello uterino no presentan ningún síntoma. Como las personas tienden a ser asintomáticas hasta que el cáncer está más avanzado, es importante hacerse exámenes de detección/tamizaje regularmente. Los síntomas más comunes durante la etapa inicial incluyen:

- | | | |
|-----------------------------------|---|---|
| • Sangrado vaginal anormal | • Dolor durante las relaciones sexuales | • *Síntomas de una enfermedad más avanzada pueden incluir piernas inflamadas, problemas al orinar o defecar y sangre en la orina. |
| • Secreción/flujo vaginal inusual | • Dolor en la región pélvica. | |


PARA MÁS INFORMACIÓN

Para aprender más sobre la salud y el cáncer de cuello uterino, visite: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/cervical/index.htm> y <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-cuello-uterino.html>

Nutrición para la Anemia

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

¿QUÉ ES LA ANEMIA?

Los investigadores definen la anemia como una condición en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina.

“Epidemiología, fisiopatología y etiología de la anemia en países de ingresos bajos y medianos” (Chaparro et al, 2019)*

*Título del artículo original traducido al Español

SÍNTOMAS DE LA ANEMIA:

La anemia puede afectar a cualquier persona, especialmente a los niños pequeños, las mujeres que menstrúan, las mujeres embarazadas y en posparto. Los síntomas más comunes de la anemia incluyen:

- Cansancio
- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Piel pálida/tono amarilloso
- Arritmia
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Manos y pies fríos
- Dolor en el pecho

CAUSAS RELACIONADAS POR DIETA:

La anemia puede ser causada por problemas relacionados con la dieta.

Una nutrición que es deficiente en vitaminas y minerales como hierro, vitamina B-12, folato, etc. puede provocar anemia.

Esto es especialmente cierto durante el embarazo, el parto y la lactancia.

(Chaparro et al, 2019)

El mejor plan dietético para la anemia debe de incluir comidas con alto contenido de hierro, como:

- Carne de res
- Aves de corral
- Atún
- Frijoles y lentejas
- Espinacas
- Nueces y semillas

La vitamina C ayuda con la absorción del hierro. Los alimentos con alto contenido de vitamina C incluyen:

- Frutas cítricas
- Brócoli
- Coliflor
- Pimientos
- Sandía
- Fresas
- Piña
- Tomates

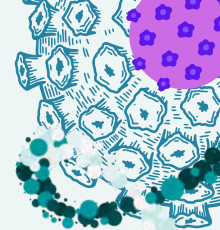
Para leer el artículo referenciado y aprender más información sobre la anemia, escanee el código QR:

Este artículo es en idioma inglés.



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

El VPH compone un grupo de más de 200 virus, de los cuales más de 40 se transmiten por contacto sexual directo. Algunos causan verrugas en o alrededor de los genitales, la boca, la garganta y el ano. Aproximadamente 12 de ellos pueden causar cáncer de cuello uterino, vulva, vagina, ano, pene y orofaringe.

TRANSMISIÓN E INFECCIÓN

El VPH se transmite a través de relaciones sexuales con alguien portador del virus o mediante contacto piel a piel o piel a mucosas. Las investigaciones indican que también es posible la transmisión por fómites, dedos y boca.

EL VPH ES LA ETS MÁS COMÚN

- 9 de cada 10 casos de VPH se mejoran sin causar daño. De NO ser así, el virus puede causar verrugas genitales y cáncer.
- El VPH infecta las células escamosas y glandulares del cuerpo, provocando carcinoma de células escamosas y adenocarcinoma respectivamente.

DETECCIÓN/TAMIZAJE

El **tamizaje** es una parte activa de la prevención; para las mujeres, están disponibles la prueba de Papanicolaou y la prueba del VPH. Actualmente, no hay pruebas aprobadas para hombres.

Para mayor información acerca de las guías de tamizaje basados en la edad y factores de riesgo, hable con su proveedor de atención médica.

REFERENCIAS

- [CDC: VPH](#)
- [VPH/NIH Español](#)

CASOS ESTIMADOS DE CÁNCERES CAUSADOS POR VPH EN EE.UU 2022

12,000 CÁNCER DE CUELLO UTERINO

196,000 → PRE-CÁNCER DE CUELLO UTERINO

14,800 → OROFARÍNGEO

6,900 → ANO

2,900 → VULVA

900 → PENE

700 → VAGINA

Anamaria V/C

Más de **42** millones de personas en los Estados Unidos están infectados por los **VPHs**.

DATOS DEL VPH



El VPH es una infección común; todas las personas sexualmente activas tienen riesgo de contraer el virus.



Tipos de VPH:

- 6 & 11 causan el 90% de las verrugas genitales.
- 16 y 18 causan el 70% de los cánceres de cuello uterino y otras neoplasias malignas asociadas al VPH.
- 31, 33, 45, 52 y 58 se consideran de alto riesgo; estos representan entre el 10% y el 20% adicional de los cánceres de cuello uterino.



El VPH puede inducir al desarrollo de verrugas en el tracto respiratorio, pudiendo causar problemas al respirar y papilomatosis respiratoria.



Los CDC recomiendan la vacuna contra el VPH para niñas(os) y adultos entre los 9 y 26 años; pero la vacuna está aprobada para administrarse hasta los 45 años. Si es mayor de 26 años, hable con su médico para saber si la puede recibir esta vacuna.

Vacunas



El **Departamento de Salud de Bloomfield** ofrece un Programa de Vacunación, para más información llame al 973.680.4058

Programa de vacunación en el **Condado de Essex**

<https://www.essexcountynjvaccination.org/vaccine/list>



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

Asociación Estadounidense de Salud Sexual- Protegiendo a sus hijos: este breve video analiza las formas en que los padres pueden proteger a sus hijos del cáncer relacionado con el VPH.

Escanea el código QR para más información



Informe semanal de morbilidad y mortalidad de los CDC – Semana: 11/27: encontrarás un podcast acerca de un nuevo estudio que muestra como al menos 2 dosis de la vacuna COVID-19 reduce las visitas a emergencias y las hospitalizaciones pediátricas. Informe semanal (MMWR), el MMWR está destinado a informar a los profesionales de la salud pública, pero también es accesible al público en general. Para suscribirse al MMWR, visite: <https://www.cdc.gov/mmwr/mmwrsubscribe.html>

Escanea el código QR para más información



EL RINCÓN DEL EJERCICIO

Escrito & diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH (c)



Con el Año Nuevo llegan nuevos objetivos de acondicionamiento físico y nunca es demasiado pronto para comenzar a implementar algunos cambios positivos en su estilo de vida. A veces puede ser difícil sentirse motivado, especialmente en invierno. ¡Aquí te damos una idea de actividades que puedes hacer en interiores para mantenerse activo! Estos ejercicios los proporciona la Asociación Estadounidense del Corazón; escanea el código QR para elegir su propio entrenamiento.



****Asegúrese de hablar con su proveedor médico antes de iniciar un régimen de ejercicios.**

Rincón de Actividades

Escrito por Anamaria Valencia, MD, MPH

Después de leer el boletín de enero y aprender más sobre la Concientización sobre el Cáncer Cervicouterino. ¡Ponga a prueba su memoria y atención jugando esta Sopa de Letras!

CANCER DE CUELLO UTERINO

R	E	G	I	O	N	P	E	L	V	I	C	A	U
V	S	S	C	F	R	U	V	M	E	U	I	D	O
F	A	L	A	O	I	V	T	S	T	L	V	L	A
U	N	U	O	C	C	X	P	D	O	L	O	R	G
L	G	O	F	U	L	V	V	A	O	V	V	C	X
M	R	A	U	C	O	U	A	H	F	R	O	O	L
A	A	O	T	C	U	R	G	C	L	L	D	S	P
S	D	I	R	C	L	V	C	D	U	U	U	A	N
I	O	O	N	F	U	M	A	R	E	N	F	J	N
O	X	E	S	A	A	E	N	G	S	S	A	U	O
P	A	P	A	N	I	C	O	L	A	O	U	S	C
U	L	I	E	N	I	O	A	D	R	D	H	N	C
C	I	T	O	L	O	G	I	A	V	P	H	D	L
L	C	U	E	L	L	O	U	T	E	R	I	N	O

PAPANICOLAOU
REGION PELVICA
FLUJO
CITOLOGIA
SANGRADO
VPH
VACUNAS
DOLOR
SEXO
FUMAR
CUELLO UTERINO

¡Lee y juega!
Compruebe sus conocimientos sobre el cáncer de cuello uterino y obtenga más información con los CDC realizando este cuestionario interactivo aquí abajo.
Cáncer de Cuello Uterino Quiz

↑ [Juegue online](#) ↑



Para mas información, contacte o visite nuestro Departamento de Salud:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en nuestra red social

[@bloomfieldhdnj](https://www.facebook.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health