

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Eating Disorder Awareness

What is Body Positivity?

Essex County Communicable Disease Bulletin

Resources & Community Program Highlight Corner

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- Did you know that one in eight New Jersey residences that have elevated radon levels? Visit the [Healthy Community Planning-NJ \(HCP-NJ\)](#) website to learn about indoor air radon levels in your municipality and county. Look up the percentage of homes in your municipality that have been tested and the percentage of homes that have elevated radon levels. Here is how to find this information in [HCP-NJ](#): 1) On the landing page, scroll down to the map and select your county, 2) Find your municipality then select "Full Report", 3) Go to page 29-31 for the information on radon in your community (page number may be different for some longer reports).
- In honor of National Eating Disorders Awareness Month, Bloomfield Department of Health is collaborating with [Autumn Leaves Foundation](#), an organization dedicated to raising awareness - through advocacy, education, and prevention - about the harmful effects of eating disorders.

County Events

- Green & Healthy Homes Program: learn about methods to ensure that your home is safe and healthy - dry and well ventilated, clean and pest free, contaminant free, etc; to register, call 973-680-4027
2/21, 3/6, 3/20, 4/3, 4/17 at the Bloomfield Civic Center 6:00-7:30 PM
All sessions will include free tools and products to maintain a safe and healthy home
- Blood Pressure Screening
February 14, 2024 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am
February 15, 2024 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Health Screening by Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
February 26, 2024 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am
Blood pressure, glucose, and cholesterol screening provided
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients
February 14, 2024 at Bloomfield Municipal Building 10:00 am - 3:00 pm
Registration is required: call Alanis Bindels (973-325-2266 ext. 1381) for more information

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

Eating Disorder Awareness

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

February is National Eating Disorder Awareness Month, and it is imperative to bring awareness to a very serious health condition that affects someone physically, mentally and emotionally. The most common eating disorders are anorexia, bulimia and binge-eating disorder. If left untreated, this can cause long term problems and can even be fatal, but with proper treatment, it is possible to return to healthy eating habits.

What is body image?

Body image is how you perceive your physical appearance. The societal pressure for an "ideal" body can lead to dissatisfaction and can trigger eating disorders. Poor body image can drive unhealthy behaviors, so it's crucial to build a positive body image.

@autumnleavesfoundation

COMPLICATIONS

Having an eating disorder can cause many complications not only physically, but psychologically and emotionally. Some of these complications can even be fatal. These include:

- Serious health problems
- Depression, anxiety, and suicidal thoughts
- Problems with growth and development



RISK FACTORS & CAUSES

Eating disorders can affect anyone, regardless of age, race, and gender; they often develop during teenage

and young adult years. While the exact cause of eating disorders is not fully understood at present, research does indicate that one's risk for the condition may be increased through biological, psychological and sociocultural factors; these include:

- Family history
- Mental health issues
- History of weight bullying/stigma
- Body image dissatisfaction
- Stress
- Frequently dieting and even starvation



SIGNS & SYMPTOMS

Symptoms can vary depending on the type of eating disorder someone may have.

There is also not a specific body type for someone who has an eating disorder. Signs of someone suffering from an eating disorder may include:

- Skipping meals or making excuses to not eat
- Practicing a restrictive diet that is not approved by a health professional.
- Eating in secret
- Talk of depression, disgust, guilt or shame associated with eating habits.



PREVENTION

While there is no one way to prevent eating disorders, there are strategies to develop healthy eating habits such as eating a balanced diet, being physically active, not using dietary supplements for weight loss, encouraging a positive body image, and seeking help when needed.



To learn more about eating disorders, please scan the QR code:



Building Positive Body Image

Building your positive body image may be hard, but there are some ways to go about it. Begin by focusing on the aspects of yourself that you appreciate and like. Surround yourself with people who value you and treat you positively. Take time to appreciate your body for what you do with it, like any talents you may have. Practice silencing negative thoughts and internal voices that undermine your self-esteem. Lastly, find someone trustworthy to talk to—whether it's a friend, family member, or a professional.

@autumnleavesfoundation

What is Body Positivity?

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



Body positivity is often described as advocacy for the acceptance of all body types, regardless of size, skin color, gender, shape, or physical ability. In other words, it stands for not allowing society's definition of "beauty" to determine someone's self-worth or value.

Attaining Body Positivity

It can be helpful to hang positive body affirmations in places that would be easier to see, such as a mirror or refrigerator. Some affirmations can include:

- I am happy with how I look
- I love my body
- I am perfect as I am
- I am proud of my body

SELF LOVE

Children & Body Positivity

It is important to lead by example when interacting with children. Choice of words greatly impacts how young individuals process information. Encourage self-love, body acceptance, body diversity, and healthy eating habits when among youth.

Body Image & Mental Health

Body image and mental health are correlated due to the fact that if someone has a negative perception of their body image, they are more likely to have an eating disorder as well as suffer from depression, isolation and loss of self confidence.

"Relationship between Body Image and Psychological Well-being in Patients with Morbid Obesity" (Yazdani, et al. 2018)

To read the referenced article and learn more about body image and mental health, please scan the QR code:



ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

PERTUSSIS

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



Pertussis, frequently known as **whooping cough**, is a bacterial respiratory infection that presents with intense cough, difficulty breathing, and even apneas (short spells of not breathing), leading to **pneumonia**, herniations, and sometimes seizures. While **anyone** can be infected with this bacteria, individuals most vulnerable are **infants** due to the pertussis vaccine schedule starting at two months of age. Thus, one of the best ways to protect newborns is for the children and adults around them to be up-to-date with their pertussis vaccine.

► The illness can be mild in those who are vaccinated, but be aware that it can be deadly for everyone.

► Pertussis is caused by a bacteria called *Bordetella pertussis*

How is pertussis spread?

The bacteria spreads through droplets by coughing, sneezing, and talking while in close contact with others or by sharing dinnerware.

A sick person is contagious during the first three weeks of coughing or until they complete five days of antibiotic treatment, whichever happens first.

How can pertussis be prevented?

Everyone should get a vaccine **against pertussis**: infants, children and adolescents; adults who have not previously been vaccinated, especially if they plan to be around infants (including caretakers); all pregnant people (the vaccine is safe and helps reduce the risk of the disease in infants).

 **Talk to your medical provider about getting the pertussis vaccine!**



Infection Stages

- 1 Early symptoms:** sneezing, runny nose, mild cough, fever and fatigue.
- 2 Later symptoms:** cough that worsens over time; it may progress to violent, and uncontrolled coughing fits called paroxysms. A high-pitched whoop may follow this cough; it can cause vomiting and difficulty breathing.
- 3 Recovery:** The recovery is gradual, and you may have a lingering cough.

Protection Tips

- Stay up-to-date with your **vaccinations**.
- Cover your cough.
- Wash your hands often.
- If sick, **avoid** being around immunocompromised people, pregnant and senior citizens.
- If you suspect pertussis infection or were exposed to a person with it, contact your **healthcare provider** for additional recommendations and guidance.

Sources: [CDC/Pertussis](#) & [WHO/Pertussis](#)

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, Videos & more

- **ZOE Science & Nutrition Podcast: Foods to Lower your Cholesterol with Dr. Sarah Berry:** This podcast focuses on how nutrition can help lower your cholesterol given that most people solely rely on medication to fix the issue.

Scan the QR below for more



- **National Eating Disorder Association: Eating Disorders in the Latinx Community - English Version:** In this video, Rocio Avila, LCSW discusses specific issues Latino/a/x faces in the development and treatment of eating disorders.

Scan the QR below for more



- **American Heart Association: The differences between flu, COVID, strep throat and RSV:** This informational video discusses the differences between diseases that have cold-like symptoms and how they affect the respiratory system.

Scan the QR below for more



RESOURCES CORNER

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



If you or someone you know is struggling with an eating disorder, it is imperative to get the right kind of help to detect, treat and prevent it from getting worse. For more resources and information, please visit the Project HEAL website: <https://www.theprojectheal.org>

WHY EATING DISORDER EDUCATION IS IMPORTANT

For early detection and prevention.

To reduce the stigma surrounding eating disorders.

To provide support to those currently struggling.

To promoting healthy habits around eating.

@AUTUMNLEAVESFOUNDATION

A LIST OF GREAT RESOURCES DURING RECOVERY

THE ANAD HOTLINE: 1-888-375-7767

WITHINHEALTH.COM

MAP.NATIONALEATINGDISORDERS.ORG

THECENTERFORMINDFULEATING.ORG

CENTERFORBODYTRUST.COM

@autumnleavesfoundation

COMMUNITY PROGRAM HIGHLIGHT

Written by Anamaria Valencia, MD, MPH



Bloomfield residents participated in an evidence-based six-week interactive Chronic Disease Self-Management Program (**CDSMP**) that took place during November-December 2023. The program was developed by Stanford University and implemented in Bloomfield by Health Educators Sarah Jacob and Anamaria Valencia at the Bloomfield Civic Center.



For any questions or other information, please contact us at:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts

@bloomfieldhndj

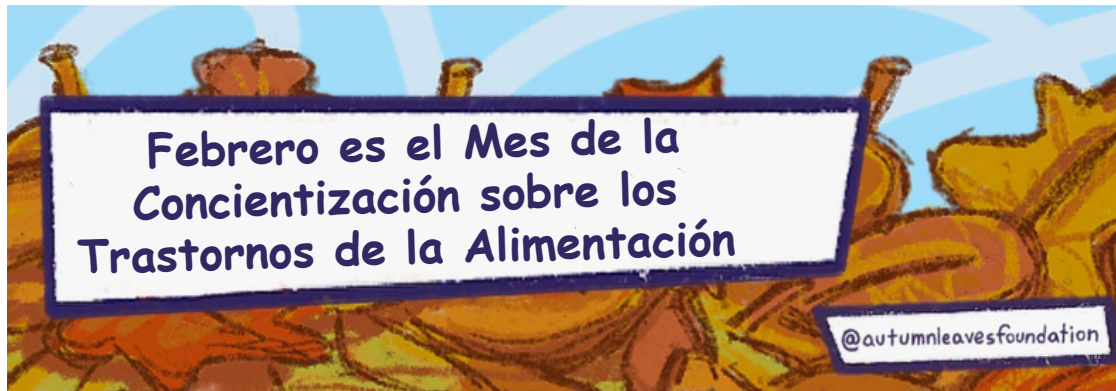


Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

EN ESTA PUBLICACIÓN:

Concientización:
Trastornos de la Alimentación

¿Qué es la Positividad
Corporal?

Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex

Rincón de Recursos y
Destacando un Programa
Comunitario

Noticias de salud pública

- ¿Sabía que una de cada ocho residencias de Nueva Jersey tiene niveles elevados de radón? Visite la página web de [Healthy Community Planning-NJ \(HCP-NJ\)](http://HealthyCommunityPlanning-NJ.org) para conocer los niveles de radón en el aire en su municipio y condado. Busque el porcentaje de viviendas de su municipio que han sido analizadas y el porcentaje de viviendas que tienen niveles elevados de radón. A continuación, se explicará cómo encontrar esta información en [HCP-NJ](http://HCP-NJ.org): 1) En la página de inicio, desplácese la página hacia abajo hasta encontrar el mapa y seleccione su condado, 2) Encuentre su municipio y luego seleccione "Informe Completo" (en inglés "Full report"), 3) Vaya a las páginas 29-31 para obtener información sobre el radón en su comunidad (número de página puede ser diferente para algunos reportes más largos). *Sitio web disponible solo en inglés.
- En honor al Mes Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación, el Departamento de Salud de Bloomfield está colaborando con la Fundación "Autumn Leaves", una organización dedicada a crear conciencia, a través de la promoción, la educación y la prevención, sobre los efectos perjudiciales de los trastornos de la alimentación.

Eventos del condado

- Programa de hogares verdes y saludables: conozca métodos para garantizar un hogar seguro y saludable, con buena ventilación, limpio, libre de plagas y contaminantes, etc. Este programa solo se dictará en idioma inglés. Para registrarse, llame al 973-680-4027
 - 2/21, 3/6, 3/20, 4/3, 4/17 en el Centro Cívico de Bloomfield 6:00-7:30 p. m. Todas las sesiones incluirán herramientas y productos gratuitos para mantener un hogar seguro y saludable.
- Medición de la presión arterial
 - 14 de febrero de 2024 en la Estación de tren de Glen Ridge/Centro Comunitario para personas mayores a las 11:00 a. m.
 - 15 de febrero de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 am
- Examen de Salud realizado por Clara Maass Medical Center/RWJBarnabas Health
 - 26 de febrero de 2024 en la Estación de tren Glen Ridge/Centro Comunitario para personas mayores a las 11:00a. m. Se hará toma de la presión arterial, glucosa y colesterol.
- Zufall Dental Van para personas con bajos ingresos o beneficiarios de Medicare/Medicaid
 - 14 de febrero de 2024 en el Edificio Municipal de Bloomfield de 10:00 a. m. a 3:00 p. m. Es necesario registrarse: llame a Alanis Bindels (973-325-2266 ext. 1381) para obtener más información.

Para obtener más información, comuníquese con health@bloomfieldtwpnj.com

Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación

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

Febrero es el Mes Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación y es imperativo crear conciencia sobre una condición de salud grave que afecta a las personas física, mental y emocionalmente. Los trastornos de la alimentación más comunes son la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. Si no se tratan, estos pueden causar problemas a largo plazo e incluso ser mortales, pero con el tratamiento adecuado es posible volver a hábitos alimenticios saludables.

¿Qué es la Imagen Corporal?

La imagen corporal es cómo percibes tu apariencia física. La presión social por un cuerpo "ideal" puede generar insatisfacción y desencadenar trastornos de la alimentación. Una mala imagen corporal puede generar comportamientos poco saludables, por lo tanto es fundamental desarrollar una imagen corporal positiva.

@autumnleavesfoundation

COMPLICACIONES

Tener un trastorno alimentario puede provocar muchas complicaciones no solamente físicas, sino psicológicas y emocionales. Algunas de estas complicaciones pueden incluso ser fatales. Éstas incluyen:

- Graves problemas de salud
- Depresión, ansiedad y pensamientos suicidas
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo



FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a cualquier persona, independientemente de la edad, raza y sexo; a menudo se desarrollan durante la adolescencia y adultez temprana.

Aunque en la actualidad no se comprende completamente la causa exacta de estos trastornos, las investigaciones indican que el riesgo de padecer la afección puede aumentar a través de factores biológicos, psicológicos y socioculturales; éstos incluyen:

- Historia familiar
- Problemas de salud mental
- Historia de acoso/estigma por peso corporal
- Insatisfacción con la imagen corporal
- Estrés
- Hacer dietas frecuentemente y hasta pasar hambre



SIGNOS Y SÍNTOMAS



Los síntomas pueden variar según el tipo de trastorno alimentario que alguien pueda tener.

Hay que tener en cuenta que las personas con estos trastornos no necesariamente tienen un tipo de cuerpo. Los signos de que alguien sufre un trastorno alimentario pueden incluir:

- Indiferencia a las comidas o poner excusas para no comer.
- Practicar una dieta restrictiva que no esté aprobada por un profesional de salud.
- Comer en secreto.
- Hablar de depresión, asco, culpa o vergüenza asociados a los hábitos alimentarios.

PREVENCIÓN

Aunque no existe una manera de prevenir los trastornos de la alimentación, existen estrategias para desarrollar hábitos alimentarios saludables, como llevar una dieta equilibrada, ser físicamente activo, no consumir suplementos dietéticos para bajar de peso, fomentar una imagen corporal positiva y buscar ayuda cuando sea necesario.



Para obtener más información sobre los trastornos alimentarios, escanee el código QR:



Creando una Imagen Corporal Positiva

Desarrollar una imagen corporal positiva puede ser difícil, pero hay formas de lograrlo. Empiece por centrarse en los aspectos propios personales que usted aprecia y le gustan. Rodéate con personas que te valoren y te traten positivamente. Tómate el tiempo para apreciar tu cuerpo por lo que haces con él, así como por cualquier talento que puedas tener. Practica silenciar los pensamientos negativos y las voces internas que bajan tu autoestima. Por último, busque a alguien de confianza con quien hablar, ya sea un amigo/a, un miembro de su familia o un profesional.

@autumnleavesfoundation

¿Qué es la Positividad Corporal?

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



La positividad corporal usualmente se describe como una defensa para la aceptación de todos los tipos de cuerpo, independientemente de su tamaño, color de piel, sexo, forma o capacidad física. En otras palabras, es evitar que la definición de “belleza” dada por la sociedad, determine la autoestima o el valor de alguien.



Lograr la Positividad Corporal

Puede ser útil colgar afirmaciones para un cuerpo positivo en lugares que serían más fáciles de ver, como un espejo o un refrigerador. Algunas afirmaciones pueden incluir:

- Estoy feliz con mi apariencia
- Me encanta mi cuerpo
- Soy perfecto/a como soy
- Estoy orgulloso/a de mi cuerpo.

Amor
proprio



Imagen Corporal y Salud Mental

La imagen corporal y la salud mental están correlacionadas, ya que si alguien tiene una percepción negativa de su imagen corporal, es más probable que esta tenga un trastorno de la alimentación, y pueda sufrir depresión, aislamiento y baja autoestima.

“Relación entre imagen corporal y bienestar psicológico en pacientes con obesidad mórbida”* (Yazdani, et al. 2018)

*Título del artículo original traducido al Español

Para leer el artículo referenciado y obtener más información sobre la imagen corporal y la salud mental, escanee el código QR:



Los Niños y la Positividad Corporal

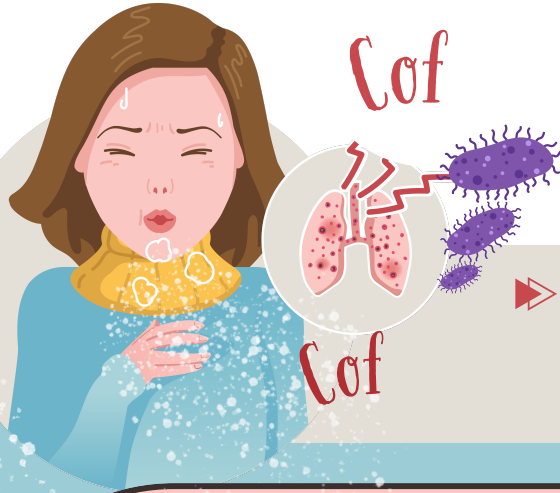
Es importante dar un buen ejemplo al interactuar con los niños(as). Las palabras tienen un gran impacto en la forma en que los jóvenes procesan la información. Fomente el amor propio, la aceptación del cuerpo, la diversidad corporal y los hábitos alimentarios saludables entre los jóvenes.



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

PERTUSSIS

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



Pertussis, o frecuentemente conocida como **tos ferina**, es una infección respiratoria bacteriana que se presenta con tos intensa, dificultad para respirar e incluso apneas (períodos breves sin respirar), la que provoca neumonía, hernias y, en ocasiones, convulsiones. **Cualquiera** puede infectarse con esta bacteria, pero los individuos más vulnerables son los bebés, ya que la vacunación contra la tos ferina inicia a los dos meses de edad. Por esto, una de las mejores alternativas para proteger a los **recién nacidos** es que los niños(as) y adultos al rededor de ellos estén al día con su vacuna contra la tos ferina.

► La enfermedad puede ser leve en quienes están vacunados, pero tenga en cuenta que puede ser mortal para todos.

► Pertussis es causada por la bacteria:

Bordetella pertussis

¿Cómo se transmite la tos ferina?

La bacteria se propaga por medio de gotas que se producen al toser, estornudar y al hablar. Esto ocurre por contacto directo o al compartir utensilios de la mesa. Alguien con tos ferina es contagioso(a) durante las primeras tres semanas de la tos o hasta completar cinco días de tratamiento con antibióticos, lo que ocurra primero.

¿Cómo se puede prevenir la tos ferina?

Todo el mundo debería vacunarse contra la **tos ferina**: bebés, niños(as), adolescentes, adultos que no han sido vacunados previamente, especialmente si planean estar cerca de bebés (incluyendo cuidadores) y todas las personas embarazadas (la vacuna es segura durante este tiempo y ayuda a reducir el riesgo de enfermedad en los bebés).

¡Hable con su médico para más información acerca de esta vacuna!



Fases de la infección

- 1 **Síntomas iniciales:** estornudos, secreción nasal, tos leve, fiebre y fatiga.
- 2 **Síntomas tardíos:** accesos de tos rápidos, violentos e incontrolados llamados paroxismos, tos con un sonido agudo y ruidoso, vómito durante o después de la tos y dificultad para respirar.
- 3 **Recuperación:** esta fase es gradual y es posible que la tos sea persistente.

Consejos de prevención

- Manténgase al día con sus **vacunas**.
- Cúbrase la tos.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Si está enfermo, **evite** estar cerca de personas inmunocomprometidas, embarazadas o de la tercera edad.
- Si cree tener tos ferina o estuvo en contacto con alguien con la infección, comuníquese con su **médico** para obtener más recomendaciones y evaluación oportuna.

Referencias: [CDC/Pertussis](#) & [Medline/TF](#)



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, Videos & más

- **ZOE Podcast de ciencia y nutrición: alimentos para reducir el colesterol por la Dra. Sarah Berry.** Este podcast se centra en cómo más allá de los medicamentos, la nutrición puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.

Escanea el código QR para más información



- **Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación: Trastornos de la alimentación en la comunidad latina (versión en español):** Rocio Avila, LCSW analiza los problemas específicos que enfrentan los latinos/a/x en el desarrollo y tratamiento de los trastornos alimenticios.

Escanea el código QR para más información



- **Asociación Americana del Corazón:** Las diferencias entre gripe, COVID, faringitis estreptocócica y VRS: este video analiza las diferencias entre las enfermedades con síntomas similares al resfriado común y cómo afectan el sistema respiratorio.

Escanea el código QR para más información



EL RINCÓN DE LOS RECURSOS

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



Si usted o un conocido está luchando contra un trastorno de la alimentación, es crucial obtener el tipo de ayuda adecuada para una detección temprana y tratamiento oportuno. Para obtener más recursos e información, visite: <https://www.nationaleatingdisorders.org/> (*En inglés)

¿Por qué es importante la educación acerca de los trastornos de la alimentación?

Por una detección y prevención oportuna

Para reducir el estigma al rededor del tema

Para apoyar a los quienes está luchando con estos trastornos

Para promover hábitos saludables acerca de la alimentación



@AUTUMNLEAVESFOUNDATION



LISTA DE RECURSOS DURANTE EL PROCESO DE REHABILITACIÓN

THE ANAD HOTLINE: 1-888-375-7767

WITHINHEALTH.COM

MAP.NATIONALEATINGDISORDERS.ORG

THECENTERFORMINDFUL EATING.ORG

CENTERFORBODYTRUST.COM

@autumnleavesfoundation

PARA DESTACAR PROGRAMA COMUNITARIO

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



En el Centro Cívico de **Bloomfield**, los residentes de la misma ciudad participaron en un Programa interactivo de autocontrol de enfermedades crónicas (**CDSMP** siglas en inglés) por seis semanas, entre los meses de noviembre y diciembre del 2023. El programa fue desarrollado por la Universidad de Stanford e implementado en Bloomfield por las Educadoras de Salud Sarah Jacob y Anamaria Valencia.

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

@bloomfieldhndj



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health