

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Kidney Health

**Nutrition to Support
Kidney Health**

**Communicable Disease
Bulletin:
Tuberculosis**

**Recipe and Resource's
Corner**

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- Measles is a highly contagious infection that is caused by the Rubeola virus. It is spread from one person to another through airborne droplets from an infected individual or direct contact with nasal or throat discharge; it can be fatal among unvaccinated infants without adequate care. During the past two decades, measles infections were not common in the United States (U.S.) due to routine childhood vaccinations. However, due to a decrease in primary care visits and fewer children being immunized during the COVID-19 pandemic, the U.S. is now experiencing a rise in cases. Since the start of this year, measles cases have been confirmed in 15 U.S. states, including New Jersey, New York, Pennsylvania, Virginia, etc. To learn more about measles, visit CDC webpage:
<https://www.cdc.gov/measles/about/index.html>

County Events

- Webinar: *Vaccines... Not Just for Babies* will provide information on staying up to date with vaccine schedule not just for infants, but also for teens and adults
Speaker: Dr. Margaret Fisher, Special Advisor to New Jersey Commissioner of Health
March 4, 2024; to register: <https://www.surveymonkey.com/r/Y6LRKHB>
- Food Handlers Course (in Spanish language) brought to you by the Bloomfield Department of Health
April 23, 2024 at the Bloomfield Civic Center 9:00 AM - 1:00 PM
Open to all; registration fee is \$40. For more information call 973-680-4024
- Blood Pressure Screening
March 13, 2024 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am - 12:00 pm
March 21, 2024 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am - 12:00 pm
- Health Screening by Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
March 7, 2024 at Bloomfield Civic Center at 10:00 am - 12:00 pm
Blood pressure, glucose, and cholesterol screening provided
- Diabetes/ glucose screening by Mountainside Medical Center
March 27, 2024 at Bloomfield Public Library 12:00 - 2:00 pm

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

Kidney Health

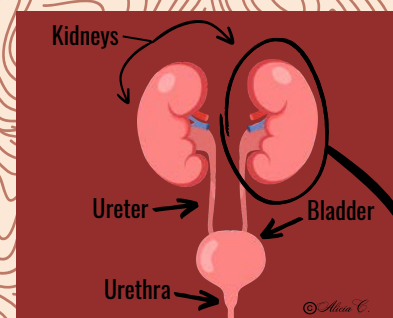
Written and designed by Alicia Cirillo, BS, MPH (c)

March is National Kidney Month, and it is necessary to understand the organ that removes waste from the blood and distributes clean blood throughout the body. The kidneys are two bean-shaped organs that form part of the urinary system along with the bladder, urethra, and two ureters. They are located in the back of the abdomen, one on each side of the spine.

WHY IS KIDNEY HEALTH IMPORTANT?

The kidneys function as a filter for the body by removing waste materials in the form of urine. Steps for this process are as follows:

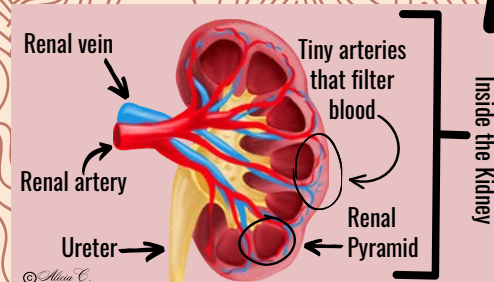
- 1 Blood enters each kidney through multiple little arteries
- 2 The nephrons in the kidney filters the blood and separates the toxins from the nutrients.
- 3 The nutrients return back to the bloodstream.
- 4 Waste and urine move from the kidneys through the ureters and bladder ready for expulsion.



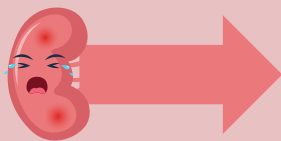
HOW CAN I KEEP MY KIDNEYS HEALTHY?

- Be physically active
- Eat a balanced diet*
- Drink plenty of fluids
- Don't smoke
- Limit alcohol intake
- If applicable, manage your diabetes, high blood pressure, and heart disease

**Read more about this in our Nutrition to Support Kidney Health section.*



WHAT ARE THE SYMPTOMS OF AN UNHEALTHY KIDNEY?



Unfortunately, symptoms may not be apparent until the kidney disease is further advanced. While there are many kinds of kidney diseases, some signs of a damaged or distressed kidney include:

- Extreme fatigue
- Foamy urine
- Itchy skin
- Trouble sleeping
- Extreme puffiness around the eyes
- Muscle cramps
- Frequent urination
- Poor appetite
- Swelling of feet or ankles
- Blood in urine

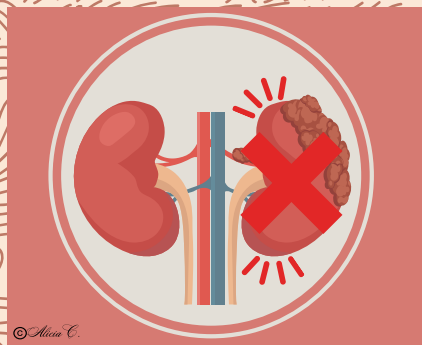
HOW CAN I GET SCREENED FOR KIDNEY DISEASE?

There are two types of tests healthcare providers use in order to diagnose:

- GFR blood test measures kidney function by looking at its glomerular filtration rate
- Urine test measuring levels of albumin, which is a protein found in greater quantity when the kidneys are damaged.

IS IT POSSIBLE TO LIVE WITH ONE KIDNEY?

While it is possible to live a healthy life with one functioning kidney, it is of paramount importance to protect its health. There are 3 main reasons why someone may have only one kidney: it is their condition at birth, or they were a kidney donor, or their kidney was removed due to injury or disease. That being said, the absence of one kidney bears minimal effect on the human body and so, it is possible to maintain a healthy lifestyle with one functioning kidney.



To learn more about your kidneys and how to keep them healthy, please visit: <https://www.kidney.org/>

Nutrition to Support Kidney Health

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

Having a balanced nutrition can help prevent kidney damage, or worsening of complications related to kidney disease. Maintaining an active physical life (if possible) and consuming a balanced diet that consists of proteins, whole grains, vegetables, and fruits will assist in meeting the daily required nutrients for the body. Drinking water and limiting the consumption of alcohol will also help kidneys remove the waste from your blood through urine.

TYPES OF WHOLE GRAINS

- Brown rice
- Whole wheat rice
- Oats
- Whole grain corn
- Quinoa
- Whole wheat pasta

It may be helpful to start substituting refined grains with whole grains a little bit at a time, instead of all at once.

VEGETABLES

- Peppers
- Onions
- Lettuce
- Eggplants
- Cauliflower
- Arugula
- Spaghetti squash

NUTRITION & CHRONIC KIDNEY DISEASE

A person with Chronic Kidney Disease (CKD), or impaired kidney functions, may need to limit the following things from their diet:

- Foods high in potassium, such as: bananas, cantaloupes, oranges, avocado, tomatoes, etc.
- Foods high in sodium, such as foods that contain 300mg or more of sodium per serving
- Foods high in phosphorus such as dried beans, broccoli, mushrooms, etc.

TYPES OF PROTEINS

- Chicken or turkey
- Beef
- Fish
- Eggs or tofu

Try grilling, baking, and broiling foods instead of frying.

*For more information on the effects of a high protein diet on the kidneys, please read below.

FRUITS

- Apples
- Berries: strawberries, raspberries, blueberries, etc.
- Grapes
- Peaches
- Pears
- Watermelon

EFFECTS OF HIGH PROTEIN DIET ON KIDNEYS

Excess consumption of protein can increase urine albumin levels. Albumin is a protein that is found in the blood which can be passed into the urine if kidney function is impaired. While there is not enough information on the short and long term effects of a high protein diet on the kidneys, there is evidence suggesting that a diet rich in protein can cause metabolic complications that will then burden the kidneys.

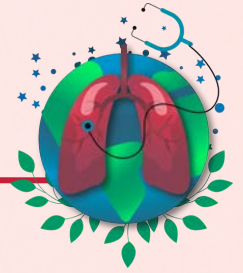
"The Effects of High-Protein Diets on Kidney Health and Longevity" (Ko et al., 2020). To read the referenced article, scan the QR code:



ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Tuberculosis

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



Tuberculosis (TB) remains one of the deadliest diseases worldwide. Global data from November 2023 indicated that TB is the second leading infectious killer disease after COVID-19. In 2022, in the United States, there were 8,331 reported TB cases, up to 13 million people were living with latent TB infection; in New Jersey, we had **289** confirmed TB cases in 2022.



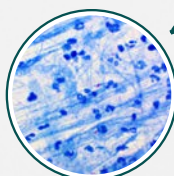
Do you know that in March, we celebrate the discovery of the bacteria that causes TB?

On March 24, 1882, Dr. Robert Koch announced the discovery of *Mycobacterium tuberculosis*, the bacteria responsible for causing **TUBERCULOSIS**. Since then, March 24 has been known as World Tuberculosis Day. The World Health Organization has a continuing theme called: **“Yes! We can end TB”**, looking to increase awareness about control, prevention, and disease education.

5 things to know about TB

- 1 TB spreads through the air from one person sick with TB to another. When someone breathes the TB bacteria, the bacteria settles in the lungs and begins to grow, and later can move to other body parts.
- 2 Latent or inactive TB infection occurs when the bacteria is living in the body without causing any symptoms. Latent TB can become active and cause illness. If you have latent TB, you can receive treatment to prevent the development of active TB (**5-10%** of latent TB cases will develop the disease at some point in their lives).
- 3 Active TB infection happens when your body cannot fight the TB bacteria from growing; you may experience cough/cough with blood, night sweats, chills, fever, weight loss, chest pain, tiredness, and weakness.
- 4 Everyone is at risk of getting TB, but those with weak immune systems are more susceptible to getting TB (i.e., children, the elderly, people with diabetes, organ transplants, HIV, and those under treatment with immunosuppressants).
- 5 Two tests detect TB: *skin* and *blood* tests. If these are positive, a chest X-ray and a sputum test may be needed to know if a person has a latent or active TB disease.

TB skin test



TB bacteria under the microscope

References: [CDC/TB](#)



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **Hot Topics in Kidney Health: Superfoods for patients with kidney disease:** Registered dietitian and certified specialist in renal nutrition, Jen Hernandez discusses what superfoods are and their benefit for people who have kidney disease.

Scan the QR below for more



- **USA TODAY: Women's History Month: How it was born and why it's observed in March | JUST THE FAQs:** This short video discusses how Women's History Month developed from only being celebrated for a day, expanding to a week, to then being celebrated for a whole month.

Scan the QR below for more



RECIPE CORNER

Designed by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)



HEALTHY KIDNEY FOOD RECIPE: FISH TACOS

This recipe was provided by the Mayo Clinic. Scan the QR code to see recipes for kidney health:



INGREDIENTS

- 12 ounces whitefish, such as cod, halibut, or sea bass
- Salt and pepper to taste (optional)
- 1/4 head Napa cabbage (1 1/2 cups)
- 1 teaspoon cumin
- 2 teaspoons paprika
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1/2 small yellow onion, diced (1/4 cup)
- 2 tablespoons minced cilantro
- 2 red Fresno peppers, diced (or pepper of choice)
- Zest and juice of 1 lime (1/2 teaspoon zest, 1 tablespoon juice)
- 4 tablespoons tomatillo salsa
- 4 wheat tortillas (6-inch diameter), lightly grilled or toasted

INSTRUCTIONS

1. Season fish with salt and pepper if you like. Then bake fish at 375 F for about 20 minutes until internal temperature reaches 145 F. Or grill fish if you prefer.
2. Place remaining ingredients except tortillas in a mixing bowl and toss to combine. Flake fish and place on tortillas. Top with cabbage and salsa mixture. Serve immediately.



TUBERCULOSIS TESTING RESOURCES

Written by Anamaria Valencia, MD, MPH

Yes! We can END Tuberculosis (TB) by thinking about and testing TB: Some people should be tested for the disease, such as teachers, workers in high-risk settings, people coming from countries where TB disease is common, and those at high risk of getting TB. As mentioned before, there are two tests for TB infection:

- QuantiFERON TB Gold test - IGRA; blood test.
- Mantoux TB skin test

Please check below more information about testing locations:

ZUFALL
HEALTH

West Orange, NJ
Phone: 973-325-2266



Waymon C. Lattimore Practice
Newark, NJ
Phone: 973-972-6232

NEW Life Health &
Wellness Center
Bloomfield, NJ

Phone:
973-429-4850



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
[@bloomfieldhdnj](#)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Salud Renal

Nutrición para Apoyar la
Salud Renal

Boletín de
Enfermedades Contagiosas:
Tuberculosis

Rincón de Recursos y
Receta de Cocina

MES NACIONAL DE LOS RIÑONES

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- El sarampión es una infección altamente contagiosa causada por el *virus Rubeola*. Se transmite de una persona a otra por contacto directo con secreciones nasales o de la garganta; así mismo se transmite a través de gotas en el aire provenientes de una persona enferma. Esta enfermedad puede ser fatal para bebés y niños (as) que no estén vacunados, en caso de no tratarse a tiempo. Durante las últimas dos décadas, las infecciones por el sarampión no han sido tan comunes en los Estados Unidos gracias al esquema de vacunación infantil. Sin embargo, debido a la disminución del chequeo médico primario y el descenso en la vacunación de niños(as) durante la pandemia del COVID-19, el país afronta un aumento de los casos de sarampión. Desde el inicio del año, se han confirmado casos de sarampión en 15 estados de los Estados Unidos, incluyendo Nueva Jersey, Nueva York, Pensilvania, Virginia, etc. Para obtener más información sobre el sarampión, visite la página web de los CDC:
<https://www.cdc.gov/measles/about/index-sp.html>

Eventos del condado

- Seminario web: Vacunas... No solo para bebés brindará información sobre cómo mantenerse al día con el esquema de vacunación no solo para bebés, sino también para adolescentes y adultos.
 - Presentadora: Dra. Margaret Fisher, Asesora Especial del Comisionado de Salud de Nueva Jersey
 - 4 de Marzo de 2024; para registrarse: <https://www.surveymonkey.com/r/Y6LRKHB>
- Curso de Manipulación de Alimentos (en idioma español) realizado por el Departamento de Salud de Bloomfield
 - 23 de abril de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield 9:00 am - 1:00 pm
 - Abierto para todo el público; costo \$40. Para más información llame al 973-680-4024
- Medición de la presión arterial
 - 13 de marzo de 2024 en la Estación de tren de Glen Ridge/Centro Comunitario para personas mayores a las 11:00 am - 12:00 pm.
 - 21 de Marzo de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 am - 12:00 pm
- Examen de Salud realizado por Clara Maass Medical Center/RWJBarnabas Health
 - 7 de marzo de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield de 10:00 am - 12:00 pm
 - Se hará toma de la presión arterial, glucosa y colesterol.
- Detección de diabetes/glucosa realizada por Mountainside Medical Center
 - 27 de marzo de 2024 en la Biblioteca Pública de Bloomfield de 12:00 a 2:00 pm

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

Salud Renal

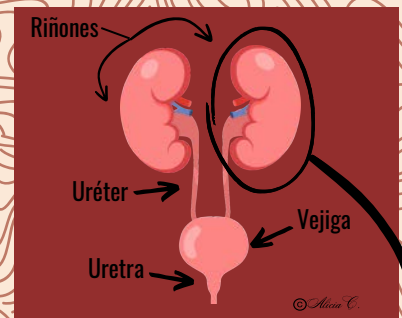
Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH (c)

Marzo es el Mes Nacional del Riñón, por lo que es necesario comprender el órgano que elimina los desechos de la sangre y la distribuye una vez limpia por todo el cuerpo. Los riñones son dos órganos en forma de frijol que forman parte del sistema urinario junto con la vejiga, la uretra y dos uréteres. Están ubicados en la parte posterior del abdomen, uno a cada lado de la columna.

¿POR QUÉ LA SALUD DE MI RIÑÓN ES IMPORTANTE?

Los riñones funcionan como un filtro para el cuerpo al eliminar los materiales de desecho en forma de la orina. Los pasos para este proceso son los siguientes:

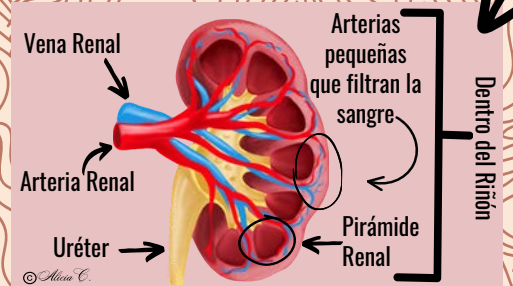
- 1 La sangre ingresa a cada riñón a través de múltiples arterias pequeñas.
- 2 Los riñones filtran la sangre y separan las toxinas de los nutrientes.
- 3 Los nutrientes regresan al torrente sanguíneo.
- 4 Los desechos y la orina pasan desde los riñones a través de los uréteres y la vejiga listos para su expulsión.



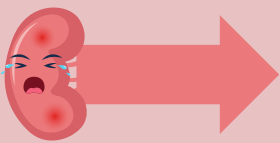
¿CÓMO PUEDO MANTENER MIS RIÑONES SANOS?

- Manténgase físicamente activo/a
- Coma una dieta balanceada*
- Beba muchos líquidos
- No fume
- Limite el consumo de alcohol
- Si le corresponde, controle su diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

**Lea más sobre esto en nuestra sección de Nutrición para apoyar la Salud Renal.*



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN RIÑÓN ENFERMO?



Desafortunadamente, los síntomas no son evidentes hasta que la enfermedad renal esté más avanzada. Aunque existen muchos tipos de enfermedades renales, algunos signos de un riñón dañado o deteriorado incluyen:

- Fatiga extrema
- Problemas para dormir
- Micción frecuente
- Sangre en la orina
- Orina espumosa
- Hinchazón extrema alrededor de los ojos
- Poco apetito
- Picazón en la piel
- Calambres musculares
- Hinchazón de pies o tobillos

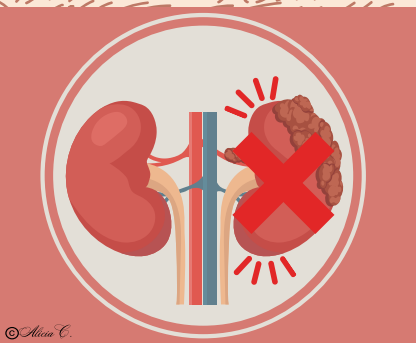
¿CÓMO PUEDO HACERME UNA PRUEBA DE DETECCIÓN DE ENFERMEDAD RENAL?

Hay dos tipos de pruebas que utilizan los médicos para diagnosticar:

- El análisis de sangre TFG mide la función renal observando su tasa de filtración glomerular
- Examen de orina que mide los niveles de albúmina (una proteína que se encuentra elevada cuando los riñones están dañados).

¿ES POSIBLE VIVIR CON SOLO UN RIÑÓN?

Aunque es posible vivir una vida sana con un riñón en funcionamiento, es de suma importancia proteger su salud. Hay 3 razones principales por las que alguien puede tener un solo riñón: una condición al nacer, o fue donante de riñón, o le extirparon un riñón debido a una lesión o enfermedad. Dicho esto, la ausencia de un riñón tiene un efecto mínimo en el cuerpo humano y, por lo tanto, es posible mantener un estilo de vida saludable con un solo riñón en funcionamiento.



Para más información sobre sus riñones y cómo mantenerlos saludables, visite: <https://www.kidney.org/es/espanol>

Nutrición para Apoyar la Salud Renal

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

Tener una nutrición balanceada puede ayudar a prevenir daños en los riñones, o el empeoramiento de las complicaciones relacionadas con la enfermedad renal. Mantener un estilo de vida físicamente activa (si es posible) y consumir una dieta balanceada a base de proteínas, granos integrales, verduras y frutas ayudará a cubrir los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita diariamente. Beber agua y limitar el consumo de alcohol también ayudará a que los riñones eliminen los desechos de la sangre a través de la orina.

TIPOS DE GRANOS INTEGRALES

- Arroz integral
- Pan integral
- Avena
- Maíz integral
- Quinua
- Pasta integral

Puede resultar útil empezar a sustituir los cereales refinados por cereales integrales un poco a la vez, en lugar de todo al mismo tiempo.

TIPOS DE PROTEÍNAS

- Pollo o pavo
- Carne de res
- Pescado
- Huevos o tofu

Intente cocinar a la parrilla, hornear y asar alimentos en lugar de freírlos.

*Para más información sobre los efectos de una dieta alta en proteínas en los riñones, por favor lea más abajo.

VEGETALES

- Pimientos
- Cebollas
- Lechuga
- Berenjenas
- Coliflor
- Arúgula
- Calabaza amarilla

FRUTAS

- Manzanas
- Bayas: fresas, frambuesas, arándanos, etc.
- Uvas
- Melocotones
- Peras
- Sandía

NUTRICIÓN Y LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Una persona con enfermedad renal crónica (ERC), o funciones renales deterioradas, posiblemente deben limitar los siguientes elementos de su dieta:

- Alimentos altos en potasio, como: bananas, melones, naranjas, aguacate, tomates, etc.
- Alimentos con alto contenido de sodio, como alimentos que contienen 300 mg o más de sodio por porción.
- Alimentos altos en fósforo como frijoles secos, brócoli, hongos, etc.

EFFECTOS DE UNA DIETA ALTA EN PROTEÍNAS EN LOS RIÑONES

El consumo excesivo de proteínas puede aumentar los niveles de albúmina. La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre y puede pasar a la orina si la función renal está alterada. Aunque no hay suficiente información sobre los efectos a corto y largo plazo que una dieta alta en proteínas tiene sobre los riñones, hay evidencia que sugiere que una dieta alta en proteínas puede causar complicaciones metabólicas que luego puede sobrecargar los riñones.

"Los efectos de las dietas ricas en proteínas sobre la salud y la longevidad de los riñones" (Ko et al., 2020).

Para leer el artículo referenciado, escanee el código QR: *El título y artículo original es en idioma inglés*.



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

Tuberculosis

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



La **tuberculosis (TB)** es una de las enfermedades más mortales a nivel mundial. Datos globales de noviembre del 2023 indicaron que la TB fue la segunda enfermedad infecciosa mortal después del COVID-19. En el 2022, en Estados Unidos se notificaron 8.331 casos de TB y hasta 13 millones de personas tenían infección latente de TB; en Nueva Jersey, tuvimos **289** casos de TB confirmados en el 2022.



¿Sabías que en marzo celebramos el descubrimiento de la bacteria que causa la tuberculosis?

El 24 de marzo de 1882, el Dr. Robert Koch anunció el descubrimiento de la bacteria causante de **TUBERCULOSIS**, *Mycobacterium tuberculosis*. Desde entonces, el **24 de marzo** se conoce como el Día Mundial de la Tuberculosis. La Organización Mundial de la Salud mantiene este año el lema: “**¡Sí! Podemos acabar con la tuberculosis**”, buscando aumentar la conciencia sobre el control, la prevención y la educación sobre la enfermedad.

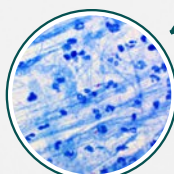
5 cosas que debes saber sobre la TB

1 La TB se transmite por el aire de una persona enferma con TB a otra. Al respirar la bacteria de TB, esta se instala en los pulmones y comienza a crecer, y luego puede trasladarse a otras partes del cuerpo.

3 La infección activa de TB se da cuando el cuerpo no puede combatir el crecimiento de la bacteria, y se evidencian síntomas como tos/tos con sangre, sudoración nocturna, escalofríos, fiebre, pérdida de peso, y cansancio.

5 Dos pruebas detectan la TB: prueba *cutáneas* y en *sangre*. Al ser positivas, puede que se requiera una radiografía de pecho y prueba de esputo para determinar si hay infección latente o activa.

TB test cutáneo



TB bacteria al microscopio

2 La infección de TB latente o inactiva se da cuando la bacteria vive en el cuerpo sin causar ningún síntoma. La TB latente puede activarse y causar enfermedad. Si tiene TB latente, puede recibir tratamiento para prevenir la activación (**5-10%** de los casos de TB latente desarrollarán la enfermedad en algún momento de sus vida).

4 Todos tenemos el riesgo de contraer TB, pero aquellos con sistemas inmunológicos débiles son más susceptibles de contraerla (es decir, niños, ancianos, personas con diabetes, trasplantes de órganos, VIH y quienes reciben medicina inmunosupresora).

Referencias: CDC/TB



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **Temas candentes en la salud renal:** Jen Hernandez, Dietista registrada y especialista en Nutrición Renal, habla de los superalimentos para pacientes con enfermedad renal, analizando los beneficios de estos alimentos para las personas con esta afección.

Escanea el código QR para más información



- **USA TODAY: Mes de la Historia de la Mujer, Cómo nació y por qué se celebra en marzo | PREGUNTAS FRECUENTES:** Este breve video analiza cómo el Mes de la Historia de la Mujer pasó de celebrarse un día, a una semana y actualmente el mes entero.

Escanea el código QR para más información



RECETA DE COCINA

Diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH (c)



INGREDIENTES

- 12 oz de pescado blanco (bacalao, filete o lubina)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)
- 1/4 cabeza de col china (1 1/2 tazas)
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de paprika
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cebolla amarilla pequeña, picada (1/4 taza)
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 pimientos rojos de Fresno, cortados en cubitos (o el pimiento de su elección)
- Ralladura y jugo de 1 limón (1/2 cucharadita de ralladura, 1 cucharada de jugo)
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 4 tortillas de trigo (de 6 pulgadas de diámetro), ligeramente asadas o tostadas

RECETA SALUDABLE PARA SUS RIÑONES:

TACOS DE PESCADO

Esta receta es de la Clínica Mayo. Escanee el código QR para más recetas de salud renal.



INSTRUCCIONES

1. Sazone el pescado con sal y pimienta si lo desea. Luego hornéelo a 375°F por unos 20 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 145°F; si lo prefiere puede asar el pescado.
2. En un recipiente mezcle todos los otros ingredientes (excepto las tortillas). Desmenuce el pescado y sírvalo sobre las tortillas. Cubra con la mezcla de la col y la salsa. Servir de inmediato.



PRUEBAS DE TUBERCULOSIS RECURSOS

Escrito por Anamaria Valencia, MD, MPH

¡Sí! Podemos poner fin a la tuberculosis (TB) teniendo en cuenta la enfermedad y por medio de pruebas indicadas: algunas personas deberían hacerse los exámenes para la TB, tales como maestros, trabajadores en entornos de alto riesgo, personas provenientes de países donde la TB es común y aquellos con alto riesgo de contraer la enfermedad. Como se mencionó anteriormente, existen dos pruebas para detectar la infección por tuberculosis:

- Prueba de sangre QuantiFERON TB Gold- IGRA.
- Prueba cutánea de tuberculina/Mantoux test

A continuación más información acerca de lugares cercanos para las pruebas:

ZUFALL
HEALTH

West Orange, NJ
Teléfono: 973-325-2266



Waymon C. Lattimore Practice
Newark, NJ
Teléfono: 973-972-6232

NEW Life Health &
Wellness Center
Bloomfield, NJ

Teléfono:
973-429-4850



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
@bloomfieldhcnj



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Township of Bloomfield
Department of Health