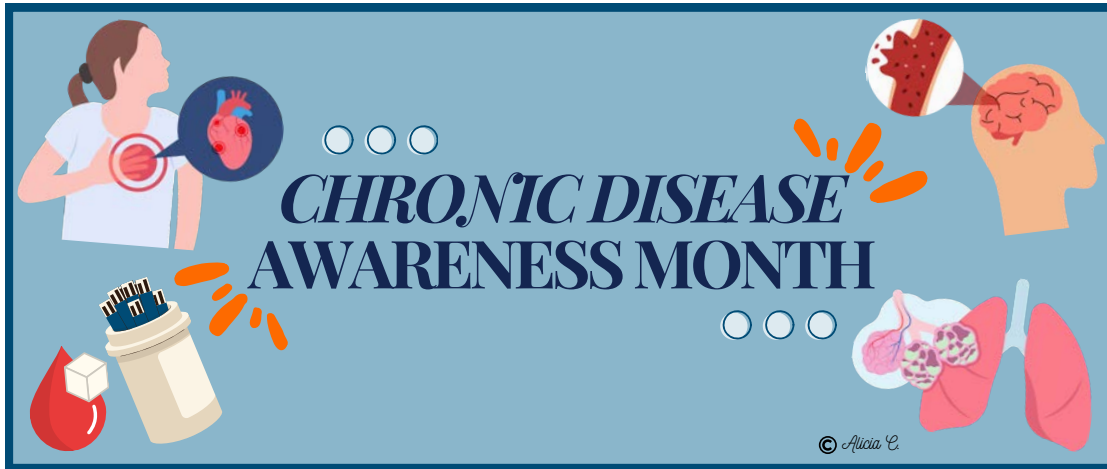


MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Chronic Disease Awareness Month

Nutrition for Healthy Vision

Communicable Disease Bulletin: Alpha-gal Syndrome

Mental Health Resources: Minority Communities

WHAT'S HAPPENING?

Bloomfield Department of Health, in conjunction with the Bloomfield Board of Health, is conducting a Community Health Assessment to gather information about your health.

The purpose of this survey is to identify key health assets, needs, and disparities in the Township.

All township residents are encouraged to participate in this survey, which is available in English, Spanish and Haitian Creole. Click this [link](#) or scan the QR code to the right to participate!



Bloomfield Department of Health

WE ARE CONDUCTING A SURVEY TO FIND OUT ABOUT YOUR HEALTH!

The Township of Bloomfield Department of Health, in conjunction with the Bloomfield Board of Health is conducting the next Community Health Assessment. The purpose of this assessment is to identify key health assets, needs, and disparities in the Township. All township residents are encouraged to participate in this survey, which is available in English, Spanish and Haitian Creole.

RAFFLE!!!

FOUR PARTICIPANTS WILL HAVE THE OPPORTUNITY TO WIN A \$25 GIFT CARD.

SCAN QR CODE

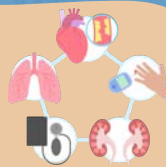


Participants will need approximately 15 minutes to complete the survey; all responses are **confidential**.

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

CHRONIC DISEASE AWARENESS MONTH

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



MOST COMMON CHRONIC DISEASES



Heart Disease



Diabetes



Cancer



Obesity



Stroke

WHAT ARE CHRONIC DISEASES?

Chronic diseases are the most common contributor to sickness, disability, and mortality in the United States. It is defined as a condition that lasts a year or more, needing continuous medical care and can impact daily life activities.

STATISTICS

About **129 million** people suffer from at least one chronic disease in the United States; that is close to 40% of the population.



EXPENDITURE

90% of the United States' **\$4.5 trillion** annual healthcare expenditure is utilized for individuals managing chronic and mental health conditions.

WHO IS AT RISK?

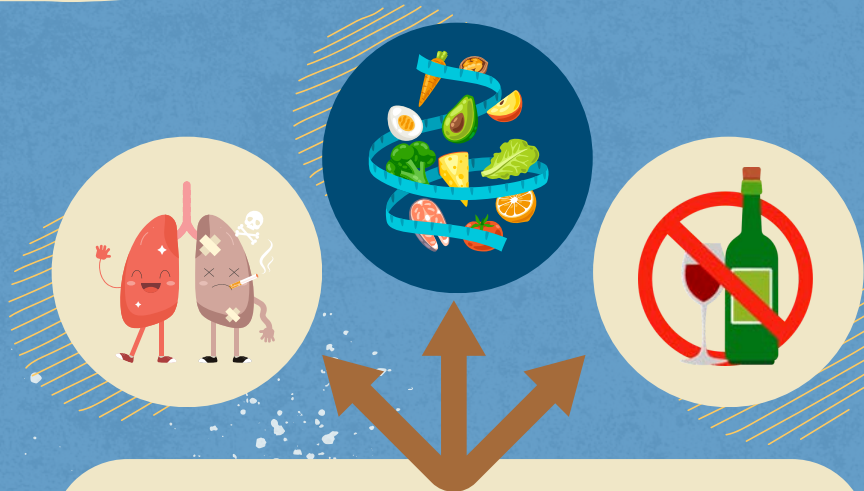
Making healthy choices can help individuals avoid developing chronic diseases. However, there are risk factors that cannot be changed and increase the likelihood of someone having a chronic disease, such as:

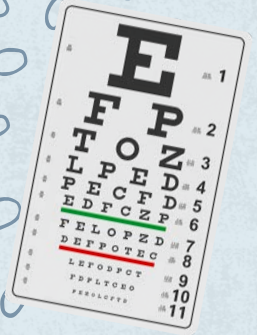
- Family history of chronic disease
- Being of Black/African American, Hispanic and Native American descent
- Increasing age

For more information about Chronic Diseases, please visit the [CDC website](https://www.cdc.gov).

MODIFIABLE RISK FACTORS

- **Tobacco:** Smoking cigarettes causes cancer, heart disease, stroke, diabetes, etc.
- **Nutrition and Physical Activity:** Poor nutrition and physical activity are a contributor for obesity, diabetes, heart disease, stroke, certain cancers.
- **Alcohol:** Drinking alcohol excessively can cause high blood pressure, heart disease, stroke, liver disease and some cancers.





NUTRITION & EYE HEALTH

Eating healthy foods can improve one's vision

Eating the right foods can help protect one's vision as one continues to age. Certain dietary habits such as partaking in a Mediterranean diet and foods rich in Vitamins C and E, zinc, lutein, zeaxanthin and omega-3 fatty acids are known to care for eye health.



MEDITERRANEAN DIET

Mediterranean diet includes:

Green leafy vegetables and colorful fruits; nuts like almonds, cashews, walnuts; seafood as your primary meat source; healthy fats like olive oil; whole grain bread, cereal and pasta; lower salt intake; moderate amount of dairy and cheese.



To read more information on how nutrition may help protect your vision, please visit the American Academy of Ophthalmology website.



RECOMMENDED NUTRIENTS

Oranges,
to, broccoli.
ds, sunflower
avocadoes

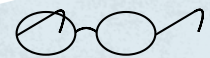
Vitamin C: Oranges, grapefruit, tomato, broccoli.

Vitamin E: Almonds, sunflower seeds, olive oil, avocados.

Zinc: Legumes (beans and lentils), seeds, dairy, eggs, meat/seafood.

Lutein and zeaxanthin: Kale, spinach, swiss chard, corn, peaches, mangoes, papaya.

Omega-3 fatty acids:
Mackerel, salmon, walnut,
spinach.



DIABETES & EYE HEALTH

Uncontrolled diabetes can cause serious health problems, including vision loss. To avoid quick sugar spikes, it might be helpful to swap:

- **Sweetened cereal with oatmeal**
- **White rice with brown rice**
- **White bread with whole grain bread**
- **Baked potato with sweet potato**
- **Potato chips with nuts**



ALPHA-GAL SYNDROME

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

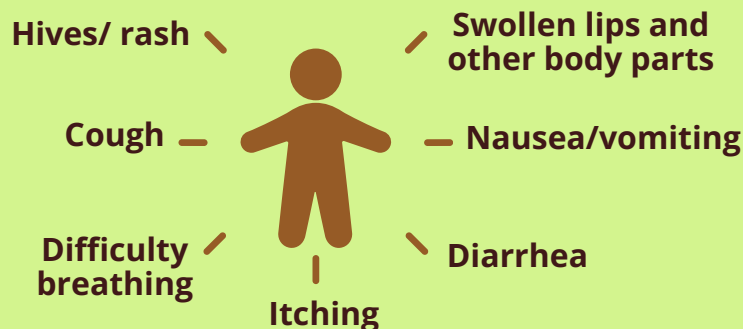
WHAT IS ALPHA-GAL SYNDROME (AGS)?

AGS is a food allergy to mammalian meat and by-products triggered by the bite of a tick. In New Jersey, this is usually the **lone star tick**. In 2024, **67** AGS cases have been reported in the **State**.

The tick transmits a sugar molecule called alpha-gal. This sugar is found in **mammalian meats** and **by-products**, leading to immune system reactions when individuals consume or come into contact with them.

The allergy can be mild to severe, and in some cases, it can be life-threatening. AGS is also known as red meat allergy!

SYMPTOMS



PRODUCTS WITH ALPHA GAL

- **Beef**, pork, lamb, venison, & **other mammalian meats**
- Dairy products.
- **Gelatin**, broth, gravy, or fat made from mammal sources.
- Glycerin, bovine extract.
- Some medications & medical products containing **mammalian-derived** ingredients like heparin.



It is important to know that some people with AGS may also react to fumes from cooking meat

LONE STAR TICK DISTRIBUTION

This tick is very aggressive. It carries the **alpha-gal** sugar in their saliva and guts.



Source: CDC 05/15/2024

Is there a test to check for AGS? Yes!

The diagnosis is through a blood exam called Alpha-gal Panel test!

For more information, consult your healthcare provider. They can provide you with the best guidance and support.

PREVENT ALPHA-GAL SYNDROME

The main risk factor for AGS is getting a tick bite, which usually happens if you spend time outdoors. Therefore, the main prevention tips to follow are:

- Wear shoes, long-sleeved shirts, and long pants to cover your skin when outdoors.
- Use bug spray or tick-repellent DEET on clothing and especially exposed skin surfaces.
- Check yourself, your kids, and your pets for ticks after outdoor activities. If you find a tick, remove it promptly and correctly (to learn how visit our Listening Corner section)
- Stay on cleared trails and avoid grassy and wooded areas.
- Clean leaves and wood from your yard; tick proof your yard.

If you have a diagnosis of AGS, it is important to always check food and drug labels for mammalian by-products. This simple step can help you stay safe and prevent an allergy reaction!

STAY INFORMED!

To read more about AGS and check the references [click here!](#)



SCAN ME

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **How To Avoid Chronic Disease: Dr. Laurie Marbas:** In this "The Doctor Is In" episode: Dr. Laurie Marbas gives us her top tips to avoid chronic disease! Remember that a proper diet, exercise, and low stress are important foundations for disease prevention.

Scan the QR below for more



- **The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)—How to remove a tick video:** This CDC video, teaches you how to properly remove a tick. Don't let a tick stick to you and learn how to safely remove it. Please note that if you cannot remove a tick completely or do not feel safe doing it, consult a healthcare professional.

Scan the QR below for more



NATIONAL MINORITY MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

RESOURCES

In July, we celebrate National Minority Mental Health Awareness Month. During this month, we hope to raise awareness about mental health illnesses that affect racial and ethnic minority populations in the country, like stress, anxiety, and depression, among many others. We want you to know that managing Mental Health is important, and we are here to provide you with key resources and support information to help you achieve good emotional, mental, and social well-being:

The Mental Health Association of New Jersey

They work to improve the lives of people and families affected with mental health and substance use disorders.

- On their website, they talk about different programs happening in the State. Visit them: <https://www.mhanj.org/>

The U.S Committee for Refugees and Immigrants website is informing us about this National Month and includes resources about **therapy** and **multicultural counselors**: <https://refugees.org/national-minority-mental-health-awareness-month/>

Mental Health America: a nonprofit organization that promotes mental health, disease prevention, and well-being.

- To shift from the term minority, sometimes the term **BIPOC** is used, referring to Black, Indigenous, and people of Color mental health. To get more information visit: <https://mhanational.org/bipoc/mental-health-month>
- **Confidential Online mental health screening:** <https://screening.mhanational.org/screening-%20tools/?ref=MHANJ>



Hotlines:

- Suicide and Crisis Lifeline: Call or text **988**
- NJ HOPELINE: **1-855-654-6735**
- Emotional Support, Information and Referral line: **(866) 202-HELP (4357)**
- In an emergency, please dial **911**

Take a moment to explore these websites, utilize the resources, and know that **you are not alone**. We are here to support you every step of the way and **break the stigma** surrounding mental health. For more information, call us at **973.680.4024**

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](https://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA
PUBLICACIÓN:

**Mes de la Concientización
sobre las Enfermedades
Crónicas**

**Nutrición para una Visión
Saludable**

**Boletín de
Enfermedades Contagiosas:
Síndrome de alfa-gal**

**Recursos de Salud Mental
para las Minorías**

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

El Departamento de Salud de Bloomfield, junto con la Junta de Salud de Bloomfield, está realizando una Evaluación de Salud Comunitaria para recopilar información sobre su salud.

El propósito de esta encuesta es identificar las ventajas, necesidades y brechas de salud en el municipio.

El Departamento de Salud motiva a los residentes del municipio a participar en esta encuesta, que está disponible en inglés, español y criollo haitiano. ¡Haz clic en este [enlace](#) o escanea el código QR a la derecha para participar!



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

Departamento de Salud de Bloomfield

**¡ESTAMOS REALIZANDO UNA ENCUESTA
PARA APRENDER SOBRE SU SALUD!**

El Departamento de Salud del Municipio de Bloomfield, junto con la Junta de Salud de Bloomfield, están llevando a cabo la próxima Evaluación de Salud Comunitaria. El propósito de esta evaluación es identificar las ventajas, necesidades y disparidades de salud en el municipio. Se motiva a que todos los residentes del municipio participen en esta encuesta, que está disponible en inglés, español y criollo haitiano.

¡¡¡RIFA!!!

**CUATRO PARTICIPANTES TENDRÁN LA OPORTUNIDAD
DE GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE \$25.**

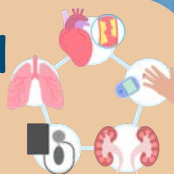
ESCANEAR CÓDIGO QR



Los participantes necesitarán aproximadamente 15 minutos para completar la encuesta; Todas las respuestas son **confidenciales**.

MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

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



ENFERMEDADES CRÓNICAS MÁS COMUNES



Enfermedades
Cardíacas



Diabetes



Cáncer



Obesidad



Derrames
Cerebrales

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS?

Las enfermedades crónicas son el factor más común que contribuye a las enfermedades, la discapacidad y la mortalidad en los Estados Unidos. Se definen como una afección que dura un año o más, requiere atención médica continua y puede afectar las actividades de la vida diaria.

ESTADÍSTICAS

Alrededor de **129 millones** de personas en Estados Unidos padecen al menos una enfermedad crónica; cercano a un 40% de la población.



COSTO

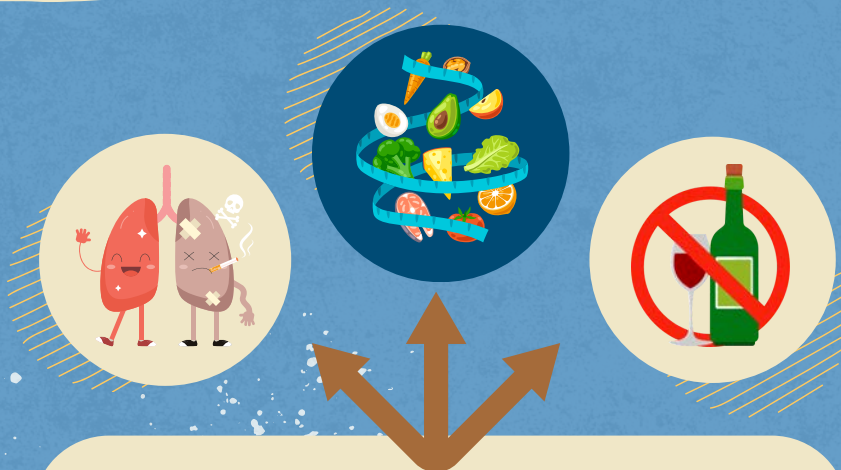
En Estados Unidos se gastan en atención médica anual **\$4.5 billones**, de los que, un **90%** se emplean en personas que padecen enfermedades crónicas y de salud mental.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Tomar decisiones saludables puede ayudar a las personas a evitar el desarrollo de enfermedades crónicas. Sin embargo, existen factores de riesgo que no se pueden modificar y aumentan la probabilidad de que alguien padezca una enfermedad crónica, como por ejemplo:

- Historia familiar de enfermedad crónica
- Ser de ascendencia negra/afroamericana, hispana e indígena americana
- Edad mayor

Para obtener más información sobre las enfermedades crónicas, visite esta [página web](#)



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- **Tabaco:** Fumar cigarrillos causa cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes, etc.
- **Nutrición y Actividad Física:** El no tener una alimentación saludable y no participar en actividades físicas pueden contribuir a la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer.
- **Alcohol:** Beber alcohol en exceso puede causar presión arterial alta, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades del hígado y algunos tipos de cáncer.

[illegible]

Comer los alimentos adecuados puede ayudar a proteger la visión a medida que envejecemos. Ciertos hábitos alimenticios, como el consumo de una dieta mediterránea y alimentos ricos en vitaminas C y E, zinc, luteína, zeaxantina y ácidos grasos omega-3, pueden cuidar la salud de los ojos.



DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta

La dieta mediterránea incluye:

Verduras de hojas verdes y frutas coloridas; almendras, anacardos(cajuil), y nueces; mariscos como la fuente principal de proteína; grasas saludables como aceite de oliva; pan, cereal y pasta pero integrales; menos consumo de sal; y una cantidad moderada de lácteos y queso.



Para leer más información sobre cómo la nutrición puede ayudar a proteger su visión, visite la página web de la Academia Estadounidense de Oftalmología.

NUTRIENTES RECOMENDADOS

Naranjas, te, brócoli.

ras, semillas de

va aguacates.

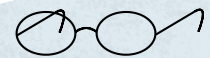
Vitamina C: Naranjas, toronja, tomate, brócoli.

Vitamina E: Almendras, semillas de girasol, aceite de oliva, aguacates.

Zinc: Legumbres (frijoles y lentejas), semillas, lácteos, huevos, carnes/mariscos.

Luteína y zeaxantina: Kale, espinacas, acelgas, maíz, melocotones, mangos, papaya.

Ácidos grasos omega-3:
Caballa, salmón, nuez
mariposa, espinacas.



DIABETES Y LA SALUD VISUAL

La diabetes descontrolada puede causar serios problemas de salud, incluyendo la pérdida de la visión. Para evitar altibajos en los niveles de azúcar, podría ser útil cambiar:

- **Cereal azúcarado por avena**
- **Arroz blanco por arroz integral**
- **Pan blanco por pan integral**
- **Papa horneada por batata**
- **Papas fritas por nueces**



SINDROME DE ALFA-GAL

Escrito & diseñado por Anamaría Valencia, MD, MPH

¿QUE ES EL SINDROME ALFA-GAL (AGS)?

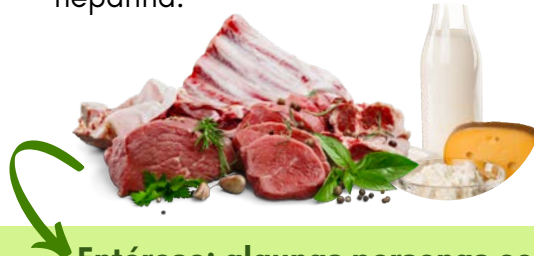
AGS es una alergia alimentaria a la carne y subproductos de mamíferos. Se da por la picadura de una garrapata y la transmisión de un azúcar llamada **alfa-gal**. En Nueva Jersey (NJ), se suele transmitir por la garrapata estrella solitaria. Hasta ahora en NJ, hay **67** casos reportados de AGS en lo que va del año.

Esta azúcar se encuentra en las **carnes y subproductos mamíferos**, provocando reacciones en el sistema inmune cuando las personas los consumen o entran en contacto con ellos.

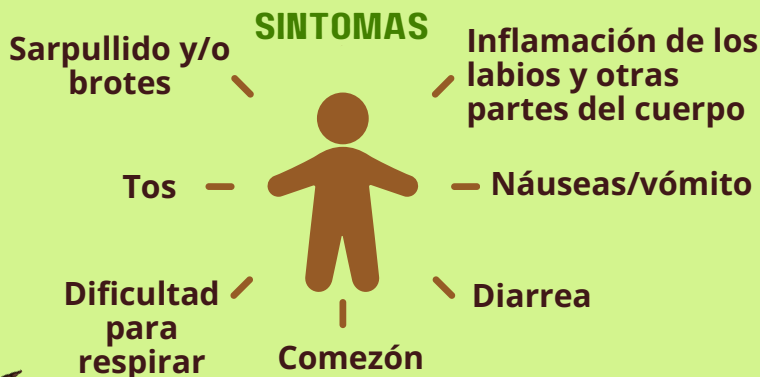
La alergia puede ser de leve a grave y, en algunos casos, fatal. ¡AGS también es conocida como la alergia a la carne roja!

PRODUCTOS CON ALFA-GAL

- **Carne de res**, cerdo, cordero, venado y **otras carnes de mamíferos**
- Productos lácteos.
- **Gelatina**, caldo, salsa o grasa proveniente de mamíferos.
- Glicerina, extracto bovino.
- Algunos medicamentos y productos médicos contienen ingredientes **derivados de mamíferos** como la heparina.

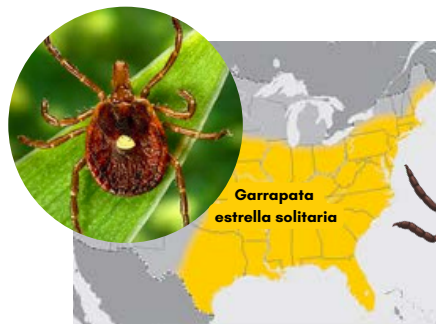


Entérese: algunas personas con AGS también pueden reaccionar a los vapores de la carne cocida.



DISTRIBUCION DE LA GARRAPATA ESTRELLA SOLITARIA

Esta garrapata es muy agresiva. Transporta el azúcar **alfa-gal** en su saliva e intestinos.



Fuente: CDC 05/15/2024

¿Existe algún examen para detectar AGS? ¡Sí!
¡El diagnóstico se realiza mediante un examen de sangre llamado Panel Alfa-gal!
Para más información, consulte a su proveedor de atención médica, ellos pueden brindarle orientación y ayuda.

TIPS PARA PREVENIR AGS

La principal forma de desarrollar AGS es por la picadura de una garrapata, y por ende el pasar tiempo al aire libre. Por esto, los principales consejos de prevención son:

- Use camisa y pantalón largo, y use zapatos cubiertos, así cubre su piel al aire libre.
- Use repelente para garrapatas, o repelente DEET en la ropa y piel expuesta.
- Luego de estar al aire libre chequee que su cuerpo, el de sus hijos y mascotas estén libres de garrapatas. Si encuentra alguna, procure removerla de forma correcta (para aprender cómo, visite nuestra sección del Rincón de la Escucha)
- Manténgase en los senderos delimitados, evitando áreas boscosas y praderas.
- Mantenga su jardín libre de hojas y con el césped organizado, así puede evitar garrapatas.

Si usted tiene AGS, es importante que siempre revise las etiquetas de los alimentos y medicamentos para prevenir la ingesta de productos de origen mamífero. ¡Este simple paso puede ayudarle a estar sano y prevenir una reacción alérgica!

¡MANTENGASE INFORMADO!

Para leer más sobre AGS y consultar las referencias, haga clic aquí.



ESCANEEAME

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **Cómo evitar enfermedades crónicas con la Dra. Laurie Marbas:** En este episodio de "El médico está aquí": ¡La Dra. Laurie Marbas da sus mejores consejos para evitar enfermedades crónicas! Recuerde que una dieta adecuada, ejercicio y bajo estrés son bases importantes para la prevención de enfermedades.

Escanea el código QR para más información



- **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Video de cómo eliminar una garrapata.** Aquí los CDC le enseñan cómo eliminar una garrapata correctamente. No permitas que una garrapata te pique y aprende cómo quitarla de forma segura. Si no puede remover la garrapata por completo o se siente inseguro de hacerlo, consulte a su proveedor médico.

Escanea el código QR para más información



MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN DE SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

RECURSOS

Este mes celebramos el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías. En pro de crear conciencia sobre las enfermedades de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión, entre muchas otras que afectan a las poblaciones minoritarias, de otras razas y etnias en el país, queremos que sepa que gestionar la salud mental es importante y estamos aquí para brindarle recursos clave e información de apoyo para ayudarlo a lograr un bienestar emocional, mental y social integral:

La Asociación de Salud Mental de Nueva Jersey, trabaja para mejorar las vidas de las personas y familias afectadas por trastornos de salud mental y uso de sustancias.

- En su sitio web hablan de diferentes programas que se llevan a cabo en el estado. Visítelos: <https://www.mhanj.org/>
- Para información en español visita: <https://www.mhanj.org/spanish-speaking-trainers/>
- Línea de apoyo emocional, información y remisiones: **(866) 202-HELP (4357)**

El sitio web del Comité de EE. UU. para Refugiados e Inmigrantes, provee información sobre este Mes Nacional, incluyendo **recursos de terapia y consejeros multiculturales**: <https://refugees.org/national-minority-mental-health-awareness-month/> (esta página tiene opción de idioma español)

Mental Health America, una organización sin ánimo de lucro que promueve la salud mental, prevención de enfermedades y el bienestar.

- En ocasiones la palabra **BIPOC** se utiliza para evitar el término minoría, refiriéndose a la salud mental de la población negra, indígenas y de color. Para más información visite: <https://mhanational.org/bipoc/mental-health-month>
- **Test privado de salud mental en línea:** <https://screening.mhanational.org/screening-%20tools/?ref=MHANJ>



Líneas de acceso directo:

- Línea de ayuda durante crisis y pensamientos suicidas: llama o textea al **988**
- Línea de esperanza de Nueva Jersey: **1-855-654-6735**
- Línea de apoyo emocional, información y remisiones: **(866) 202-HELP (4357)**
- En caso de emergencia, llame al **911**.

Saque un momento para explorar estos sitios web y utilice sus recursos. **No estás solo**, nosotros estamos aquí para apoyarlo en cada paso y **romper el estigma** que rodea a la salud mental. Para más información, llámanos al **973.680.4024**



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



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health