



# HEALTHY LIVING IN BLOOMFIELD

NOVEMBER 2025 | ISSUE 11

## WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

LEARN ABOUT THE TYPES OF DIABETES

THE COMMON COLD

HEALTH SCREENINGS

RESOURCES

CONTACT US FOR MORE INFORMATION:

(973) 680-4024

[HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM](mailto:HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM)

[HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://bloomfieldtwpnj.com/158/health-department)

FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT @BLOOMFIELDHDNJ



## LEARN ABOUT VEGAN NUTRITION

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

### WHAT IS A VEGAN DIET?

A vegan diet is a way of eating that **excludes all animal products**. That means no meat, poultry, fish, eggs, dairy, or any ingredients that come from animals (like honey or gelatin).

### PLANT-BASED EATING: WHAT'S THE DIFFERENCE?

Both vegan and vegetarian diets focus on eating mostly plant-based foods, but the key difference is: **Vegetarians** do not eat meat, poultry, or fish, but they **may eat eggs, dairy, or honey**. Some types of vegetarian diets include:

- **Flexitarian:** Mostly vegetarian but occasionally eats meat or fish.
- **Pescatarian:** Eats fish, but no other meat.

### WHAT ARE SOME VEGAN FOODS?

Vegan foods include:

- Legumes: Beans, lentils, peas, etc.
- Nuts and seeds: Almonds, peanuts, sunflower seeds, sesame seeds, etc.
- Tofu
- Rice
- Coconut
- Seaweed
- Quinoa
- Fruits and vegetables

### HOW DOES A VEGAN DIET IMPACT NUTRIENT CONSUMPTION?

While a vegan diet can decrease the risk of heart disease, it can also cause potential deficit in nutrients such as protein, vitamin B12, vitamin D, calcium. To learn more about this, read "*The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism*" (Bali et al. 2023), or scan the QR code below.

SCAN ME!





# UNDERSTANDING THE TYPES OF DIABETES: KNOW THE DIFFERENCE



Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

## WHAT IS DIABETES?

Diabetes is a health condition that happens when your body has trouble using sugar (glucose) for energy. Normally, a hormone called insulin helps move sugar from your blood into your cells for energy. When this process is not working right, sugar builds up in the blood, and this can cause health problems over time if not managed.

## DIFFERENT TYPES OF DIABETES:



There are different types of diabetes; while all forms affect the body's sugar, they each affect the body differently. Read the chart below to learn more!



## DID YOU KNOW?



Before insulin was discovered in 1921, diabetes was often deadly.



INFORMATION	DIABETES TYPE 1	DIABETES TYPE 2	GESTATIONAL DIABETES
Who does it affect?	Usually children or younger adults.	Most common in adults, but it has been increasing in youth.	Pregnant women (usually in 2 <sup>nd</sup> or 3 <sup>rd</sup> trimester).
How does it develop?	It is an autoimmune disease that attacks the insulin-producing cells.	Being overweight or obese, having an unhealthy diet can contribute to its development.	Being overweight prior to pregnancy, family history, among other factors increase risk.
Prevention	Not preventable.	Often preventable with lifestyle changes.	Can sometimes be prevented with healthy weight and diet prior to pregnancy.
Symptoms	Frequent urination, extreme thirst, weight loss, fatigue.	Fatigue, thirst, frequent urination, blurred vision.	Often no symptoms.
Treatment	Daily insulin, healthy eating, physical activity.	Lifestyle changes, oral medication, sometimes insulin.	Healthy eating, physical activity, sometimes insulin.

To learn more about diabetes, visit the [American Diabetes Association website](https://www.diabetes.org), or scan the QR code:

SCAN ME!





# Understanding THE COMMON COLD

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH, MCHES

## What is it the Common Cold?

The common cold is a **viral infection** that affects the **upper respiratory system**, the nose, throat, sinuses, and trachea. It spreads easily from person to person through tiny droplets from coughs and sneezes. The common cold is caused by various viruses; these include **rhinoviruses**, **adenoviruses**, and certain types of **coronaviruses**. It is called the “common” cold because it spreads so easily. Adults usually catch colds around three times a year, and kids get them even more often.



## Did you know?

- Colds happen more often during the **winter months**, but you can catch a cold any time of the year.
- **The flu** and the **common cold** are caused by **different viruses**.
- **Colds** can sometimes cause other problems, such as sinus infections, ear infections, asthma flare-ups, or pneumonia.



## Symptoms

Most colds **last about a week**. After catching the virus, symptoms usually appear within **12 hours to 3 days**. Common symptoms include:

- Low-grade fever
- Feeling tired
- Headache
- Runny or stuffy nose
- Cough
- Sore throat
- Sneezing

## Prevention Tips

- **Cover** your coughs and sneezes.
- **Wash** your hands for at least **20 seconds**.
- **Use** hand sanitizer when you cannot wash your hands.
- **Clean** surfaces you touch often.
- **Avoid** touching your face, and sharing utensils.
- **Stay** home if you feel sick.
- **Avoid** smoking.

## How to feel better



- Drink plenty of fluids, such as warm soup and tea.
- Use a humidifier to keep the air moist.
- Take over-the-counter medicine for fever, cough, or stuffy nose.
- If symptoms get worse or do not improve, consult a doctor.



To learn more about the common cold, visit the Mayo Clinic website at [Mayo Clinic/CommonCold](https://www.mayoclinic.org/conditions/cold) or scan the QR code right next to this message.

SCAN ME! >>>



# HEALTH SCREENINGS

## BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Glen Ridge  
Senior/Community Center

11:00 AM - 12:00 PM

11/12/2025

12/10/2025

Bloomfield Civic Center

11:00 AM - 12:00 PM

11/20/2025

12/18/2025



*For more information, call 973-680-4024.*

## VACCINE CLINIC:

**FREE** Immunizations for children and adults who are uninsured/underinsured, or who are Medicaid recipients, or have NJ Family Care Part A.

By appointment only. For more information, call the Bloomfield Department of Health at 973-680-4058.

## GLUCOSE SCREENING:

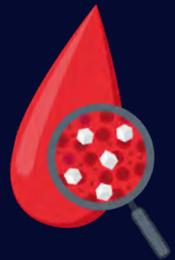


11/26/2025

12:00-2:00 PM

Bloomfield Public Library

*For more information, call 973-680-4024.*



## DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

11/22/2025

9:00 AM - 3:00 PM

Bloomfield Municipal Building

**REGISTRATION REQUIRED.**

*Call Eddy Melo at 973-325-2266 ext. 1040*



# RESOURCES

## LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

**What's the Best Way to Treat the Common Cold?- TED Education Video:** The best approach? Rest, stay hydrated, and treat specific symptoms with over-the-counter medicines like decongestants or pain relievers.

Scan the QR for more:



## YOUR OPINION MATTERS!



We are seeking your feedback to help shape programs that better meet your needs. Please scan the QR code below to complete our 5 minute survey.



[surveymonkey.com/r/BloomfieldPHO2025](https://surveymonkey.com/r/BloomfieldPHO2025)

## Parade & Festival Safety Tips

WRITTEN & DESIGNED BY KAAMILYA KING LPN, BS

WITH THE HOLIDAYS AHEAD, THERE WILL BE MANY SCHEDULED PARADES AND FESTIVALS. HERE ARE SOME TIPS ON THE MANY THINGS YOU CAN DO BEFORE ATTENDING TO HELP YOU STAY SAFE.



### PRE-PARADE PLANNING

- Know the schedule and route
- Make a family meeting point if separated
- Teach children what to do if lost
- Choose clothing weather appropriate including layers and comfortable shoes



### DURING YOUR TRAVEL

- Use Crosswalks avoiding the street
- Watch children closely, holding their hand while walking
- Always follow directions of police and volunteers



### ON PARADE DAY

- Arrive early to find a spot less crowded
- Stay behind barricades, away from moving floats and vehicles
- Do not touch, grab or cross in between floats



### REMEMBER

- Be aware of your surroundings
- Stay hydrated and bring a light snack
- Report any suspicious behavior or unattended bags





# VIVIENDO SALUDABLE EN BLOOMFIELD

NOVIEMBRE 2025 | PUBLICACIÓN 11

## EN ESTA PUBLICACIÓN:

APRENDA SOBRE LOS  
TIPOS DE DIABETES

EL RESFRIADO  
COMÚN

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
CONTACTENOS  
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

[HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://bloomfieldtwpnj.com/158/health-department)

SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA  
DE INSTAGRAM  
@BLOOMFIELDDHNDJ



## APRENDE SOBRE NUTRICIÓN VEGANA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

### ¿QUÉ ES UNA DIETA VEGANA?

Una dieta vegana es una forma de alimentación que **excluye todos los productos de animales**. Esto significa no consumir carnes, aves, pescados, huevos, lácteos, ni ningún ingrediente proveniente de un animal (como la miel o la gelatina).

### DIETA BASADA EN PLANTAS: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Tanto las dietas veganas como las vegetarianas se centran en comer principalmente alimentos de origen vegetal, pero la diferencia clave es: **los vegetarianos** no comen carne, aves ni pescado, pero **pueden consumir huevos, lácteos o miel**. Algunos tipos de dietas vegetarianas incluyen:

- **Flexitariana:** Mayormente vegetariana, pero ocasionalmente come carne o pescado.
- **Pescetariana:** Come pescado, pero no otras carnes.

### ¿CUÁLES SON ALGUNOS ALIMENTOS VEGANOS?

Los alimentos veganos incluyen:

- Legumbres: Frijoles, lentejas, guisantes, etc.
- Nueces y semillas: Almendras, cacahuets/maní, semillas de girasol, semillas de sésamo, etc.
- Tofu
- Arroz
- Coco
- Algas
- Quinoa
- Frutas y verduras

### ¿CÓMO IMPACTA UNA DIETA VEGANA EL CONSUMO DE NUTRIENTES?

Aunque una dieta vegana puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, también es posible que cause un déficit de nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D y calcio. Para obtener más información, lea *"El Impacto de una Dieta Vegana en Muchos Aspectos de la Salud: El Lado Olvidado del Veganismo"*. (Bali et al. 2023)\*, o escanee el código QR a continuación.

¡ESCANÉAME!



\*El título y artículo original es en idioma inglés.\*



# APRENDA SOBRE LOS TIPOS DE DIABETES: CONOZCA LA DIFERENCIA



Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el cuerpo tiene dificultades para utilizar el azúcar (glucosa) como fuente de energía. Normalmente, una hormona llamada insulina, ayuda a transportar el azúcar de la sangre a las células para obtener energía. Cuando este proceso no funciona correctamente, el azúcar se acumula en la sangre, lo que puede causar problemas de salud con el tiempo si no es controlada.

## DIFERENTES TIPOS DE DIABETES:



Existen diferentes tipos de diabetes; aunque todas afectan el azúcar en el cuerpo, cada una lo hace de forma diferente. ¡Lea la tabla a continuación para obtener más información!

## ¿SABÍAS QUE?



Antes de que se descubriera la insulina en 1921, a menudo, la diabetes era mortal.



INFORMACIÓN	DIABETES TIPO 1	DIABETES TIPO 2	DIABETES GESTACIONAL
¿A quién le afecta?	Generalmente niños o jóvenes.	Es más común en adultos, pero está aumentando entre los jóvenes.	Mujeres embarazadas (generalmente en el 2 <sup>do</sup> o 3 <sup>er</sup> trimestre).
¿Cómo se desarrolla?	Es una enfermedad autoinmune que ataca a las células productoras de insulina.	El sobrepeso o la obesidad, y una dieta poco saludable pueden contribuir a su desarrollo.	Tener sobrepeso antes del embarazo, antecedentes familiares, entre otros factores, aumentan el riesgo.
Prevención	No es prevenible.	Usualmente se puede prevenir con cambios en el estilo de vida.	A veces se puede prevenir con un peso y una dieta saludables antes del embarazo.
Síntomas	Orinadera, sed extrema, pérdida de peso, fatiga.	Fatiga, sed, orinadera, visión borrosa.	A menudo no hay síntomas.
Tratamiento	Insulina diaria, alimentación saludable, actividad física.	Cambios en el estilo de vida, medicamentos orales, a veces insulina.	Alimentación saludable, actividad física, a veces insulina.

Para obtener más información sobre la diabetes, visite la página web de la [Asociación Estadounidense de Diabetes](#) o escanee el código QR:

¡ESCANÉAME!



# Aprendiendo del RESFRIADO COMÚN

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH, MCHES

## ¿Qué es el resfriado común?

El resfriado común es una **enfermedad viral** de la **vía respiratoria superior**, nariz, garganta, senos paranasales y tráquea. Este se propaga de persona a persona en pequeñas gotitas (al toser/estornudar). El resfriado es causado por diferentes virus, tales como los **rino**, **adeno** y **coronavirus**. Se le conoce como resfriado “común” porque se contagia fácil. Los adultos lo contraen al rededor de 3 veces al año, y los pequeños con mucha más frecuencia.



## ¿Sabías que?

- **Los resfriados** son más frecuentes durante los meses de invierno, pero se pueden presentar en cualquier época del año.
- **La gripe** y el **resfriado común** son causados por virus diferentes.
- **Los resfriados** a veces pueden causar otros problemas, como sinusitis, infecciones de oído, crisis de asma o neumonía.



## Síntomas

Por lo general los resfriados duran **una semana**. Tras contraer el virus, los síntomas suelen aparecer entre **12 horas y 3 días**. Los síntomas comunes incluyen:

- Fiebre
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Secreción o congestión nasal
- Tos & dolor de garganta
- Estornudadera

## Consejos de prevención

- **Cúbrase** al toser y estornudar.
- **Lávese** las manos durante al menos **20 segundos**.
- Use antibacterial cuando no pueda lavarse las manos.
- **Limpie** las superficies que toca con frecuencia.
- **Evite** tocarse la cara y compartir utensilios.
- **Quédese** en casa si se siente enfermo.
- **Evite** fumar.

## Cómo sentirse mejor



- Beba líquidos, como sopa o té calientes.
- Use un humidificador para mantener el aire húmedo.
- Tome medicamentos de venta libre para la fiebre, tos o congestión.
- Consulte al médico si los síntomas empeoran o no mejoran.

Para aprender más acerca del resfriado común, visite la página web de Mayo Clinic [Mayo Clinic/Resfriado](https://www.mayoclinic.org/resfriado) o escanea el código QR aquí al lado.

ESCANEE  
AQUÍ



# CHEQUEOS DE SALUD

## MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

### Centro para Personas Mayores/Comunitario

#### Glen Ridge

11:00 AM - 12:00 PM

11/12/2025

12/10/2025

### Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM - 12:00 PM

11/20/2025

12/18/2025

Para más información, llame al 973-680-4024.

## CLÍNICA DE VACUNACIÓN:

Programa de vacunas **SIN COSTO**, para niños y adultos que no tienen seguro o tienen cobertura insuficiente, o que aquellos beneficiarios de Medicaid o tienen NJ Family Care Parte A.

Se requiere cita previa. Para más información, llame al Departamento de Salud de Bloomfield al 973-680-4058.

## PRUEBA DE GLUCOSA

11/26/2025

12:00-2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

Para más información, llame al 973-680-4024.

## SERVICIOS DENTALES

Zufall Van Dental en:

11/22/2025

9:00 AM - 3:00 PM

Edificio Municipal de Bloomfield

**SE REQUIERE REGISTRACIÓN PREVIA**

Llame a Eddy Melo al 973-325-2266 ext. 1040

# RECURSOS

## EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

¿Cuál es la mejor forma de tratar el resfriado común? - Video educativo TED: Hablando de alternativas para sanar el resfriado, descansar, mantenerse hidratado y tratar los síntomas específicos con medicamentos de venta libre como descongestionantes o analgésicos.

Escanea este código QR:



## ¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



Nos gustaría conocer sus comentarios para diseñar programas que se adapten mejor a sus necesidades.

Escanee el código QR para completar nuestra encuesta de 5 minutos.

ESCANEA  
AQUÍ



<https://es.surveymonkey.com/r/2S6TYDK>

## Consejos de seguridad: desfiles y festivales

ESCRITO & DISEÑADO POR KAAMILYA KING LPN, BS

YA CASI LLEGAN LAS FIESTAS Y CON ELLAS HABRÁN MUCHOS DESFILES Y FESTIVALES PROGRAMADOS. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS SOBRE COMO PREPARARTE PARA ASISTIR Y CELEBRAR DE FORMA SEGURA



### ANTES DEL DESFILE

- Revise el itinerario y las vías/rutas.
- Establezca un punto de encuentro familiar en caso de separación.
- Enseñe a los niños qué hacer si se pierden.
- Elija ropa apropiada para el clima (zapatos cómodos y capas).



### DIRIGIENDOSE ALLÍ

- Use los cruces peatonales evitando la calle.
- Vigile a los niños de cerca, tómelos de la mano mientras caminan.
- Siga siempre las instrucciones de la policía y voluntarios.



### DURANTE EL DESFILE

- Llegue temprano para obtener un lugar adecuado, con menos gente.
- Permanezca detrás de las barricadas, lejos de las carrozas y vehículos en movimiento.
- No toque, agarre ni cruce entre las carrozas.



### RECUERDE

- Esté atento a su entorno.
- Manténgase hidratado y lleve un refrigerio ligero.
- Reporte cualquier comportamiento sospechoso o paquetes desatendidos.

