

HEALTHY LIVING IN VERONA

MAY 2025 | ISSUE 5

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

WOMEN'S HEALTH
AWARENESS MONTH

LYME DISEASE

HEALTH
SCREENINGS

RESOURCES

CONTACT US FOR MORE
INFORMATION:

(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

 FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT
@BLOOMFIELDHDNJ



MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

TIPS ON HOW TO TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

In honor of Mental Health Awareness Month, the Glen Ridge Department of Health reaffirms its commitment to supporting the emotional well-being of our community. Mental health is just as vital as physical health, and this month serves as a powerful reminder that taking care of your mental health is essential for your wellbeing. Together, we can break the stigma, raise awareness, and build a healthier, more resilient community for all.

RECOMMENDED TIPS:

EXERCISE
REGULARLY

GET ENOUGH
SLEEP

EAT
MORE
GREENS

MEDIATE

PRACTICE GRATITUDE

CONNECT WITH PEOPLE

FIND TIME TO RELAX

SEEK HELP WHEN NEEDED

IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW NEEDS
SUPPORT NOW, CALL OR TEXT THE SUICIDE &
CRISIS LIFELINE AT 988

For more information about mental health, visit
<https://www.cdc.gov/mental-health/index.html>

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

WOMEN'S HEALTH RECOMMENDED SCREENINGS

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

Regular screenings are essential because they can help detect potential health issues early, often before symptoms appear, when they are most treatable. Regular screenings, such as mammograms, Pap smears, and physical exams, play a crucial role in preventing serious conditions like cancer, heart disease, and diabetes.

Please refer to the chart below to learn about health screenings that are crucial for a woman's health:

CHECK UPS & SCREENINGS	FREQUENCY OF APPOINTMENT	20-39	40-49	50+
Physical Exam	Recommended every year	✓	✓	✓
Mammogram	Recommended every year	✓	✓	✓
Colorectal Exam	Colonoscopy exam: every 10 years, unless there is a family history of colon cancer or is recommended by physician		✓ <i>*Start at age 45+</i>	✓ <i>*By age 76+ is personal choice</i>
Self-Breast Exams	Monthly by self	✓	✓	✓
Cervical Exam	Pap-smear: Every 3 years	✓	✓	✓ <i>*By age 65+ is personal choice unless recommended otherwise by your physician</i>

✓ = Recommended that women at high risk, such as women with BRCA1 and BRCA2 gene mutation to start screening at age 30.

DID YOU KNOW?

There are physical therapists that specialize in pelvic floor health. This discipline is important for women who experience the following symptoms: low back pain, pelvic pain/discomfort, urinary urgency, leakage of urine or stool, etc. For more information, scan the QR code:



LYME DISEASE

More than a tick bite!

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

WHAT IS LYME DISEASE?

As the weather warms up and we spend more time outdoors, the risk of Lyme disease — the most common vector-borne illness in the U.S. — also increases.

Lyme disease is caused by the *Borrelia burgdorferi* bacteria, transmitted through the bite of infected **black-legged ticks** (also known as deer ticks). If left untreated, it can affect the joints—causing arthritis—as well as the nervous system and the heart, potentially leading to arrhythmias.



- **476,000 Americans** are diagnosed with Lyme Disease every year!
- Lyme disease affects people of **all ages**.



BLACK-LEGGED TICK

SYMPTOMS

EARLY SYMPTOMS

- Fever
- Chills
- Fatigue
- Headache
- Muscle and joint pain
- **Skin rash:** called erythema migrans (a red or bluish rash, often with a clear center, resembling a bull's-eye)

LATE SYMPTOMS

- Stiff neck, and facial palsy
- Nausea, and vomiting
- Heart issues and shortness of breath
- Anxiety
- Difficulty concentrating
- Arthritis



BULL'S EYE RASH

How to Stay Safe this Spring?

A few small steps can make a big difference in keeping you and your family healthy this season:

- Use EPA-registered insect repellent, and treat clothing and gear with products containing 0.5% permethrin, or wear pre-treated items.
 - Find a safe and effective option here: www.epa.gov/insect-repellents
- Stay on clear paths and trails.
- Avoid walking through tall grasses and brush where ticks live.
- Check yourself, your kids, and your pets for ticks after spending time outside.
- Take a shower after being outdoors, this helps to do a thorough tick check.



If you were bitten by a tick and suspect Lyme disease, consult your health care provider. Early diagnosis and proper treatment are important to prevent neurological, joint and heart complications.

STAY INFORMED

To **read and learn** more about Lyme Disease visit: CDC/LymeDisease or scan the QR Code right next to!



LET'S
GO
HIKING

HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:



Verona Community Center

9:00 – 11:00 AM

05/07/2025

06/04/2025

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 – 1:30 PM

05/15/2025

06/12/2025



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:



5/28/2025

12:00–2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.



DENTAL SERVICES:



Zufall Dental Van on:

6/4/2025

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

Goodful: 10-Minute Meditation For Stress: If you are feeling stressed or overwhelmed, listen to this guided meditation to re-center yourself.

Scan the QR for more:



YOUR OPINION MATTERS!



We would like to have some feedback about our newsletter! Please scan the QR code below to complete our 5 question survey.



www.surveymonkey.com/r/5TQCCPT

Skin Cancer Awareness Month

SKIN CANCER FACTS EVERYONE SHOULD BE AWARE OF

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

1

Skin Cancer is the MOST COMMON type of Cancer in the United States.
There are different types, but they all begin in the skin.

2

One of the main causes of Skin Cancer is exposure to ultraviolet (UV) rays.
UV rays can damage unprotected skin in just 15 minutes. Both the sun's rays and tanning beds are sources of UV radiation.

3

Anyone can get it!

Skin cancer can affect anyone, but certain factors can increase your risk (like skin type, sun exposure, and family history of skin cancer).

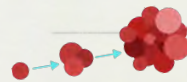
4

Look for changes on your skin.

The most common signs of skin cancer are changes to your skin, like new growths, sores that do not heal, or changes in existing moles (such as color, size, texture). Always get checked if you notice something unusual!

TO READ AND LEARN MORE:

Visit: <https://www.cdc.gov/skin-cancer/index.html>



UV



CELEBRATING OUR GREAT Nurses



A HUGE THANK YOU TO OUR INCREDIBLE NURSING TEAM. NURSES ARE A KEY PART OF KEEPING OUR COMMUNITY HEALTHY, AND THEIR HARD WORK, CARE, AND DEDICATION MAKE A BIG DIFFERENCE EVERY DAY. WE ARE DEEPLY GRATEFUL FOR EVERYTHING THEY DO TO PROTECT AND SUPPORT US ALL!

*National Nurses Week!
May 6th to May 12th*

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

MAYO 2025 | PUBLICACIÓN 5

EN ESTA PUBLICACIÓN:

EXÁMENES DE SALUD
RECOMENDADOS PARA
LA MUJER

ENFERMEDAD
DE LYME

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MAS 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
@BLOOMFIELDHDNJ



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

CONSEJOS SOBRE CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL

En conmemoración del Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental, el Departamento de Salud de Glen Ridge reafirma su compromiso de apoyar el bienestar emocional de nuestra comunidad. La salud mental es tan importante como la salud física, y este mes sirve como un instrumento poderoso, de que cuidar de la salud mental es esencial para su bienestar. Juntos, podemos romper el estigma, crear conciencia y construir una comunidad más saludable y resiliente para todos.

CONSEJOS RECOMENDADOS:

EJERCÍTETE
REGULARMENTE

DUERME LO
SUFICIENTE

COME
MÁS
VEGETALES

MEDITA

PRACTICA LA GRATITUD

CONÉCTATE CON OTRAS
PERSONAS

ENCUENTRA TIEMPO
PARA RELAJARTE

BUSCA AYUDA CUANDO
LA NECESITES

SI TÚ O ALGUIEN QUE CONOCES NECESITA APOYO
AHORA, LLAMA O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO A
LA LÍNEA DE CRISIS & SUICIDIO AL 988

Para obtener más información sobre la salud mental, visite
<https://www.cdc.gov/mental-health/index.html>

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

EXÁMENES DE SALUD RECOMENDADOS PARA LA MUJER

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

Los chequeos de salud y exámenes preventivos son esenciales, ya que pueden ayudar a detectar posibles problemas de salud antes de tiempo, previo al inicio de síntomas, favoreciendo un tratamiento más oportuno. Las pruebas de detección, como las mamografías, prueba de Papanicolaou y los exámenes físicos, desempeñan un papel crucial en la prevención de enfermedades graves como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Lea la tabla a continuación para obtener información sobre los chequeos de salud y exámenes preventivos que son importantes para la salud de la mujer:

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	FRECUENCIA DE CITA MÉDICAS	20-39	40-49	50+
Examen Físico	Recomendado todos los años	✓	✓	✓
Mamografía	Recomendado todos los años	✓	✓	✓
Examen Colorectal	Examen de colonoscopia: cada 10 años, a menos que hayan antecedentes familiares de cáncer de colon o lo recomienda el médico.		✓ <i>*Empieza a partir de los 45 años</i>	✓ <i>*A partir de los 76 años es decisión personal</i>
Auto-exámenes de Mamas	Mensualmente por cuenta propia	✓	✓	✓
Examen de Cuello Uterino	Prueba de Papanicolaou: cada 3 años	✓	✓	✓ <i>*A partir de los 65 años es decisión personal, a menos que su médico le recomiende lo contrario</i>

✓ = Se recomienda que las mujeres con alto riesgo, como aquellas con los genes BRCA1 y BRCA2, comiencen a hacerse pruebas de detección a los 30 años.

¿SABÍAS QUE?

Hay fisioterapeutas especializados en la salud del suelo pélvico. Esta disciplina es importante para las mujeres que experimentan los siguientes síntomas: dolor lumbar, dolor o molestias pélvicas, urgencia urinaria, incontinencia urinaria o fecal, etc. Para más información, escanea el código QR:



ENFERMEDAD DE LYME

¡Más que una picadura de garrapata!

Escrito y diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE LYME?

A medida que la temperatura aumenta y al pasar más tiempo al aire libre, el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme — la enfermedad transmitida por garrapatas más común en los EE. UU. — también aumenta.

La enfermedad de Lyme es causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi*, y se transmite a través de la picadura de **garrapatas de patas negras** infectadas (también conocidas como garrapatas de venado). De no tratarse, la enfermedad puede afectar las articulaciones —causando artritis—, el corazón —pudiendo causar arritmias—, y el sistema nervioso.



- En Estados Unidos, se diagnostican **476,000 personas** con la enfermedad de Lyme anualmente.
- La enfermedad de Lyme afecta a personas de **todas las edades**.



**GARRAPATAS DE
PATAS NEGRAS**

SÍNTOMAS

SÍNTOMAS INICIALES

- Fiebre
- Escalofríos
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y articular
- **Sarpullido:** llamado eritema migratorio (erupción roja o azulada, a menudo con un centro transparente, similar a un ojo de buey)

SÍNTOMAS TARDÍOS

- Rigidez en el cuello y parálisis facial
- Náuseas y vómitos
- Problemas cardíacos y dificultad para respirar
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarse
- Artritis



**SARPULLIDO DE OJO
DE BUEY**

¿Cómo Estar Seguro durante esta Primavera?

Recomendaciones simples hacen la diferencia, y te pueden mantener a ti y a los tuyos esta temporada:

- Use repelente de insectos registrado por la EPA, y trate la ropa y el equipo con productos que contengan 0.5% de permetrina, o use artículos pretratados.
 - Encuentre una opción segura y eficaz aquí: www.epa.gov/insect-repellents
- Manténgase en caminos y senderos despejados.
- Evite caminar entre matorrales y césped alto, en estos viven las garrapatas.
- Después de pasar tiempo al aire libre, revise que su piel, la de sus hijos y la de sus mascotas no tengan garrapatas.
- Báñese después de estar al aire libre; esto ayuda a realizar una revisión completa de garrapatas.

CÓDIGO
QR



Si lo pica una garrapata y sospecha enfermedad de Lyme, consulte a su médico.
El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado son importantes para prevenir complicaciones neurológicas, articulares y cardíacas.

MANTENTE INFORMADO

Para **leer y aprender** más sobre la enfermedad de Lyme, visite: CDC/Enfermedad de Lyme o escanee el código QR que aparece al lado.



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL



Centro Comunitario de Verona

9:00 – 11:00 AM
05/07/2025
06/04/2025

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons

12:30 – 1:30 PM
05/15/2025
06/12/2025



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



5/28/2025

12:00–2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield



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

SERVICIOS DENTALES



Zufall Van Dental en:

6/4/2025

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

Video de Meditación para reducir estrés, ansiedad y pensamientos negativos (10 min):

Esta práctica te ayudará a encontrar un espacio de calma y serenidad en tu día a día, permitiéndote desconectar de las preocupaciones y enfocarte en el presente.

Escanea el Código QR:



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



¡Nos gustaría recibir comentarios sobre nuestro boletín! Escanee el código QR para completar nuestra encuesta de 5 preguntas.

ESCANEA
AQUÍ



www.surveymonkey.com/r/Z3CDCCS

Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Piel



DATOS SOBRE EL CÁNCER DE PIEL QUE TODOS DEBERÍAMOS SABER

Escrito y diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

1

El cáncer de piel es el tipo de cáncer **MÁS COMÚN** en Estados Unidos.

Hay diferentes tipos, pero todos comienzan en la piel.

2

Una de las principales causas de este es la exposición a los rayos ultravioleta (UV).

Los rayos UV pueden dañar la piel desprotegida en tan solo 15 minutos. Tanto los rayos del sol como las camas de bronceado son fuentes de radiación UV.

3

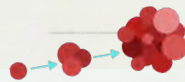
¡Puede afectar a cualquiera! El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona, pero ciertos factores pueden aumentar el riesgo (como el tipo de piel, la exposición al sol y los antecedentes familiares de cáncer de piel).

4

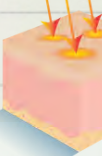
Este atento a cambios en su piel. Los signos más comunes del cáncer de piel son cambios en la piel, por ejemplo: nuevas lesiones, úlceras que no cicatrizan o cambios en lunares existentes (como color, tamaño o textura). ¡Siempre hazte una revisión si notas algo inusual!

PARA LEER Y APRENDER MÁS:

Visite: <https://www.cdc.gov/skin-cancer/index.html>



UV



CELEBRANDO A NUESTRAS INCREIBLES Enfermeras



QUEREMOS DAR UN GRAN AGRADECIMIENTO A NUESTRO INCREÍBLE EQUIPO DE ENFERMERAS. ELLAS SON FUNDAMENTALES PARA MANTENER LA SALUD DE NUESTRA COMUNIDAD. SU LABOR, ATENCIÓN Y DEDICACIÓN MARCAN LA DIFERENCIA CADA DÍA. ¡ESTAMOS PROFUNDAMENTE AGRADECIDOS POR TODO LO QUE HACEN PARA PROTEGERNOS Y APOYARNOS!

*¡Semana Nacional de las Enfermeras,
del 6 al 12 de Mayo!*