

HEALTHY LIVING IN VERONA

MARCH 2026 | ISSUE 3

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

COLORECTAL
CANCER

STI AWARENESS &
PREVENTION

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



MENOPAUSE

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

WHAT IS MENOPAUSE?

Menopause is a natural stage in a woman's life that marks **the end of menstrual periods**. It is diagnosed after 12 months without a period, usually between the ages of 45–55.



FUN FACT:

The average age of menopause in the United States is 52.

COMMON SYMPTOMS:

Menopause transition may be occurring if some or all of the following common symptoms are experienced:



Changes in
menstrual cycle



Mood changes or
irritability



Sleep problems



Hot flashes and
night sweats



Vaginal dryness



Brain fog or trouble
concentrating



TIPS TO MANAGE SYMPTOMS:

- Maintain a healthy balanced diet
- Participate in regular exercise
- Prioritize sleep and manage stress
- Talk to your doctor about changes and treatment options

For more information, visit the website for the
National Institute of Aging, or scan the QR code:





COLORECTAL CANCER

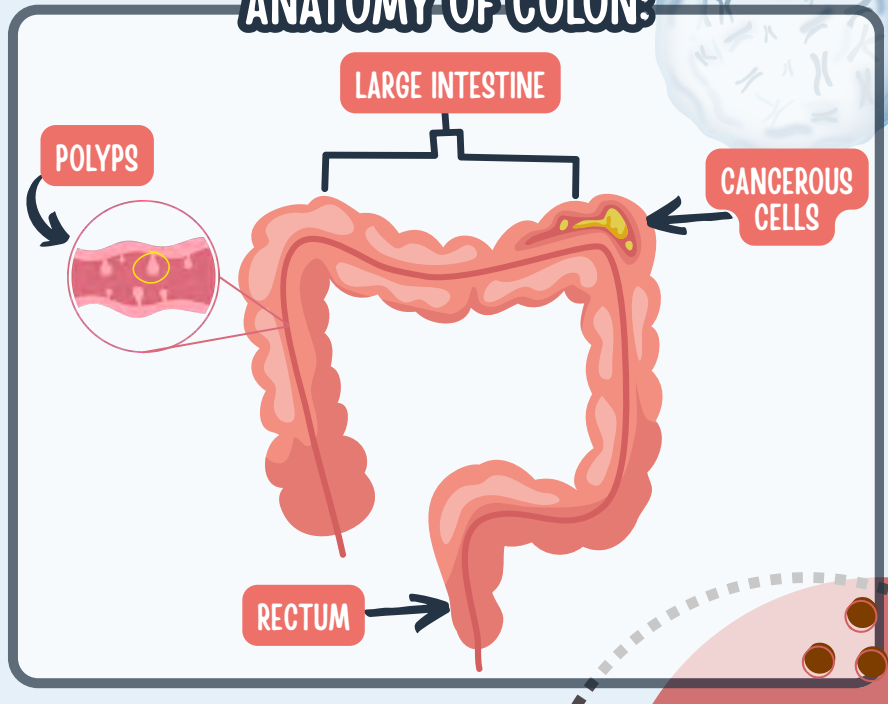
Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

WHAT IS COLORECTAL CANCER?

Colorectal cancer, often called colon cancer, occurs when cells in the colon or rectum grow out of control. The colon is the longest part of the large intestine. Abnormal growths, called polyps, can form and sometimes turn into cancer over time.



ANATOMY OF COLON:



SYMPTOMS:

Colorectal cancer often has no early symptoms. A person can have cancerous polyps without knowing it. When symptoms appear, they may include:



Change in bowel habits



Rectal bleeding or bloody stool



Weakness or tiredness



Abdominal cramping, gas, pain, or discomfort



Unexplained weight loss



Feeling of incomplete bowel movements

SCREENING TESTS:

- Colonoscopy
- Stool tests
- Flexible Sigmoidoscopy
- CT Colonography

COLON

SCREENING RECOMMENDATION:

Healthcare providers recommend to start getting screened at the age of 45, unless it is a person with increased risks, such as age (50+), being of black race, and having personal history with colorectal cancer.

MODIFIABLE RISK FACTORS: (FACTORS THAT CAN BE CHANGED)

- Lack of physical activity
- A diet low in fiber, fruit and vegetables
- A diet high in fat and processed meats
- Overweight and obesity
- Alcohol consumption and tobacco use

For more information, visit the website for the American Cancer Society, or scan the QR code below:



ON THE ROAD TO WORLD CUP 2026

Be ready,
stay healthy!

Vaccines & Immunization Readiness

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

Why do vaccines matter?

Vaccines **protect you** and the **people around you** from **serious diseases**. When you stay up to date on recommended vaccines, you help **reduce the spread of infections**, especially during travel, large gatherings, and international events like the FIFA World Cup 2026.

Vaccines lower the risk of severe illness, complications, and hospitalization for **people of all ages** and **help keep communities safe and healthy**.

Vaccines save
lives, and
protect
public health



Defense starts with you!

Check your routine vaccines, make sure you are **up to date** with **recommended vaccines** such as:

- Tdap
- Measles, mumps and rubella (MMR)
- Hepatitis A & B
- Varicella (chickenpox)

Speak with your doctor to see which vaccines you and your family need.

Be prepared!

- Check vaccine requirements before travel.
- Carry your immunization records.
- Keep proof of vaccination accessible.

Access your records in New Jersey:

New Jersey residents can securely access official immunization records using the **Docket App**, the app will help you:

- View, download, and share records anytime.
- Access records for family members.
- Show proof of vaccination for travel or school.

Get the Docket App on Apple or Android devices today.



Where to get vaccinated & Learn more

- Vaccines may be available at your healthcare provider, urgent care, or local pharmacy.
- The Bloomfield Department of Health offers a vaccine clinic. See the next page for details.
- Learn more about vaccines by visiting [NJDOH/Vaccines](https://njdoeh.vaccines.gov) or scan this QR Code



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 – 1:30 PM

3/12/2026

4/16/2026

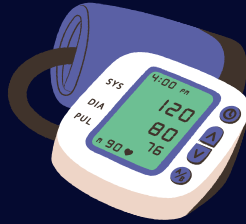
Verona Community Center

9:00 – 11:00 AM

3/4/2026

4/1/2026

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.

 Additional vaccine clinics are available through Essex County Office of Public Health Management, call 973-877-8456 for more information.

GLUCOSE SCREENING:

3/25/2026

12:00–2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.



DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

3/28/2026

9:00 AM – 3:00 PM

Bloomfield Municipal Building

REGISTRATION REQUIRED.

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



RESOURCES

NEW BLOOD PRESSURE SCREENING LOCATION!



The Bloomfield Department of Health is excited to announce a **new** location for our blood pressure screenings **opened to all!**

Details are as follows:

Bloomfield Library:
90 Broad St., Bloomfield, NJ
07003

12:30 PM – 1:30 PM
Every 3rd Thursday of the month!

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.



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>

BEST PRACTICES FOR HEALTHY SLEEP HABITS

Written & Designed by Kaamilya King LPN, BS

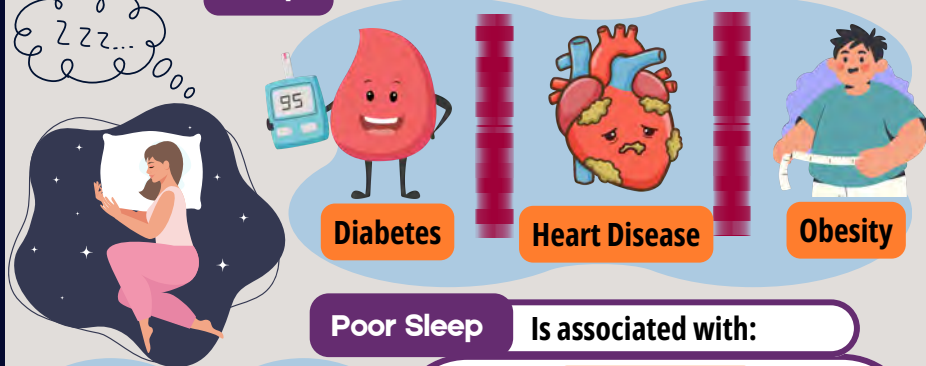
World Sleep Day March 13

Sleep is essential for the body to recover, repair and function at its best. It is estimated about one-third of adults sleep six hours or less at night, which can have serious health consequences. Factors like aging, health conditions, lifestyle habits, and poor sleep hygiene can make sleeping difficult.



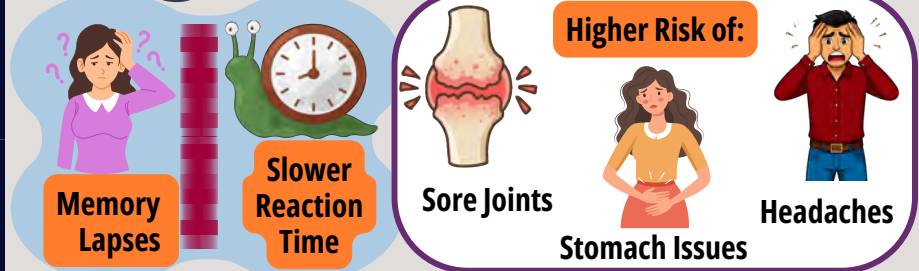
Not Enough Sleep

can be defined as less than 7 hours a night for most adults and can increase the risk of:



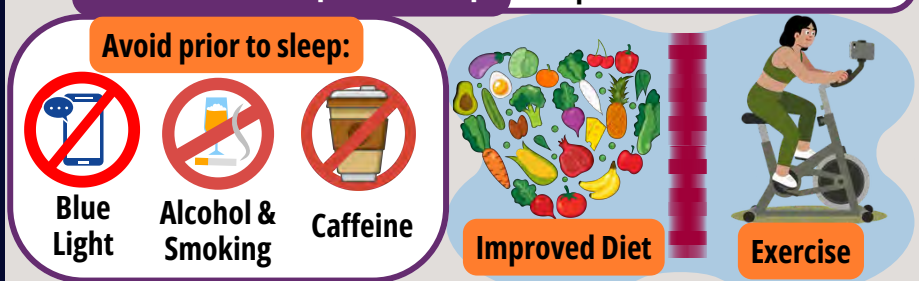
Poor Sleep

Is associated with:



Measures To Improve Sleep

Sleep doctors recommend:



Establish Healthy Sleep Habits by:



- Maintaining a regular sleep-wake schedule
- Going to sleep when truly tired
- Do not nap close to regular bedtime
- Establish a calm pre-sleep routine



For more information visit [Medline/Healthy Sleep](#) or scan the QR code right next to:



VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

MARZO 2026 | PUBLICACIÓN 3

EN ESTA PUBLICACIÓN:

CÁNCER COLORRECTAL

CAMINO A LA COPA DEL MUNDIAL '26

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
@BLOOMFIELDHNDJ



MENOPAUSIA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer que marca el **fin de los períodos menstruales**. Se diagnostica después de 12 meses consecutivos sin menstruación, generalmente entre los 45 y 55 años.



DATO CURIOSO:

La edad promedio de la menopausia en los Estados Unidos es de 52 años.

SÍNTOMAS COMUNES:

La transición a la menopausia puede estar ocurriendo si presentas algunos o todos los siguientes síntomas:



Cambios en el ciclo menstrual



Cambios de humor o irritabilidad



Problemas para dormir



Sofocos y sudores nocturnos



Ressequedad vaginal



Problemas de memoria y concentración



CONSEJOS PARA CONTROLAR LOS SÍNTOMAS:

- Mantener una alimentación saludable y balanceada
- Participar en actividades físicas frecuentemente
- Priorizar el sueño y manejar el estrés
- Hablar con su médico sobre los cambios y las opciones de tratamiento

Para más información, visite la página web del [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#) o escanee el código QR:





CÁNCER COLORRECTAL

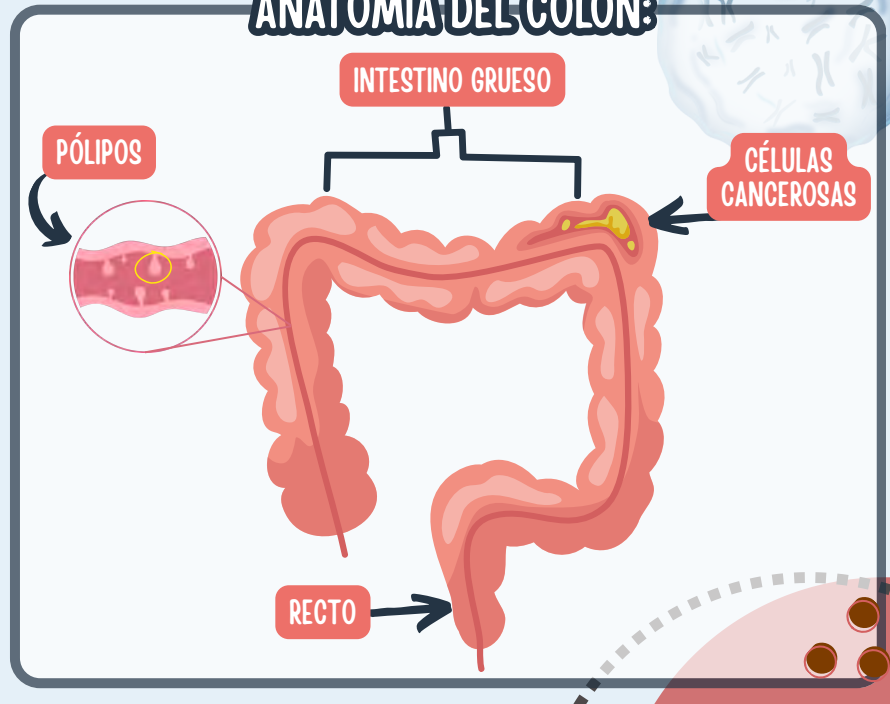
Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¿QUÉ ES EL CÁNCER COLONRECTAL?

El cáncer colorrectal, a menudo llamado cáncer de colon, ocurre cuando las células del colon o del recto crecen de manera descontrolada. El colon es la parte más larga del intestino grueso, y el recto lo conecta con el ano. Pueden formarse crecimientos anormales, llamados pólipos, que en ocasiones pueden convertirse en cáncer con el tiempo.



ANATOMÍA DEL COLON:



SÍNTOMAS:

El cáncer colorrectal a menudo no presenta síntomas. Es posible que una persona tenga pólipos cancerosos y ser asintomático(a). Cuando surgen síntomas, estos pueden incluir:



Cambio en los hábitos intestinales



Sangrado rectal o heces con sangre



Debilidad o cansancio



Calambres, gases, dolor o malestar continuo en el área abdominal



Pérdida inexplicable de peso



Sensación de que las evacuaciones intestinales son incompletas

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- Colonoscopia
- Prueba fecal
- Sigmoidoscopia flexible
- Colonografía por tomografía

COLON

RECOMENDACIÓN DE PRUEBAS DE DETECCIÓN:

Los médicos recomiendan comenzar las pruebas de tamizaje a los 45 años, a menos que la persona tenga un riesgo alto, como ser mayor de 50 años, ser de raza negra o tener antecedentes familiares de cáncer colorrectal.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES: (FACTORES QUE PUEDEN SER CAMBIADOS)

- Falta de actividad física
- Una dieta baja en fibras, frutas y verduras
- Una dieta alta en grasas y carnes procesadas
- Sobrepeso y obesidad
- Consumo de alcohol y uso de tabaco

Para más información, visite la página web de la [Sociedad Americana del Cáncer](#) o escanee el código QR debajo:



Protégete: Vacunas e Inmunización

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

¿Por qué las vacunas son importantes?

Las vacunas te **protegen a ti** y a quienes **te rodean** de enfermedades graves. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas ayuda a **frenar la propagación de infecciones**, sobre todo durante viajes, eventos multitudinarios y masivos como la Copa Mundial de la FIFA 2026.

Las vacunas reducen el riesgo de complicaciones y hospitalizaciones para personas de **todas las edades** y ayudan a mantener a las **comunidades seguras y saludables**.

Las vacunas
salvan vidas y
protegen la
salud.



¡La defensa empieza contigo!

Revisa tus vacunas y asegúrate de estar **al día** con las **vacunas recomendadas**, tales como:

- Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)
- Sarampión, paperas y rubéola
- Hepatitis A y B
- Varicela

Hable con su médico para ver qué vacunas necesitas o tú familia.

Dónde vacunarse y para más información

- Las vacunas pueden estar disponibles en tu médico, centro de urgencias o farmacia local.
- El Departamento de Salud de Bloomfield ofrece clínica de vacunación; lee la página siguiente para más información.
- Para más información sobre vacunas, visita [NJDOH/Vacunas](https://njdoeh.vacunas.org) o escanea este código QR.



Prepárate

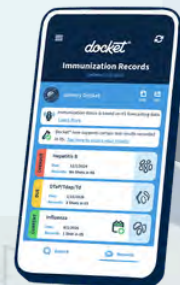
- Antes de viajar: revisa tus vacunas.
- Lleva los registros de vacunas contigo.
- Mantén los registros disponibles.

Obtén tus registros en Nueva Jersey:

Los residentes de Nueva Jersey pueden acceder de forma segura a los registros oficiales de vacunación mediante la aplicación **Docket**, que le ayudará a:

- Revisa, descarga y comparte tus registros cuando quieras.
- Accede fácilmente a las vacunas de la familia.
- Tener el registro siempre a la mano.

¡Descarga la app Docket hoy en tu teléfono Apple o Android!



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Edificio de Salud & Recursos

Humanos: Irene Gibbons

12:30 - 1:30 PM

3/12/2026

4/16/2026

Centro Comunitario

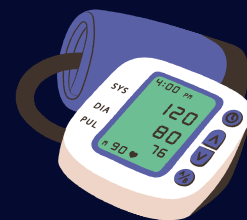
de Verona

9:00 - 11:00 AM

3/4/2026

4/1/2026

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.

 Hay clínicas de vacunación adicionales disponibles a través de la Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex, para más información, llame al 973-877-8456.

PRUEBA DE GLUCOSA

3/25/2026

12:00-2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

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



SERVICIOS DENTALES

Zufall Van Dental en:

3/28/2026

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

¡NUEVO PUNTO DE CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL!



El Departamento de Salud de Bloomfield se complace en anunciar una nueva locación para nuestras tomas de presión arterial, abiertas a todo el público:

Biblioteca de Bloomfield
90 Broad St., Bloomfield, NJ
07003

12:30 PM – 1:30 PM

¡El tercer jueves de cada mes!

¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



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

ESCANEAA
AQUÍ



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>

CONSEJOS PARA UN SUEÑO SALUDABLE

Escrito & Diseñado por Kaamilya King LPN, BS

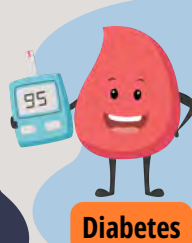
Día Mundial
del Sueño:
Marzo 13

El sueño es esencial para que el cuerpo se recupere y funcione correctamente. Se estima que cerca de un tercio de los adultos duerme seis horas o menos por noche, lo que puede afectar seriamente la salud. Factores como la edad, problemas de salud y malos hábitos de sueño pueden dificultar el descanso.



La falta de sueño:

es el hecho de dormir menos de 7 horas por noche en adultos, esto aumenta el riesgo de:



Diabetes



Enfermedad cardíaca



Obesidad

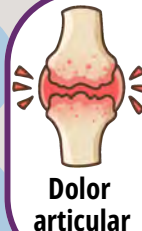
El sueño insuficiente es asociado con:



Pérdidas de memoria



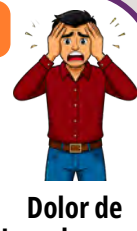
Reacciones más lentas



Dolor articular



Malestar estomacal



Dolor de cabeza

Mayor riesgo de:

Cómo mejorar tu sueño

Los expertos en sueño sugieren:

Evite antes de ir a dormir:



Luz azul



Alcohol y tabaco



Cafeína



Coma sano



Haga ejercicio

Crea hábitos de sueño saludables mediante:



- Mantén un horario de sueño regular
- Duerme solo cuando tengas sueño
- Evita siestas cerca de la hora de dormir
- Crea una rutina tranquila antes de dormir



Para mayor información visita [Medline/Dormir bien](#) o escanee el código QR aquí:

