

HEALTHY LIVING IN VERONA

JUNE 2026 | ISSUE 6

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

BRAIN HEALTH AWARENESS MONTH

ON THE ROAD TO THE GOAL 2026

HIKING AWARENESS

RESOURCES & SCREENINGS

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



PROSTATE Cancer

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

WHAT IS PROSTATE CANCER?

Prostate cancer is a disease caused by the growth of abnormal cells in the prostate. The prostate is a gland found in the male reproductive system, behind the bladder.

SIGNS & SYMPTOMS:

Early stage prostate cancer usually does not present any symptoms. A more advanced prostate cancer may cause the following symptoms:

- Problem urinating.
- Blood in the urine or semen.
- Trouble getting an erection (erectile dysfunction).
- Pain in the hips, back, chest or other areas.
- Weakness or numbness in the legs or feet.
- Loss of bladder or bowel control.



DID YOU KNOW?

1 in 8 men are diagnosed with prostate cancer in the United States, making it the **most common cancer among men**, and it is also the second leading cause of cancer death in men.



RISK FACTORS:

Risk factors that cannot be controlled or changed:

- **Age:** Risk increases significantly after age 50.
- **Race/Ethnicity:** Higher risk among African American men and Caribbean men of African ancestry.
- **Family History:** Risk is greater if prostate cancer runs in the family.

For more information, visit the [National Cancer Institute](https://www.nationalcancer.org) website, or scan the QR code:



BRAIN HEALTH AWARENESS MONTH



Understanding Healthy Aging vs. Dementia

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

Brain health refers to how well your brain functions in areas like memory, thinking, learning, and decision-making. Just like the rest of your body, **your brain changes as you age**, but not all changes are cause for concern.

Dementia is not a normal part of aging. It is a general term for conditions that cause a decline in memory, thinking, and reasoning skills severe enough to affect daily life. The most common type is Alzheimer's disease. Read below to learn the difference between dementia and healthy aging:

HEALTHY AGING	DEMENTIA
Occasionally forgets details	Frequently forgets important information
Can manage daily tasks independently	Difficulty completing familiar tasks
May misplace items but can retrace steps	Trouble finding words or following conversations
Needing reminders or lists to stay organized	Memory loss that disrupts daily life
Stays oriented to time and place	Confusion with time and/or place



TIPS TO SUPPORT BRAIN HEALTH:

- ✓ Stay physically active
- ✓ Eat a balanced, nutritious diet
- ✓ Keep your mind engaged (reading, puzzles)
- ✓ Stay socially connected
- ✓ Get enough sleep
- ✓ Manage chronic conditions like high blood pressure and diabetes



WHEN TO SEEK HELP:

If you or a loved one notice changes that interfere with daily life, it's important to talk to a healthcare provider. **Early evaluation can help identify causes and provide support.**



For more information, visit the [National Institute on Aging website](https://www.nia.nih.gov/), or scan the QR code:



On the Road to the GOAL: A Healthy 2026!

VECTOR-BORNE & TRAVEL-ASSOCIATED ILLNESSES

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

Travel smart, stay healthy!

Traveling and attending big events can expose people to new and known diseases. Knowing the risks and taking simple safety steps can help protect you, your family, and your team.



WHAT ARE VECTOR-BORNE DISEASES?

Vector-borne diseases are illnesses spread by insects like **mosquitoes** and **ticks**.



- West Nile virus.
- Dengue.
- Malaria.



- Lyme disease.
- Anaplasmosis.
- Ehrlichiosis.

KNOW TRAVEL ASSOCIATED RISKS

In addition to vector-borne diseases, people can face **other health risks**. Be aware of **common exposures** such as:



- Foodborne illnesses.
- Hepatitis A.
- Traveler's diarrhea.



- Norovirus.
- Measles.
- Meningitis.
- COVID-19.
- The flu.
- Common cold.

TRAVEL SMART, PROTECT YOUR HEALTH

- Use **EPA insect repellent** and follow instructions.
- Stay **up to date** on vaccines for your destination.
- Practice **safe food and water habits**.
- Drink **safe water** and avoid ice if unsure.
- **Wash hands** often.
- Carry your **health records** and any medications you take.



BEFORE YOU GO

- Check **travel health notices** and destination risks.
- **See** your healthcare provider if needed or if you feel unwell.
- **Pack smart:** hand sanitizer, mosquito/insect repellent, health records, and a first aid kit.
- Explore our **On the Road to the Goal series** for food safety, foodborne illnesses, respiratory diseases, vaccine-preventable diseases, and STIs; or **call us** for more information at **973-680-4024**.

Learn more, scan the QR codes for resources:



NJDOH/vector-borne diseases



CDC/Travel health





HIKING AWARENESS

"KNOW BEFORE YOU GO"

Written & Designed by Kaamilya King LPN, BS



Planning to take a hike

- Check weather
- Choose a suitable trail
- Inform someone of your plans

While hiking

- Start early for cooler temperature, more time and reduce ending in the dark
- Maintain a conversational speed
- For hills, use hiking poles to reduce strain



Preparing for a hike

- Wear comfortable broken-in footwear
- Dress in layers, avoiding cotton, use synthetic or merino wool
- Bring water, navigation and first aid kits



Fight the bite tips

- Dress in light colored long-sleeved tops and long pants
- Use Environmental Protection Agency (EPA) - registered insect repellents



RESOURCES & SCREENINGS

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

How to Safely Remove a Tick -

MassDPH: Tick bites can cause serious illnesses. That's why it's so

important to check for ticks

anytime you've been outdoors. If

you find a tick, make sure to

remove it as soon and as safely as

possible. Be sure to check yourself,

your kids, and your pets.

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.



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>



BLOOD PRESSURE SCREENINGS:



Verona Community Center

9:00 - 11:00 AM

6/3/2026

7/1/2026

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 PM - 1:30 PM

6/18/2026

7/16/2026

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.



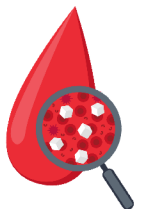
GLUCOSE SCREENING:



6/10/2026

9:00 - 11:00 AM

Verona Community Center



For more information, call 973-680-4024.

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

JUNE 2026 | PUBLICACIÓN 6

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

MES DE LA SALUD
CEREBRAL

¡RUMBO AL GOL,
HACIA UN 2026
SALUDABLE!

SENDERISMO SEGURO

RECURSOS &
CHEQUEOS DE SALUD

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
@BLOOMFIELDHDNJ



Cáncer DE PRÓSTATA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

El cáncer de próstata es una enfermedad causada por el crecimiento de células anormales en la próstata. La próstata es una glándula del sistema reproductor masculino ubicada detrás de la vejiga.



¿SABÍAS QUE?

1 de cada 8 hombres en los Estados Unidos es diagnosticado con cáncer de próstata, siendo el **cáncer más común entre los hombres**, y también es la segunda causa de muerte por cáncer en los hombres.



SEÑALES Y SÍNTOMAS

En general el cáncer de próstata es asintomático durante las primeras etapas. El cáncer de próstata más avanzado puede causar los siguientes síntomas:

- Problemas para orinar.
- Sangre en la orina o en el semen.
- Problemas para lograr una erección (disfunción eréctil).
- Dolor en las caderas, espalda, pecho u otras zonas.
- Debilidad o parálisis en las piernas o los pies.
- Pérdida del control urinario o intestinal.

FACTORES DE RIESGO

Factores de riesgo que no se pueden controlar ni cambiar:

- **Edad:** Las posibilidades aumentan luego de los 50 años
- **Raza/grupo étnico:** El riesgo es más alto en hombres de ascendencia afroamericana y en hombres caribeños de ascendencia africana.
- **Antecedentes familiares:** El riesgo es más alto si existe un historial de cáncer de próstata en la familia.

Para más información, visite la página web del [Instituto Nacional del Cáncer](https://www.cancer.gov), o escanee el código QR:



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD CEREBRAL

Comprendiendo el envejecimiento saludable vs. la demencia

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

La salud cerebral se refiere a qué tan bien funciona el cerebro en áreas como la memoria, el pensamiento, el aprendizaje y la toma de decisiones. Al igual que el resto del cuerpo, **el cerebro cambia con la edad**, pero no todos estos cambios son motivo de preocupación.

La demencia no es una parte normal del envejecimiento. Es un término general para condiciones que causan una disminución en la memoria, el pensamiento y la capacidad de razonamiento que afecta el día a día de una persona. El tipo de demencia más común es la enfermedad de Alzheimer. Lea a continuación para conocer la diferencia entre la demencia y el envejecimiento saludable:

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	DEMENCIA
Ocasionalmente olvida detalles	Olvida con frecuencia información importante
Puede realizar actividades del día a día independientemente	Dificultad para completar actividades familiares
Puede extraviar objetos, pero es capaz de recordar sus pasos	Problemas para recordar palabras o seguir conversaciones
Necesita recordatorios o listas para mantenerse organizado	Pérdida de memoria que interrumpe la vida diaria
Se mantiene orientado en tiempo y lugar	Confusión con el tiempo y/o el lugar



TIPS PARA APOYAR LA SALUD CEREBRAL:

- ✓ Manténgase físicamente activo
- ✓ Consuma una dieta balanceada y nutritiva
- ✓ Mantenga su mente activa (lectura, rompecabezas)
- ✓ Manténgase socialmente conectado
- ✓ Duerma lo suficiente
- ✓ Controle condiciones crónicas como la hipertensión y la diabetes



CUÁNDO BUSCAR AYUDA:

Si usted o un ser querido nota cambios que interfieren con la vida diaria, es importante hablar con un proveedor de atención médica. **Una evaluación hecha con tiempo puede ayudar a identificar las causas y brindar apoyo.**



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





¡Rumbo al GOL, hacia un 2026 Saludable!



ENFERMEDADES ASOCIADAS A VECTORES Y VIAJES

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

¡Viaja seguro, mantente sano!

Viajar y asistir a grandes eventos puede exponernos a enfermedades nuevas y conocidas. Conocer los riesgos y tomar medidas sencillas de seguridad ayuda a protegerse a usted, a su familia y a su entorno.



ENFERMEDADES POR VECTORES

Las **enfermedades vectoriales** se transmiten por insectos como **mosquitos y garrapatas**.



- Virus del Nilo Occidental.
- Dengue.
- Malaria.



- Enfermedad de Lyme.
- Anaplasmosis.
- Ehrlichiosis.

CONOZCA LOS RIESGOS ASOCIADOS A VIAJES

Además de las enfermedades causadas por vectores, **hay otros riesgos para la salud**, como:



- Enfermedades por alimentos.
- Hepatitis A.
- Diarrea del viajero.



- Norovirus.
- Sarampión.
- Meningitis.
- COVID-19.
- Gripe.
- Resfriado común.

CUIDE SU SALUD, VIAJE INTELIGENTE

- Use y siga indicaciones de **repelente** de insectos aprobado **por la EPA**.
- **Esté al día** con las vacunas recomendadas para su viaje.
- **Practique** hábitos seguros de alimentación.
- **Beba agua segura** y evite el hielo si no está seguro.
- **Lávase las manos** con frecuencia.
- Lleve su **historial médico** y los medicamentos que toma.



ANTES DE VIAJAR

- Revise las **alertas de salud** para viajeros y los riesgos de su destino.
- **Consulte** a su médico si no se siente bien o si tiene preguntas.
- **Empaque de forma inteligente:** antibacterial, repelente de insectos, historial médico y un kit de primeros auxilios.
- Explore nuestra serie **Rumbo al Gol** sobre seguridad alimentaria y distintos tipos de enfermedades: transmitidas por alimentos, respiratorias, prevenibles por vacunas e ITS; o llámenos para más información al **973-680-4024**.

Escanee los códigos QR para acceder a los recursos



NJDOH | Enfermedades vectoriales (en inglés)



Medline: Cuidados en viajes





SENDERISMO SEGURO

“PREPÁRATE ANTES DE SALIR”

Escrito & Diseñado por Kaamilya King LPN, BS



Planeando una caminata

- Revisa el clima
- Elige una ruta adecuada
- Informe a alguien sobre tus planes

Durante la caminata.

- Empieza temprano para evitar el calor y la oscuridad, y tener más tiempo.
- Mantén un ritmo cómodo y conversacional.
- En terrenos con colinas, usa bastones de senderismo para reducir la carga física.

Preparándose para una caminata

- Usa calzado cómodo y ya amoldado
- Elija vestirse en capas, evite el algodón; use materiales sintéticos o lana merino
- Lleve agua, sistema de navegación y un kit de primeros auxilios

Evita picaduras-Tips

- Use ropa ligera de manga y pantalón largo de colores claros
- Use repelente de insectos registrado por la EPA (Agencia de Protección Ambiental)



RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Cómo quitar una garrapata de forma segura - Video de MassDPH: Las picaduras de garrapata pueden provocar enfermedades graves. Si encuentras una garrapata, asegúrese de quitarla lo antes posible y de la forma más segura.

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.

ESCANEAA
AQUÍ



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>



MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL



Centro Comunitario de Verona

9:00 - 11:00 AM

6/3/2026

7/1/2026

Edificio de Salud & Recursos

Humanos: Irene Gibbons

12:30 - 1:30 PM

6/18/2026

7/16/2026

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.



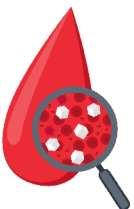
PRUEBA DE GLUCOSA



6/10/2026

9:00 - 11:00 AM

Centro Comunitario de Verona



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