

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

APRIL 2025 | ISSUE 4

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

ALCOHOL AND
CANCER RISK

UNCOVERING
SHINGLES

HEALTH
SCREENINGS

RESOURCES

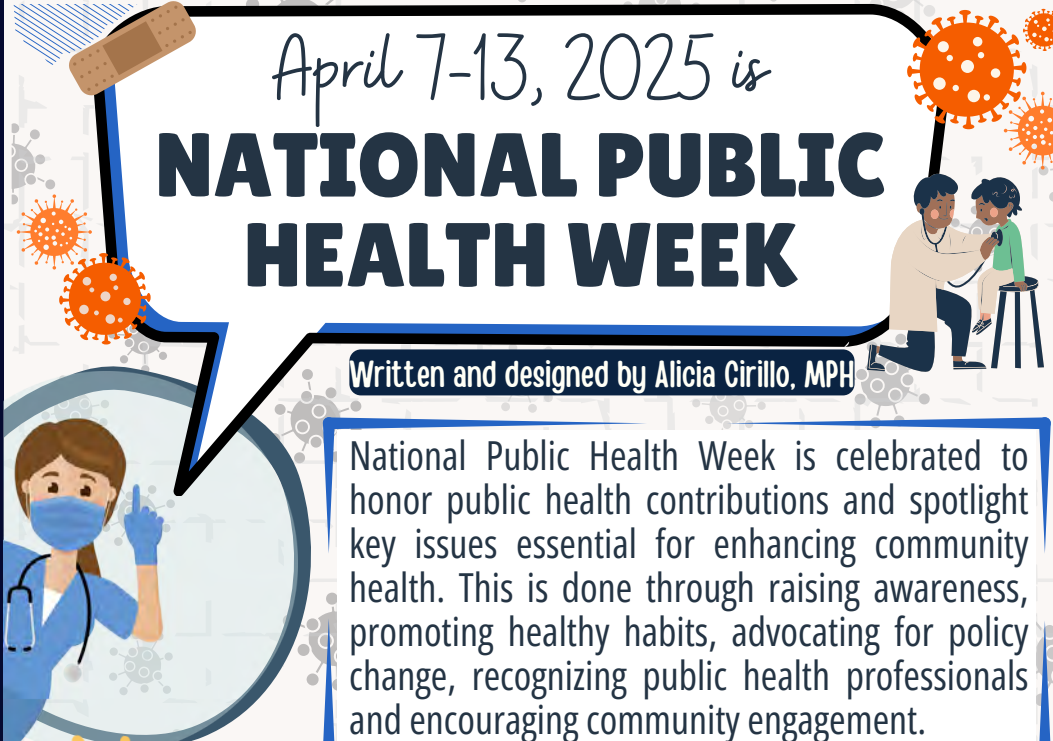
CONTACT US FOR MORE
INFORMATION:

(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

 FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT
@BLOOMFIELDHDNJ



April 7-13, 2025 is
NATIONAL PUBLIC HEALTH WEEK

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

National Public Health Week is celebrated to honor public health contributions and spotlight key issues essential for enhancing community health. This is done through raising awareness, promoting healthy habits, advocating for policy change, recognizing public health professionals and encouraging community engagement.

THE THREE P'S OF PUBLIC HEALTH



Prevention

This can be done through health screenings, vaccinations, health education programs.



Protection

This is done through health policies, environmental preparedness and communicable disease control.



Promotion

This is done through health campaigns and programs that encourage exercise, mental well-being, chronic disease management, etc.

For more information about National Public Health Week, visit <https://nphw.org/>

FACTS ABOUT ALCOHOL AND CANCER RISK

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

DID YOU KNOW?



The most recent U.S. General Surgeon's advisory highlights the connection between alcohol and cancer. The report states that "*alcohol consumption is a major preventable cause of cancer in the United States, responsible for nearly 100,000 cases and approximately 20,000 deaths annually*".

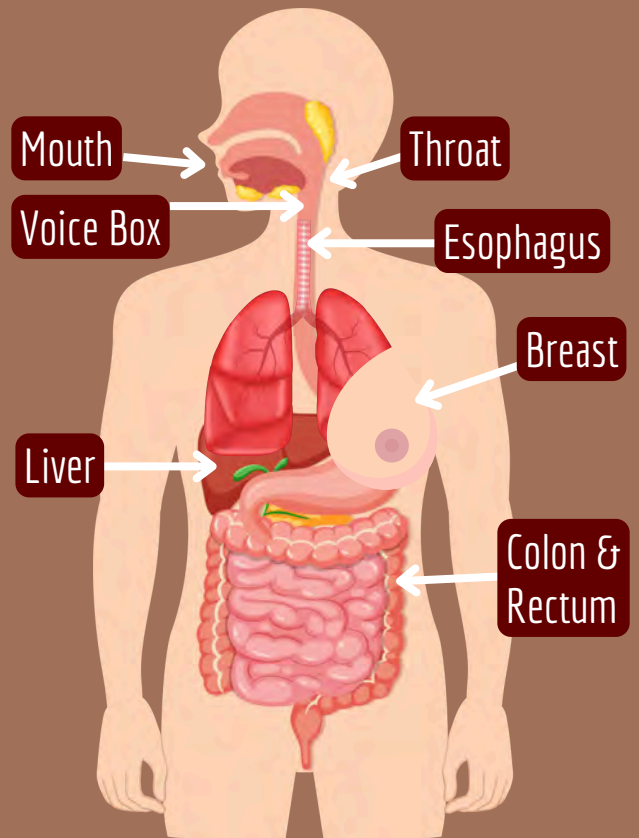
HOW DOES ALCOHOL CAUSE CANCER?

Alcohol can increase cancer risk in several ways:

1. It breaks down into acetaldehyde, a substance that can damage DNA and lead to cancer.
2. Alcohol changes hormone levels, including estrogen, which can contribute to breast cancer.
3. Alcohol helps carcinogens from tobacco smoke enter the body more easily, increasing the risk of mouth and throat cancers.

HOW IS MY BODY AT RISK BY DRINKING ALCOHOL?

Drinking alcohol raises the risk of developing at least *7 different types of cancer*. This includes:



INCREASED ALCOHOL CONSUMPTION RAISES THE RISK OF BREAST CANCER IN WOMEN.



About *4 women out of 100 could develop breast cancer* if they consume 2 or more alcoholic beverages per day.

IN 2020, ALCOHOL CONSUMPTION WAS RESPONSIBLE FOR 741,300 CANCER CASES GLOBALLY.

1 standard drink equals to:



5 fl oz wine



12 fl oz beer



1.5 fl oz liquor

This information has been provided by the U.S. Department of Health & Human Services. To read the full "Alcohol and Cancer Risk 2025" Surgeon General's Advisory, please scan the QR code:



UNCOVERING Shingles

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



DID YOU KNOW?

- In the United States, 1 million people get shingles every year.
- If you have shingles, avoid contact with the following vulnerable groups:
 - Pregnant women
 - Newborns or babies
 - People with a weakened immune system



OVERVIEW

Shingles is a painful skin disease caused by the same virus that causes chickenpox, the **varicella zoster virus (VZV)**. After you get chickenpox, the virus remains **dormant (inactive)** in your body and can reactivate later in life, especially during stressful times, causing **shingles**.

RISK FACTORS

Anyone who had chickenpox can get shingles, but some people are at **higher risk** due to these factors:

- Age 50+
- Weakened Immune System
- Stress
- Chronic health conditions, such as diabetes and heart disease

WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS?

- **Painful Rash:** Blisters or pimples that appear on one side of the body.
- **Itchy or tingly skin:** Burning sensation of the skin, along with feelings of discomfort and irritability, is common.



PREVENT THE SPREAD OF SHINGLES

- **Cover** the rash to avoid spreading the virus.
- **Do not touch** or scratch the rash.
- **Wash** your hands regularly with soap and water (at least 20 seconds).

Shingles can be prevented with a vaccine!

This vaccine is over 90% effective.



Who should get the vaccine? Adults 50+, and Adults 19+ with weak immune systems.

STAY INFORMED

To **read and learn** more about SHINGLES, visit: <https://www.cdc.gov/shingles/index.html> or scan the QR Code below!



Talk to your **healthcare provider** to get more information.

HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Glen Ridge Train Station

11:00 AM - 12:00 PM

04/09/2025

05/14/2025

06/11/2025

Bloomfield Civic Center

11:00 AM - 12:00 PM

04/17/2025

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:



KinderSmile Foundation:

10 Broad Street, Bloomfield, NJ 07003

Dental services include: education, intervention and prevention



For more information, call 973-744-7003 or email KSCOHC@kindersmile.org

RESOURCES

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

PBS News: U.S. surgeon general explains why he's calling for cancer warnings on alcohol:

U.S. Surgeon General Dr. Vivek Murthy discusses the effects of consuming alcohol and its contribution to cancer with PBS News.

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

APRIL

ALCOHOL AWARENESS MONTH

April is Alcohol Awareness Month, a time to learn how alcohol affects our bodies and lives. If you or someone you know needs help with alcohol use, there are many ways to get support:

COUNSELING & SUPPORT GROUPS

FindSupport.gov

SAMHSA HELPLINE

[1-800-662-HELP \(4357\)](tel:1-800-662-HELP)

TREATMENT

FindTreatment.gov

CRISIS LIFELINE

 [988](tel:988)



Free and confidential help is available at samhsa.gov/find-help.



SCAN QR CODE

BLOOD PRESSURE SCREENINGS HIGHLIGHTS



Thank you to everyone who has been participated in our Blood Pressure Screenings over the last three months! It has been wonderful to see so many of you taking proactive steps toward better health.



We are grateful for your commitment and look forward to seeing you at future screenings!



VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

ABRIL 2025 | PUBLICACIÓN 4

EN ESTA PUBLICACIÓN:

DATOS SOBRE EL ALCOHOL Y EL RIESGO DE CÁNCER

APRENDAMOS DE CULEBRILLA/HERPES ZOSTER


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



El 7 al 13 de Abril, 2025 es la **SEMANA NACIONAL DE LA SALUD PÚBLICA**

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

La Semana Nacional de la Salud Pública se celebra para honrar las contribuciones a la salud pública y destacar temas clave para mejorar la salud comunitaria. La cuál se logra mediante la concientización, la promoción de hábitos saludables, la promoción de cambios en las leyes, el reconocimiento a los profesionales de la salud pública y el fomento de la participación comunitaria.

LAS TRES Ps DE LA SALUD PÚBLICA

Prevención

Esta se puede lograr mediante chequeos de salud, vacunas y programas de educación sobre la salud.

Protección

Esta se logra mediante leyes de salud, preparación ambiental y control de enfermedades transmisibles.

Promoción

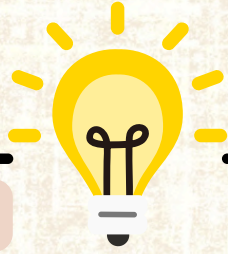
Esta se hace a través de campañas y programas de salud que promueven el ejercicio, el bienestar mental, el manejo de enfermedades crónicas, etc.

Para obtener más información sobre la Semana Nacional de Salud Pública, visite <https://nphw.org/>

DATOS SOBRE EL ALCOHOL Y EL RIESGO DE CÁNCER

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

¿SABÍAS QUE?



El último informe del Cirujano General de los Estados Unidos destaca la conexión entre el alcohol y el cáncer. El informe afirma que *“el consumo de alcohol es una de las principales causas prevenibles de cáncer en Estados Unidos, responsable de casi 100,000 casos y aproximadamente 20,000 muertes al año”*.

¿CÓMO EL ALCOHOL CAUSA CÁNCER?

El alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de varias maneras:

1. Se descompone en acetaldehído, una sustancia que puede dañar el ADN y provocar cáncer.
2. El alcohol altera los niveles hormonales, incluido el estrógeno, lo que puede contribuir al cáncer de mama.
3. El alcohol facilita la entrada de carcinógenos del humo del tabaco al organismo, lo que aumenta el riesgo de cáncer de boca y garganta.

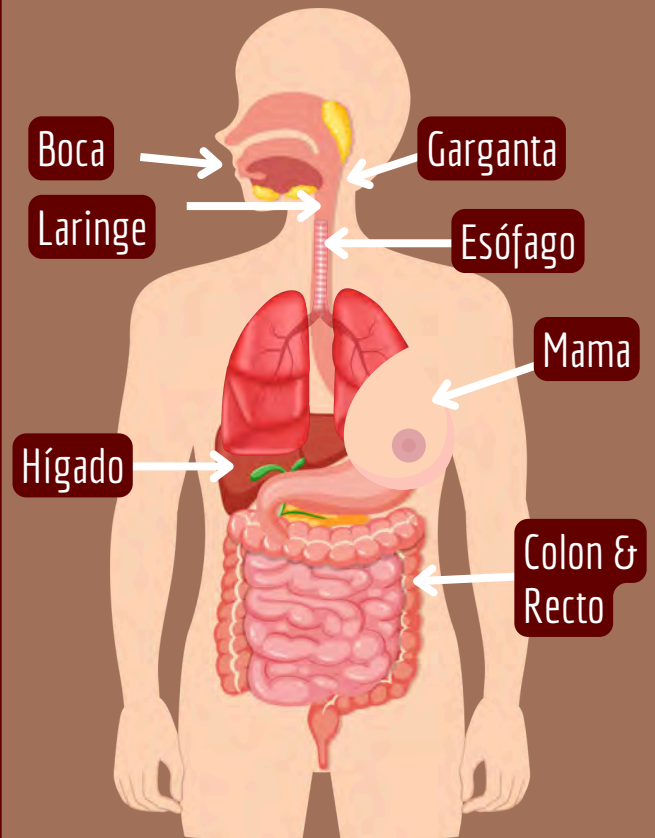
EL AUMENTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL AUMENTA EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA EN LAS MUJERES.



Aproximadamente *4 mujeres de cada 100 podrían desarrollar cáncer de mama* si consumen 2 o más bebidas alcohólicas al día.

¿QUÉ RIESGOS CORRE MI CUERPO AL BEBER ALCOHOL?

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de desarrollar al menos *7 tipos diferentes de cáncer*. Esto incluye:



EL CONSUMO DE ALCOHOL CAUSÓ 741,300 CASOS DE CÁNCER A NIVEL MUNDIAL EN EL 2020.

1 bebida equivale a:



5 fl oz vino



12 fl oz cerveza



1.5 fl oz licor



Esta información ha sido proporcionada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para leer el Informe del Cirujano General de Salud Pública “Riesgo de Alcohol y Cáncer 2025”, escanee el código QR:



APRENDE DE Culebrilla

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



¿SABÍAS QUÉ?

- En Estados Unidos, un millón de personas contraen culebrilla cada año.
- Si tiene culebrilla, evite el contacto con personas más propensas a la enfermedad: les:
 - Mujeres embarazadas
 - Recién nacidos o bebés
 - Personas con un sistema inmunitario débil.



SINOPSIS

El **herpes zóster** o **culebrilla**, es una enfermedad de la piel dolorosa causada por el mismo virus que causa la varicela, el virus de la **varicela zóster (VVZ)**. Tras contraer varicela, el virus permanece **inactivo** en el cuerpo y puede reactivarse más adelante, especialmente en momentos de estrés, causando **culebrilla**.

FACTORES DE RIESGO

Cualquier persona que haya tenido varicela puede desarrollar culebrilla, pero algunos tienen un **riesgo mayor** debido a estos factores:

- Edad mayor a 50 años
- Sistema inmune débil.
- Estrés
- Padecer enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades del corazón.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?

- **Sarpullido doloroso:** ampollas que aparecen en un lado del cuerpo.
- **Picazón o cosquilleo en la piel:** es común sentir ardor en la piel, junto con irritabilidad y malestar general.



TIPS PARA PREVENIR LA CULEBRILLA

- **Cubra** la erupción para evitar la propagación del virus.
- **Evite** tocar y rascar las lesiones.
- **Lávase** las manos regularmente con agua y jabón (al menos 20 segundos).

La culebrilla se puede prevenir con la vacunación, esta tiene una eficacia superior al 90%.

¿Quiénes deberían vacunarse? Adultos mayores de 50 años y aquellos mayores de 19 años con sistema inmune débil.



MANTENTE AL TANTO

Para leer y aprender más sobre el herpes zóster, visite: <https://medlineplus.gov/spanish/shingles.html> o escanee el código QR a continuación.



Consulte con médico para obtener **más información.**

CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL



Estación de Tren Glen Ridge

11:00 AM – 12:00 PM
04/09/2025
05/14/2025
06/11/2025

Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM – 12:00 PM
04/17/2025
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



Fundación KinderSmile:

10 Broad Street, Bloomfield, NJ 07003

Se proveen servicios dentales de prevención, intervención y educación.



Para mayor información, llame al 973-744-7003 or escribanos al KSCOHC@kindersmile.org

RECURSOS

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Video del Instituto Nacional de la Salud, Culebrilla: U.S.

Aprenda sobre las causas, los síntomas, y la prevención de la culebrilla, incluyendo la vacuna contra la culebrilla.

Link: www.youtube.com/watch?v=4ct21QX9yKo

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

ABRIL

MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

Abril es el Mes de la Conciencia sobre el Alcohol, un momento para aprender cómo el alcohol afecta el organismo y la vida diaria. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda con el consumo de alcohol, hay varias maneras de obtener apoyo, tales como:

ASESORAMIENTO Y GRUPOS DE APOYO
FindSupport.gov

TRATAMIENTO

FindTreatment.gov

LINEA SAMHSA
1-800-662-HELP (4357)

LINEA DE CRISIS
988



Ayuda gratuita y confidencial:
www.samhsa.gov/find-help/helplines/linea-nacional-ayuda



ESCANEA AQUÍ

A DESTACAR: CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL



¡Gracias a todos los que han participado de nuestros controles de presión arterial durante los últimos tres meses!

Ha sido maravilloso ver como tod@s están tomando medidas proactivas para mejorar su salud.



¡Estamos agradecidos por su compromiso y esperamos verles en los futuros controles que tenemos programados!

