

PREECLAMPSIA

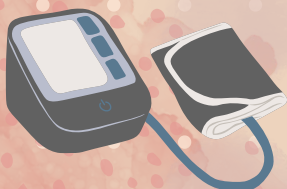
Written & designed by Alicia Cirillo BS, MPH (c)

HEALTH NEWSLETTER MAY 2024 ISSUE



“ WHAT IS PREECLAMPSIA? ”

Preeclampsia is a dangerous complication during pregnancy, defined by having high blood pressure (hypertension) and high levels of protein in the urine (proteinuria). This condition usually begins after 20 weeks of pregnancy in individuals who previously had blood pressures within normal range. If left untreated, it can lead to complications, including death of both the pregnant person and the fetus. In cases with severe preeclampsia, early delivery of baby is considered after 34 weeks and taking into account the risks of infant prematurity.



RISK FACTORS

Risk factors associated with higher chances for developing preeclampsia are:

- History of preeclampsia
- Being pregnant with more than one baby
- Having hypertension or diabetes before pregnancy
- Kidney disease
- Autoimmune disorders
- Use of in vitro fertilization (IVF)

“ SIGNS & SYMPTOMS ”



Severe persistent headaches

Blurry vision

Shortness of breath

Swelling of hands and feet

Pain in upper belly, on the right side

© Alicia C.

PREVENTION

There are some steps that can be taken prior to or during pregnancy to lower the possibility of developing preeclampsia. These include:

- Losing weight if you are obese
- Exercising regularly and getting enough sleep
- Controlling blood pressure and blood sugar
- Eating healthy foods low in salt.

For more information about preeclampsia, please visit: [MedlinePlus.gov](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6888888/)

WHAT IS GLUTEN?

Written & designed by Alicia Cirillo BS, MPH (c)

Gluten:

Gluten is a protein that is found in wheat, rye, barley and other grains. It acts as a binding agent, helping food maintain its shape. Its consumption can cause hormone imbalance for people with Endometriosis. It can also trigger immune responses in the small intestine for people with Celiac Disease.

Foods That Contain Gluten:

Gluten is found in foods that are made with wheat, rye and barley. Some foods that may contain gluten include: pastas, bread, noodles, pastries, pancakes, crackers, cereals, etc. If allergic or avoiding gluten, read the ingredients in the nutrition label and/or look for an allergen statement indicating the item to be gluten free.

Celiac Disease:

Celiac disease is an illness caused by an intolerance for gluten. Consumption of gluten triggers an immune reaction that damages the small intestine's lining, thereby preventing nutrients from being absorbed. Some symptoms are: diarrhea, fatigue, weight loss, bloating and anemia.

For more information about Celiac Disease, please visit: celiac.org

Endometriosis:

Endometriosis is a condition where tissue resembling the lining of the uterus develops in areas outside the uterus where it should not be found. When someone has endometriosis gluten can negatively impact gut functions and hormone imbalance, contributing to worsening of symptoms and increased pain.

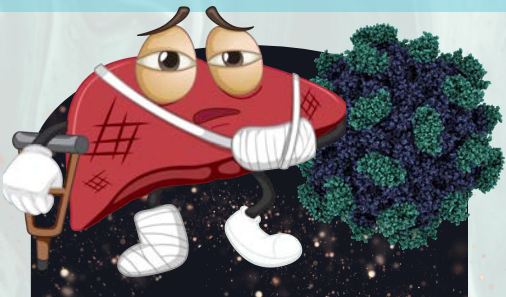
Therefore, it is recommended to reduce the consumption of gluten to prevent complications.

"Diet associations in endometriosis: a critical narrative assessment with special reference to gluten" (Brouns et al., 2023)
To read the referenced article, scan the QR code:



HEPATITIS B AT A GLANCE

COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



Hepatitis B is a viral infection caused by the Hepatitis B virus (HBV). The disease spreads through contact with infected blood and body fluids, such as during unprotected sex, sharing of needles, or from mother to baby during childbirth. Individuals can have HBV infection without showing any symptoms; however, the virus can silently damage the liver. Infections can be short-term or acute (less than 6 months) and lifelong or chronic (6 months or longer).

SYMPTOMS

Jaundice



Itching



Abdominal pain



Nausea & Vomiting

Fatigue

Dark-urine



Pale stool



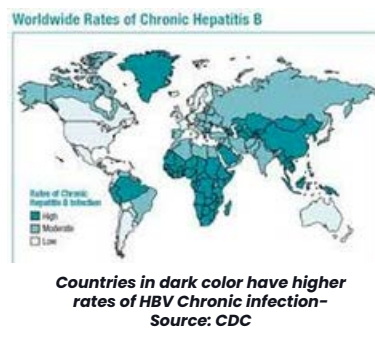
Elevated liver enzymes

↑ ALT
↑ AST
↑ Bilirubin



Risk factors to get HBV

- Sharing contaminated needles, syringes, or coming in contact with infected blood, or accidental needle sticks.
- Unprotected sexual relationships with someone infected with the virus.
- Birth to an infected person.
- Born in areas or to parents where HBV is endemic (Asia, the Pacific Islands and Africa).



Fact: 1 in 12 Asian Americans have hepatitis B.

COMPLICATIONS

The infection and disease can lead to liver damage, including liver scarring (cirrhosis), liver failure, liver cancer, and death. Some individuals may develop additionally other cancers: colon, gallbladder, pancreatic and kidney cancer.

Why should people be tested for Hepatitis B?

- Testing is the only tool to know if you have Hepatitis B.
- Early diagnosis can lead to treatment and thereby prevent liver damage.
- Keeps you and your family healthy.

PREVENTION TIPS

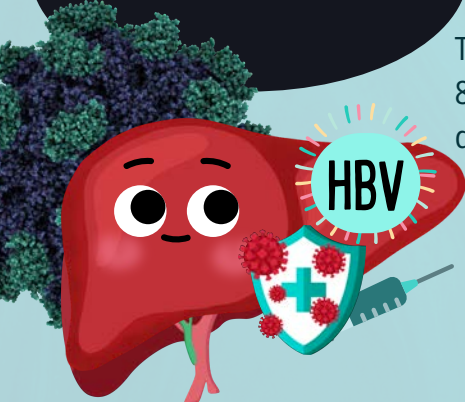
- Know the HBV status of any sexual partner, and practice safe sex by using condoms.
- Do not use illegal drugs, do not share needles or drug preparation equipment.
- Do not share personal care items that could have blood on it.
- If you are looking to get a tattoo or a body piercing, look for a safe and reputable shop.
- If you are planning pregnancy, please get vaccinated against HBV or check your vaccine status prior.

DON'T MISS OUT, GET THE VACCINE!

The Hepatitis B vaccine is safe and highly effective in the fight against HBV, providing 80-100% protection. It is a shield that keeps your liver healthy, reducing the risk of developing cancer due to HBV.

Remember, when it comes to Hepatitis B, it is a family affair. If one member is diagnosed, it is crucial that the rest of the family gets vaccinated. In the U.S., we have 7 vaccines available against HBV. Talk to your doctor about getting the vaccine and checking your immunization status today!

To read more about it and check the references click [here CDC-HBV](#)



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **TED: 6 Tips for Better Sleep | Sleeping with Science, a TED series:** Good sleep improves brain performance, mood, health and stress. In this short video, sleep scientist Matt Walker explains different methods that will help someone not only sleep faster but also sleep longer.

Scan the QR below for more



- **Gavi, the Vaccine Alliance: Why Should You Take the Hepatitis B Vaccine?** This short video explains why it is important to get the Hepatitis B vaccine. The vaccine can prevent an infection by the Hepatitis B virus, which can cause liver disease and lead to liver cancer. The CDC recommends everyone from birth up to age 60 get the vaccine.

Scan the QR below for more



Asthma and Allergies

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

As May is Asthma & Allergy Awareness Month, it is the time to educate our readers about these conditions that affect the respiratory system. These are not contagious but chronic diseases that affect our airways, eyes, intestines, and skin. While they cannot be cured, they can be effectively controlled and managed, giving us the power to live healthier.

With asthma, the lungs cannot move air in and out easily because the airway is swollen and with mucus.



Different irritants trigger asthma symptoms, causing cough, wheezing, shortness of breath and chest tightness.



Allergic

- Pollen/plants
- Animal dander
- Insects
- Dust mites
- Mold
- Foods



TRIGGERS

Non-allergic

- Exercise
- Cold/dry air
- Exposure to certain scents
- Respiratory infections

ALLERGIES

Allergies occur when the immune system reacts to a foreign substance (either inhaled, ingested, injected, or touched). This reaction can lead to symptoms such as itchy eyes and nose, runny nose, hives, sneezing, and scratchy throat. Allergies can even trigger asthma attacks at times.

IMPORTANT DATA

- More than 27 million people live with asthma in the U.S.
- Allergies are the sixth leading cause of chronic diseases in the U.S.
- 1 in 12 children in U.S. have asthma.



SMART WAYS TO PREVENT ALLERGIES

Understanding the triggers of asthma and allergies is key to managing these conditions effectively. Here are some recommendations to help you prevent symptoms:



Outdoors

Limit outdoor activities when pollen counts are high. Wear sunglasses, cover your hair, and wear a face mask. Avoid drying your clothes outdoors to prevent pollen on them.



Wash your hands often with soap and water

Indoors

- Keep windows/doors closed to avoid pollen peaks.
- Stay inside during windy and dry conditions.
- Create a smoke-free environment.
- Use a HEPA filter.
- Change bedding on a weekly basis.
- Leave shoes at the door to prevent triggers from entering the house.



Pets



Give pets regular baths if possible, and keep them out of your bedroom. Wipe pets with a towel before entering the home after being outdoors.

To read more about it and check the references click here [Asthma/Allergies](#)

SCAN HERE!



For any questions or other information, please contact us at:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts

@bloomfieldhdnj



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health

PREECLAMPSIA

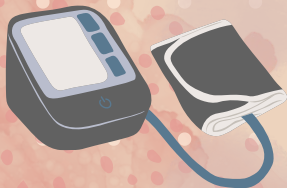
Escrito y diseñado por Alicia Cirillo BS, MPH (c)

BOLETÍN DE SALUD MAY 2024 EDICIÓN



“¿QUÉ ES LA PREECLAMPSIA?”

La preeclampsia es una complicación peligrosa del embarazo en la que la presión arterial se eleva (hipertensión) y hay niveles altos de proteínas en la orina (proteinuria). Esta condición generalmente comienza después de las 20 semanas de embarazo en personas que previamente tenían la presión arterial dentro de un rango normal. De no tratarse puede provocar complicaciones, incluida la muerte tanto de la persona embarazada como del bebé. En los casos de preeclampsia grave, se considera inducir al parto prematuro después de las 34 semanas y teniendo en cuenta los riesgos de la prematuridad.



FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo asociados con mayores posibilidades de desarrollar preeclampsia son:

- Historia de preeclampsia
- Embarazo múltiple
- Tener antecedente de hipertensión o diabetes antes del embarazo
- Enfermedad renal
- Trastornos autoinmunes
- Uso de la fertilización in vitro (FIV)

“SIGNOS & SÍNTOMAS”



Dolor de cabeza intenso y persistente.

Visión borrosa

Dificultad para respirar

Hinchazón en las manos y pies

Dolor en la parte superior del abdomen (del lado derecho)

© Alicia C.

PREVENCIÓN

Hay algunas medidas que se pueden tomar antes o durante el embarazo para reducir la posibilidad de desarrollar preeclampsia. Éstas incluyen:

- Comer comidas saludables bajas en sal.
- Hacer ejercicio regularmente y dormir suficiente
- Controlar la presión arterial y el azúcar en sangre.
- Bajar de peso si eres obesa

Para más información sobre preeclampsia, por favor visite: [MedlinePlus.gov](https://www.MedlinePlus.gov)

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo BS, MPH (c)

Gluten:

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno, cebada y otros cereales. Actúa como un agente de unión, ayudando a que los alimentos mantengan su forma. Su consumo puede provocar desequilibrio hormonal para personas con endometriosis. También puede desencadenar respuestas inmunes en el intestino delgado para personas con Enfermedad Celíaca.

Comidas Que Contienen Gluten:

El gluten es encontrado en comidas que están hechas con trigo, centeno y cebada. Algunas comidas que pueden tener gluten incluyen: pastas, pan, fideos, pasteles, panqueques, galletas saladas, cereales, etc. Si es alérgico o está evitando el consumo de gluten, lea los ingredientes en la etiqueta nutricional y/o busque el informe de alérgenos que indique que el producto a consumir es libre de gluten.

Enfermedad Celíaca:

La Enfermedad Celíaca es una enfermedad causada por una intolerancia al gluten. El consumo de gluten desencadena una reacción inmune que daña el revestimiento del intestino delgado, esto previene que los nutrientes sean absorbidos. Algunos síntomas son: diarrea, fatiga, pérdida de peso hinchazón y anemia.

Endometriosis:

Endometriosis es una condición por la cual el tejido que se asemeja al revestimiento del útero se desarrolla en áreas fuera del útero donde no debería encontrarse. Cuando una persona tiene endometriosis, el gluten puede impactar negativamente las funciones intestinales y el equilibrio hormonal, contribuyendo así a empeorar los síntomas e incrementar el dolor. Por lo tanto, es recomendado reducir el consumo de gluten para prevenir complicaciones.

Para más información sobre la Enfermedad Celíaca, por favor visite: [MedlinePlus.gov](https://www.MedlinePlus.gov)

"Asociaciones dietéticas en endometriosis: una valoración narrativa crítica con especial referencia al gluten" (Brouns et al., 2023). Para leer el artículo referenciado, escanee el código QR:



El título y artículo original es en idioma inglés.

UN VISTAZO A LA HEPATITIS B

BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



La hepatitis B es una infección viral causada por el virus de la hepatitis B (VHB). La enfermedad se transmite al contacto con sangre y fluidos corporales infectados, así como durante las relaciones sexuales sin protección, compartir agujas o durante el parto de la madre al bebé. Las personas pueden estar infectadas pero ser asintomáticas, y aún así el virus puede afectar el hígado. La infección pueden ser de corta duración o aguda (menos de 6 meses) y de por vida o crónica (6 meses o más).

SÍNTOMAS

Ictericia (tono amarillo)



Urticaria/picazón



Dolor abdominal



Náuseas & Vómito

Fatiga

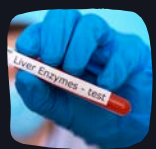
Heces pálidas

Orina oscura



Enzimas hepáticas altas

↑ ALT
↑ AST
Bilirubina



Factores de riesgo

- Compartir agujas o jeringas contaminadas, entrar en contacto con sangre infectada, o por pinchazos accidentales
- Relaciones sexuales sin protección con alguien infectado con el virus.
- Bebés de padres infectados.
- Personas nacidas en zonas o de padres donde el VHB es endémico (Asia, Islas del Pacífico y África).

Dato importante: 1 en 12 asiáticos americanos tienen hepatitis B.

CIFRAS MUNDIALES DE HEPATITIS B CRÓNICA



Los países en color oscuro tienen tasas más altas de infección crónica por VHB. Fuente: CDC

COMPLICACIONES

La infección y enfermedad pueden provocar daño hepático como cicatrización (cirrosis), insuficiencia hepática, cáncer de hígado y la muerte. Algunas personas pueden desarrollar además otros cánceres: colon, vesícula biliar, páncreas y riñón.

¿Por qué las personas deberían hacerse la prueba de hepatitis B?

- Las pruebas son la única herramienta para saber si tienes hepatitis B.
- El diagnóstico temprano puede conducir a tratamiento y así prevenir el daño hepático.
- Te mantiene a ti y a tu familia saludables.

TIPS DE PREVENCIÓN

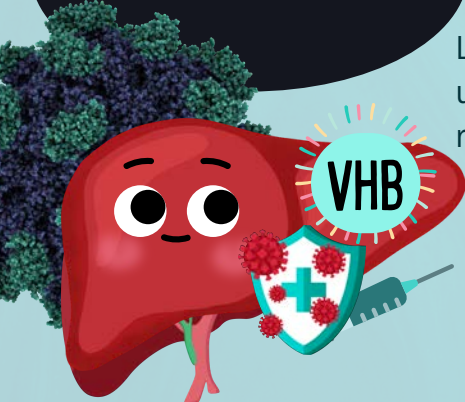
- Conozca el estatus de VHB de su pareja sexual y practique sexo seguro usando condones.
- No utilice drogas ilegales, no comparta agujas ni equipos de preparación de drogas.
- No comparta artículos de cuidado personal que puedan contener sangre.
- Si planea un tatuaje o un piercing, busque un sitio seguro y de buena reputación.
- Si planea un embarazo, vacúnese contra el VHB o verifique su estado de vacunación de ante mano.

¡NO TE LA PIERDAS, VACÚNATE!

La vacuna contra VHB es segura y eficaz en la lucha contra el virus y proporciona entre un 80-100% de protección. Es un escudo que mantiene tu hígado sano, reduciendo el riesgo de desarrollar cáncer por VHB.

Recuerde, cuando se trata de hepatitis B, es un asunto de familia, si un miembro está infectado, es fundamental que el resto de la familia se vacune. En EE. UU. hay 7 vacunas disponibles contra el VHB. ¡Hable con su médico acerca de la vacuna y revise su estado de vacunación hoy!

[Click aquí para mayor información/referencias CDC-VHB](#)



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **TED: 6 consejos para dormir mejor | Dormir con ciencia, una serie TED**
Dormir bien mejora el funcionamiento del cerebro, el humor, la salud y el estrés. El científico Matt Walker explica diferentes métodos para conciliar el sueño por más horas y mayor duración. Video en idioma inglés pero con subtítulos en español*. **Escanea el código QR para más información**



- **¿Por qué debería vacunarse contra la hepatitis B? (en idioma Inglés)** Este breve vídeo de Gavi, la Alianza para las Vacunas, muestra por qué es importante vacunarse contra la hepatitis B. La vacuna puede prevenir la infección por el virus de la hepatitis B, y así enfermedad hepática y cáncer. Los CDC recomiendan que todas las personas desde el nacimiento hasta los 60 años se vacunen.

Escanea el código QR para más información



Asma & Alergias

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

Como mayo es el Mes de la Concientización sobre el Asma y las Alergias, es el momento de educar a nuestros lectores sobre estas condiciones que afectan el sistema respiratorio, los ojos, la piel e intestinos. Estas son enfermedades crónicas (no contagiosas) que no tienen una cura aún, sin embargo, pueden controlarse de forma eficaz para así llevar una vida más sana.

En el asma, los pulmones no dejan entrar y salir el aire fácilmente, ya que las vías respiratorias están inflamadas y con moco.



Diferentes desencadenantes provocan los síntomas del asma: tos, sibilancias, dificultad para respirar y opresión en el pecho.



DESENCADENANTES

Alérgicos

- Polen/plantas
- Caspa de animales
- Insectos
- Ácaros del polvo
- Moho
- Alimentos



No Alérgicos

- Ejercicio
- Aire frío/seco
- Exposición a ciertos olores
- Infecciones respiratorias

ALERGIAS

Las alergias ocurren cuando el sistema inmunológico reacciona a una sustancia extraña (ya sea inhalada, ingerida, inyectada o tocada). Esta reacción puede provocar síntomas: picazón en la nariz, ojos y garganta, secreción nasal, urticaria y estornudos. Algunos casos pueden provocar ataques de asma.

DATOS CLAVES

- Más de 27 millones de personas viven con asma en EE. UU.
- Las alergias son la 6ta causa principal de enfermedades crónicas en EE. UU.
- 1 de cada 12 niños en EE. UU. tiene asma.



FORMAS ÚTILES DE PREVENIR ALERGIAS

Cuando se conocen los desencadenantes del asma y las alergias es más fácil controlar los síntomas que estas producen. Lee las siguientes recomendaciones para prevenirlos:



Aire Libre

Limite las actividades al aire libre cuando los niveles de polen estén altos. Use gafas de sol, cúbrase el cabello y use tapabocas. Evite secar la ropa al aire libre para evitar que atrape polen.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón

Interiores

- Mantenga las ventanas/puertas cerradas para evitar picos de polen.
- Quédese adentro cuando este ventando o el aire este seco.
- Cree un ambiente libre de humo.
- Utilice un filtro HEPA.
- Cambie la ropa de cama cada semana.
- Quítese los zapatos antes de entrar a la casa para evitar entrar irritantes en el hogar.



Mascotas



Si es posible, bañe a sus mascotas con frecuencia y manténgalas fuera de su dormitorio. Limpie a sus mascotas antes de entrar a la casa luego de haber estado al aire libre.

Para leer más al respecto y las referencias haga clic aquí [Asma y Alergias](#)

ESCANEA AQUÍ



Para mas información, contacte o visite nuestro Departamento de Salud:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en nuestra red social

@bloomfieldhdnj



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health