

# El Fronterizo

May/Mayo 2023  
Volume/Volumen 1 | Issue/Número 8

Office of Border Public Health  
Texas Department of State Health Services  
[dshs.texas.gov/borderhealth/](https://dshs.texas.gov/borderhealth/)

OBPH@dshs.texas.gov, OBPHCHWTrainingCenter@dshs.texas.gov

Claudia Díaz, Monica Yáñez, and Lisette Márquez, from OBPH Region 9/10, provided information about diabetes to residents of Sanderson, TX last March. Claudia Díaz, Mónica Yáñez y Lisette Márquez, de la OSPF región 9/10, ofrecen información sobre diabetes a residentes de Sanderson, Texas, el pasado marzo.

## INSIDE THIS ISSUE

### EN ESTA EDICIÓN

Mental Health Month / Mes de la Salud Mental	1-2
Resources for CHWs / Recursos para promotores de salud	3-4
Mexico News / Noticias de México	5
Monthly Highlight / Lo destacado del mes	6
Free Resources and Upcoming Events / Recursos gratuitos y próximos eventos	7

**1 in 4 adults in Texas  
have concerns about  
their mental health.**

**1 de 4 adultos en Texas  
tiene preocupaciones  
sobre su salud mental.**

Source/Fuentes:

1. National Alliance on Mental Illness of Texas. [May is Mental Health Month.](#)
2. CDC. [About Mental Health](#)
3. National Institute of Mental Health. [Caring for Your Mental Health](#)
4. [Texas Behavioral Risk Factor Surveillance System](#) (2021). Indicator: Five or more days of poor mental health during the past 30 days/Indicador: cinco o más días con una salud mental pobre durante los últimos 30 días.
5. [Texas Health Data](#)

## Mental Health Month

May is **Mental Health Month**, to raise awareness about early symptoms of mental illness and the importance of talking about concerns with a doctor or mental health professionals. Early identification and treatment can make a big difference for successful management of the condition.<sup>1</sup>

Mental health includes emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, act, make choices, and relate to others.<sup>2</sup> Mental health is more than the absence of a mental illness—it's essential to your overall health and quality of life.<sup>3</sup>

More than one in five adults experience mental health problems in any given year. Those problems can contribute to the onset of more serious long-term conditions. One in 25 adults are living with serious mental illness such as major depression, bipolar disorder, or schizophrenia.<sup>2</sup>

In Texas, one in four adults have concerns about their mental health, including stress, depression, and problems with emotions.<sup>4</sup> There is a lower supply of certain types of mental health professionals in border counties compared to non-border counties of Texas.<sup>5</sup>

## Mes de la Salud Mental

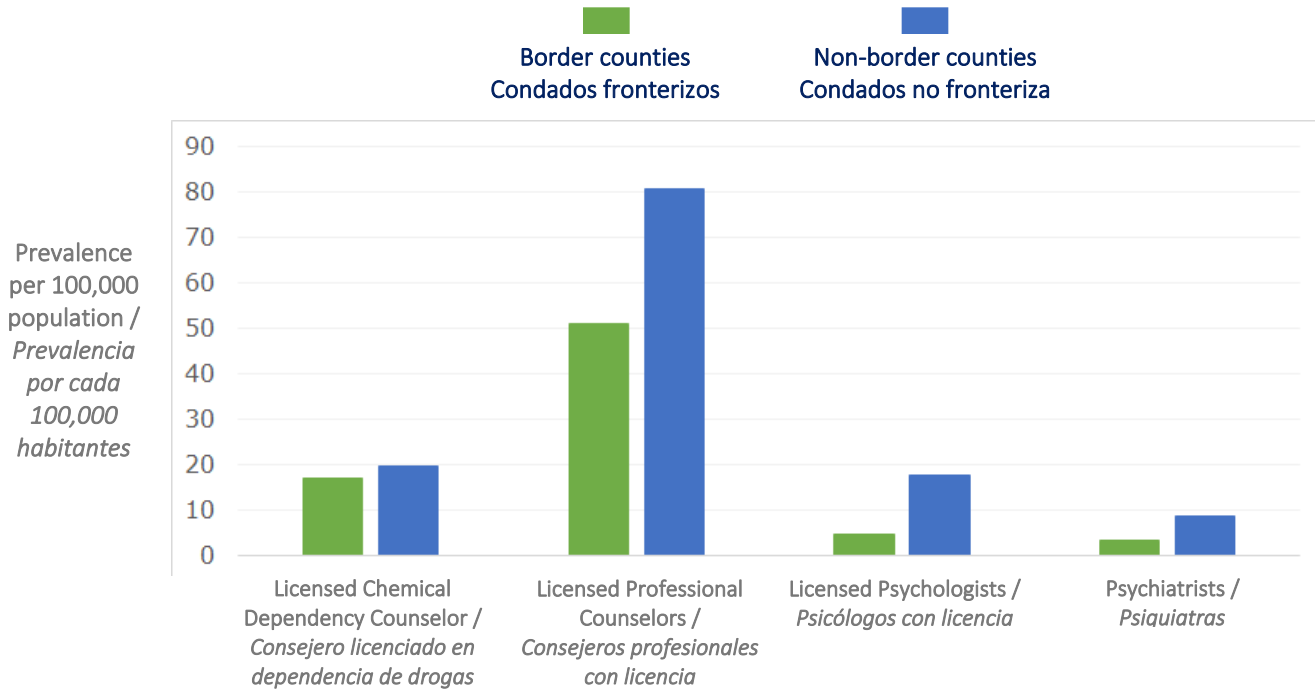
Mayo es el **Mes de la Salud Mental**, para sensibilizar sobre síntomas tempranos de enfermedades mentales y la importancia de hablarlo con un doctor o profesional de la salud mental. Una detección y tratamiento tempranos pueden hacer una gran diferencia para manejar exitosamente una condición<sup>1</sup>.

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con otras personas<sup>2</sup>. La salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental, pues es esencial para la salud en general y la calidad de vida<sup>3</sup>.

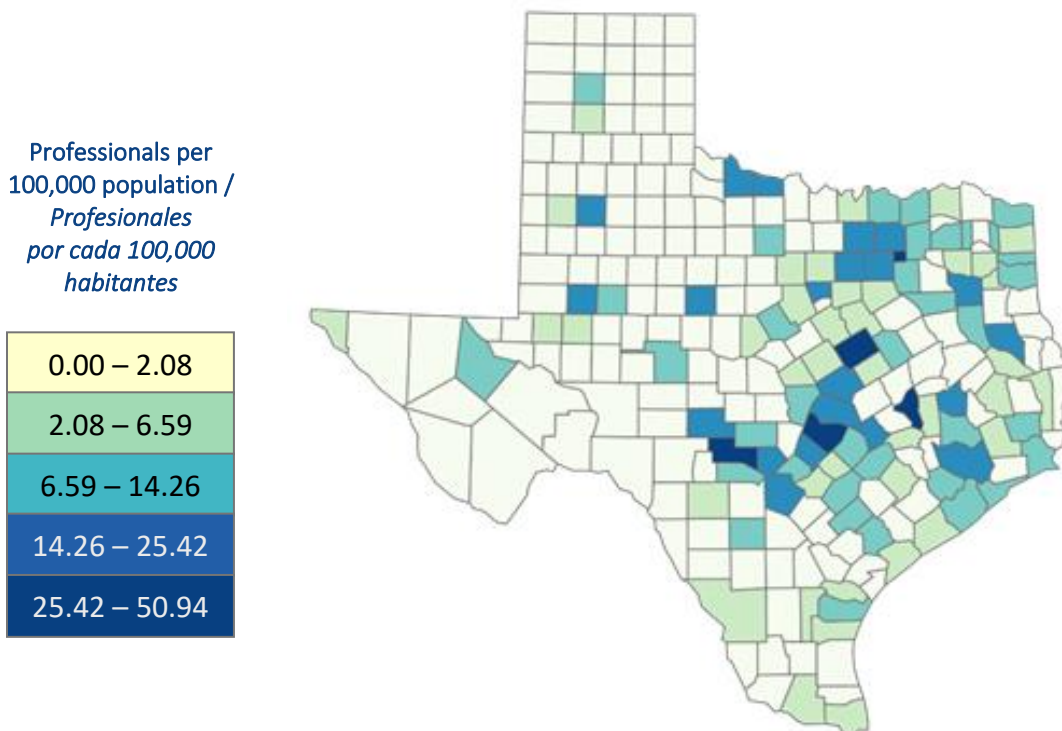
Más de uno de cada cinco adultos experimentará alguna vez algún problema mental<sup>4</sup>. Esos problemas pueden contribuir a iniciar condiciones más graves de largo plazo. Uno de cada 25 adultos vive con alguna enfermedad mental grave como depresión mayor, desorden bipolar o esquizofrenia<sup>2</sup>.

En Texas, uno de cada cuatro adultos tiene preocupaciones sobre su salud mental, lo que incluye estrés, depresión y problemas emocionales<sup>4</sup>. Hay una menor disponibilidad de ciertos profesionales de salud mental en los condados fronterizos de Texas en comparación con los no fronterizos<sup>5</sup>.

**Supply of Mental Health Professionals in Texas<sup>5/</sup>**  
**Disponibilidad de profesionales de salud mental en Texas<sup>5</sup>**



**Supply of Licensed Psychologists (2022)<sup>5/</sup>**  
**Disponibilidad de psicólogos con licencia (2022)<sup>5</sup>**



## Resources for CHWs

As Community Health Workers (CHWs), our main priority is to educate, promote, and ensure the health of our community.

**CHWs can play a role in the prevention of some mental and emotional disorders by:**

- Being aware of signs and symptoms.
- Providing information on risk factors.
- Giving resources available for [effective treatment](#).

### Warning signs of mental health disorders

There are many signs and symptoms of [mental health issues](#), and many of the diagnosis share the same symptoms. It is important to see a medical professional to be appropriately diagnosed. The following are examples of the most reported mental health disorders:

- **Anxiety:** Is characterized by feelings of worry, anxiety, or fear that are strong enough to interfere with one's daily activities.  
**Symptoms:** Feeling nervous, restless, or tense, having a sense of impending danger, panic, or doom, having an increased heart rate, breathing rapidly (hyperventilation), sweating, trembling, feeling weak or tired, trouble concentrating or thinking about anything other than the present worry, trouble sleeping, difficulty controlling worry.
- **Depression:** Is characterized by persistently depressed mood or loss of interest in activities, causing significant impairment in daily life.  
**Symptoms:** Sadness, poor concentration, insomnia, fatigue, disturbance of appetite, feelings of guilt, thoughts of suicide.
- **Bi-polar:** Is associated with episodes of mood swings ranging from depressive lows to manic highs.  
**Symptoms:** Extreme mood swings, emotional highs (mania/hypomania), emotional lows (depression).  
**Hypomania, mania symptoms:** Abnormally upbeat, jumpy, or wired; increase activity, energy, or agitation; exaggerated sense of well-being and self-confidence (euphoria); decreased need for sleep; unusual talkativeness; racing thoughts; distractibility; poor decision making, i.e., buying sprees, taking sexual risk, and making a foolish investment.

## Recursos para promotores de salud

*Como promotores de salud, nuestra prioridad es educar, promover y garantizar la salud de nuestra comunidad.*

***Las y los promotores de salud pueden jugar un papel en la prevención de algunos desórdenes emocionales y mentales al:***

- *Sensibilizar sobre signos y síntomas.*
- *Proporcionar información sobre factores de riesgo.*
- *Dar recursos disponibles para [tratamiento efectivo](#).*

### Signos de alarma sobre desórdenes de salud mental

*Hay muchos signos y síntomas sobre [problemas de salud mental](#) y muchos de estos son compartidos entre los distintos diagnósticos. Es importante ver a un profesional médico para ser diagnosticado apropiadamente. Los siguientes son ejemplos de los desórdenes de salud mental más reportado:*

- **Ansidad:** *Se caracteriza por sentimientos de temor, ansiedad o miedo que son tan fuertes para interferir con las actividades cotidianas de quien la sufre.*  
**Síntomas:** *sentirse nervioso, cansado o tenso, con una sensación de peligro inminente, pánico o fatalidad, con un ritmo cardíaco intenso, respiración rápida (hiperventilación), sudor, temblores, sentimiento de debilidad o cansancio, problemas de concentración o pensar cualquier otra cosa que la preocupación presente, problemas para dormir, dificultad para controlar la preocupación.*
- **Depresión:** *Se caracteriza por un estado de ánimo con depresión persistente o pérdida de interés en actividades, lo que causa deterioro significativo en la vida diaria.*  
**Síntomas:** *tristeza, concentración pobre, insomnio, fatiga, disturbio del apetito, sentimiento de culpabilidad, pensamientos de suicidio.*
- **Bipolaridad:** *Está asociado con cambios extremos en el estado de ánimo que van desde bajos emocionales a altos emocionales.*  
**Síntomas:** *cambios extremos de ánimo, altos emocionales (manía, hipomanía), bajos emocionales (depresión).*  
**Síntomas de hipomanía, manía:** *episodios anormales de optimismo, nerviosismo o tensión; aumento de actividad, energía o agitación; sensación exagerada de bienestar y confianza en sí mismo (euforia); menor necesidad de dormir; locuacidad inusual; frenesí de ideas; distracción; tomar malas decisiones, como hacer compras compulsivas, tener prácticas sexuales riesgosas o hacer una inversión absurda.*



## Resources for CHWs continued

- **Burn out** (syndrome not illness that still affects mental health): A state of exhaustion that is work-related. Exhaustion is usually a mental or emotional condition. But it also can leave someone physically exhausted. **Physical signs:** Feeling tired and drained most of the time, lowered immunity, frequent illness, frequent headaches, or muscle pain, change in appetite or sleep habits. **Emotional signs:** Sense of failure and self-doubt, feeling helpless, trapped, and defeated, detachment, feeling alone in the world, loss of motivation, decreased satisfaction and sense of accomplishment.

### Possible Risk Factors

There is no single cause for mental illness. Several factors can contribute to risk for mental illness, such as:

- Early adverse life experiences, such as [trauma](#) or a history of abuse.
- Experiences related to other ongoing (chronic) medical conditions, such as cancer or diabetes.
- Biological factors or chemical imbalances in the brain.
- Use of alcohol or drugs.
- Having feelings of [loneliness](#) or isolation.

### Prevention tips

There are ways people have found to [self-care](#) or stay mentally well, like practicing [mindfulness](#), [prioritizing sleep](#), avoiding self-medication, practicing [self-compassion](#), enlisting a therapist to talk to, [talking to family or friends](#), don't trying to "fix it" alone, among others.

### Free resources

If someone is already suffering from a [mental health crisis](#) or illness, have concerns, or want more information, there are resources available:

- [Suicide & Crisis Lifeline](#): dial/text 988 or chat online 24/7 to connect you with crisis counselors for emotional support and other services.
- [SAMHSA's National Helpline](#) at 1-800-662-HELP (4357), or text your zip code to 435748 (HELP4U) for 24-hour, free and confidential treatment referral.
- [Mental Health and Substance Use Resources](#).
- [Mental Health Month Toolkit](#).
- [Depression](#) and [Anxiety](#) Free Online Tests.
- [Posters about mental health benefits of being outdoors](#).

## Recursos para promotores (continuación)

- **Agotamiento** (síndrome, no enfermedad que también afecta la salud mental): Un estado de agotamiento relacionado con el trabajo, a menudo una condición mental o emocional, pero que también puede dejar a alguien físicamente exhausto. **Signos físicos:** sentirse cansado y agotado la mayor parte del tiempo, inmunidad baja, enfermedades frecuentes, dolores de cabeza o musculares constantes, cambio en el apetito o en los hábitos de sueño. **Signos emocionales:** sentido de fracaso y duda de uno mismo, sentirse indefenso, atrapado y derrotado, desapego, sentirse solo en el mundo, pérdida de motivación, disminución de la satisfacción y de sentimiento de logro.

### Posibles factores de riesgo

No hay una simple causa para una enfermedad mental. Muchos factores pueden contribuir a su riesgo, como:

- Experiencias de vida adversas tempranas, como [trauma](#) o una historia de abuso.
- Experiencias relacionadas a otras condiciones (crónicas) médicas presentes, como cáncer o diabetes.
- Factores biológicos o desbalances químicos en el cerebro.
- Uso de alcohol o drogas.
- Tener sentimientos de soledad o aislamiento.

### Recomendaciones de prevención

Hay maneras por las que las personas han encontrado cómo [cuidarse a sí mismas](#) o estar mentalmente bien, como practicar la [atención plena](#), [priorizar el sueño](#), evitar automedicarse, practicar la [autocompasión](#), hacer cita para hablar con un terapeuta, [hablar con familia y amigos](#), evitar tratar de arreglarlo solo, entre otras.

### Recursos gratuitos

Si alguien sufre en el momento una enfermedad o [crisis de salud mental](#), tiene preocupaciones o necesita más información, hay recursos disponibles:

- [Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#): marcar o textear al 988, o conversar en línea 24/7 para conectar con consejeros de apoyo emocional y otros servicios.
- [Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA](#) en el 1-800-662-HELP (4357), o textear el código postal propio al 435748 (HELP4U) para referencias gratuitas y confidenciales sobre tratamiento las 24 horas.
- [Recursos para la salud mental y el consumo de sustancia](#).
- [Herramientas para el Mesa de la Salud Mental](#).
- [Pruebas gratuitas en línea de ansiedad y depresión](#).
- [Pósteres sobre los beneficios de las actividades al aire libre para la salud mental](#).

## Mexico News

### Mental Health for Everyone

*By/Por José Javier Mendoza Velásquez, Strategy Coordination Director, Mexico's National Center Against Addictions*

Mental health is an essential part of the journey toward psychological, social, and biological well-being, and it is a continuous process of construction throughout life that allows us to decide, think, and feel. There is a need to transform the mental healthcare model into a more comprehensive approach, in which not only the biological aspect of the disease is considered, but also seeks to establish community participation mechanisms and contributes to improving the social conditions conducive to disease.

The National Strategy for the Prevention of Addictions (ENPA) was established in 2018. Its first step was the merging of the federal institutions in charge of mental healthcare and its management with those that deal with drug consumption, as well as policies and public health.

The shortage of human resources to provide treatment for mental health problems, plus the stigma and discrimination against people with these conditions, led to strengthening primary care through mental health and addiction training.

The ENPA is based on a process of local analysis, in which interested population sectors adopt a strategy, shape it to their needs, and impel changes in their neighborhoods and communities. Through [ENPA](#) we will continue to promote the strengthening of protective factors and the reduction of risk factors. This includes the [prevention and reduction of psychoactive substance consumption](#), especially among children and youth, with the community leading the way.

## Noticias de México

### Salud mental para todas las personas

*La salud mental es parte primordial del camino al bienestar psicológico, social, biológico y es un proceso continuo de construcción a lo largo de la vida que nos permite decidir, pensar y sentir. Es así como surge la necesidad de transformar el modelo de atención para la salud mental hacia un enfoque más integral, en el que no solo se considere el aspecto biológico de la enfermedad, sino que también busque establecer mecanismos de participación comunitarios y contribuya a mejorar las condiciones sociales que propician la enfermedad.*

*En 2018 nace la Estrategia Nacional de Prevención de Adicciones (ENPA), cuyo primer paso es la fusión de las instituciones de la federación encargadas de la gestión tanto de los servicios de atención a la salud mental y del consumo de drogas, como de las políticas y la salud pública.*

*La escasez de recursos humanos para atender los problemas de la salud mental, aunado al estigma y la discriminación de las personas con estas condiciones, dio pie a fortalecer la atención primaria a través de la capacitación en salud mental y adicciones.*

*La ENPA ha partido desde diagnósticos locales, en los que sectores de la población interesados adoptan la estrategia, le dan forma de acuerdo con sus necesidades e impulsan los cambios en sus barrios, colonias y comunidades.*

*Desde la [ENPA](#) seguiremos fomentando el fortalecimiento de factores protectores y la disminución de factores de riesgo, así como la [prevención y la reducción del consumo de sustancias psicoactivas](#), prioritariamente en las infancias y juventudes, con la participación protagónica de la comunidad.*



Community activities of Clubs for Peace, carried out within the framework of the National Strategy for the Prevention of Addictions

*Actividades comunitarias de Clubes por la Paz, realizadas en el marco de la Estrategia Nacional de Prevención de Adicciones*

**Monthly Highlight**

**The First Sanderson Community Health Fair**

*By/Por Monica Yáñez, Public Health and Prevention Specialist II*

The Office of Border Public Health (OBPH) in [Region 9/10](#) in collaboration with 18 partners including DSHS Family and Community Health Services (FCHS), [Workforce Solutions Permian Basin](#), [Cactus Health Services](#), and others, hosted the first Sanderson Community Health Fair in Terrell County.

The event was held for a couple of hours in the afternoon on March 9 at Sanderson High School and was open to the community with the purpose of sharing resources, addressing public health challenges, and creating educational awareness in the community.

OBPH Region 9/10 staff provided diabetes information, hand washing education, and addressed the risk of unintentional injuries at home by offering Child Home Safety Assessments.

Other services and screenings offered included Pediatric COVID-19 vaccines administered by Cactus Health Services and FCHS. Dental screenings and education provided by DSHS Oral Health Program. House weatherization applications were presented by [Community Council of South-Central Texas](#). The West Texas Food Bank assisted with food distribution and Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) applications. Bike helmets and car seats were provided by FCHS.

The event was well attended and well received, and plans are underway to hold the event on an annual basis.



**Lo destacado del mes**

**La primera feria comunitaria de salud en Sanderson**

La Oficina de Salud Pública Fronteriza (OSPF) en la [región 9/10](#), en colaboración con 18 socios, incluyendo los Servicios de Salud Familiares y Comunitarios (FCHS) de DSHS, la [Junta de Fuerza Laboral de la Cuenca Pérmica](#), [Cactus Health Services](#), entre otros, llevaron a cabo la primera Feria Comunitaria de Salud en el Condado de Terrell.

El evento tuvo lugar por un par de horas en la tarde del 9 de marzo en la preparatoria Sanderson y estuvo abierto a la comunidad con el propósito de compartir recursos, abordar retos de salud pública y crear conciencia educativa en la comunidad.

El equipo de la OSPF Región 9/10 proporcionó información sobre diabetes, cómo lavarse las manos y sobre el riesgo de lesiones no intencionales en casa al ofrecer Recomendaciones de Seguridad para Niños en Casa.

Otros servicios y chequeos ofrecidos incluyeron vacunas pediátricas de COVID-19 aplicadas por Cactus Health Services and FCHS; revisiones y educación dental brindadas por el Programa de Salud Bucal de DSHS; aplicaciones de climatización de la casa presentadas por [Community Council of South-Central Texas](#); el Banco de Alimentos del Oeste de Texas apoyó con distribución de alimentos y aplicaciones para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP); y cascos para bicicleta y asientos de carro fueron provistos por FCHS.

El evento fue muy concurrido y bien recibido, por lo que hay planes en marcha para celebrarlo anualmente.



DSHS along with its partners provided resources to Sanderson, TX residents.

Personal de DSHS y socios dieron recursos a residentes de Sanderson, Texas.



### Free Resources and Upcoming Events

May is also **National Asthma and Allergy Awareness Month**. About one in 13 people in the United States is living with [asthma](#), a long-term condition that affects breathing. It influences the quality of life for over 1.8 million adults and nearly a half million of children [in Texas](#). **Resources** are available through the [National Heart, Lung, and Blood Institute](#), the [US Environmental Protection Agency](#), and [resources for children](#).

### Recursos gratuitos y próximos eventos

Mayo es también el **Mes Nacional de la Sensibilización sobre Asma y Alergias**. Cerca de una de cada 13 personas en Estados Unidos vive con [asma](#), una condición de largo plazo que afecta las vías respiratorias. Tiene influencia en la calidad de vida de cerca de 1.8 millones de adultos y cerca de medio millón de niños [en Texas](#). Existen algunos recursos del [Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre](#), de la [Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos](#), y [recursos para niños](#).

**MAY 1** Webinar about [Asthma in Our Communities: A Learn More Breathe Better](#), at noon CT.

**1 MAY** Webinar [Asma en nuestras comunidades: Aprendizaje sobre Respirar Mejor](#) (en inglés), a mediodía (CT).

**MAY 3** [Striving for Equity: System-level Opportunities to Improve Maternal Mental Health](#) webinar, at noon CT.

**3 MAY** Webinar [Luchando por la equidad: oportunidades a nivel del sistema para mejorar la salud mental materna](#), a mediodía (CT).

**MAY 9-31** [Virtual Prevention Training Series](#) with topics on collecting and interpreting data, **impact on mental health**, and vaping. There will be **Free CEUs**.

**9-31 MAY** [Series de entrenamiento virtual sobre prevención](#) en temas como recopilar e interpretar datos, **impacto en salud mental**, y vapeo. Habrá **CEU gratuitos**.

**MAY 16** Mental Health Awareness Webinar: [Take Care of Yourself: Suicide Prevention, Compassion, Fatigue, and Self-Care](#) at 11:00 AM CT.

**16 MAY** Webinar de Sensibilización sobre Salud Mental: [Cuídate a ti mismo: Prevención del suicidio, compasión, fatiga y autocuidado](#), 11:00 a. m. (CT).

**MAY 24** The [10th Annual U.S.- Mexico Regional Binational Public Health Conference](#) will take place in Edinburg, TX 8:30 a.m. to 4:00 p.m. CT.

**24 MAY** La [10.ª Conferencia Regional Binacional Anual México-Estados Unidos](#) tendrá lugar en Edinburg, Texas, de 8:30 a. m. a 4:00 p. m. (CT).

Interested in gaining hands-on experience as a CHW? [Sign up](#) for fieldwork and we will notify you when we're recruiting in your area!

¿Te interesa obtener experiencia como promotor(a)? [¡Regístrate](#) para trabajo comunitario y te avisaremos cuando estemos reclutando en tu área!



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

Office of  
**Border**  
Public Health

Oficina de  
**Salud Pública**  
Fronteriza

[Visit our website! / ¡Visita nuestro sitio! dshs.texas.gov/borderhealth](https://dshs.texas.gov/borderhealth)

Do you want to receive this newsletter? Subscribe to our [mailing list](#).  
¿Quieres recibir este boletín? Suscríbete a nuestra [lista de envíos](#).