

El Fronterizo

June/Junio 2023
Volume/Volumen 1 | Issue/Número 9

Office of Border Public Health
Texas Department of State Health Services

dshs.texas.gov/borderhealth/

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

Leonel Vela, from OBPH South Texas, provided training to future Mental Health First Aid Providers in McAllen, TX last May.

Leonel Vela, de la OSPF Sur de Texas, imparte entrenamiento a futuros primeros respondedores de salud mental en McAllen, Texas, el pasado mayo.

INSIDE THIS ISSUE

EN ESTA EDICIÓN

Alzheimer's & Brain Awareness Month / Mes de Sensibilización sobre el alzhéimer y el cerebro	1-2
Emergency Preparation / Preparación ante emergencias	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

**Texas ranks second
nationally in the number of
Alzheimer's disease deaths.**

**Texas es el segundo lugar
nacional en el número de
muertes por alzhéimer.**

Source/Fuentes:

1. DSHS, [About Alzheimer's Disease](#);
Alzheimer's Disease International, [About
Alzheimer's & Dementia](#)

2. Alzheimer's Association, [What is Alzheimer's
Disease?](#)

3. CDC, [About Alzheimer's Disease](#)

4. CDC, [Minorities and Women Are at Greater
Risk for Alzheimer's Disease](#)

5. DSHS, [Alzheimer's Disease Statistics](#)

6. DSHS, [Texas Behavioral Risk Factor
Surveillance System](#)

Alzheimer's & Brain Awareness Month

June is **Alzheimer's & Brain Awareness Month**, to raise awareness about dementia. Dementia is the term for conditions where memory, language, and problem-solving difficulties are severe enough to interfere in everyday life.¹

Alzheimer's is the most common cause of dementia.²

Alzheimer's disease is irreversible, and the sixth leading cause of death among all adults and the fifth leading cause for those aged 65 and older. In more than 90% of people with Alzheimer's, symptoms do not appear until after age 60. The incidence of the disease increases with age and doubles every five years beyond age 65.³

Hispanic and African Americans in the United States will see the largest increases in Alzheimer's disease and related dementias between 2015 and 2060. Cases among Hispanics will increase seven times over today's estimates.⁴

Texas ranks fourth in the number of Alzheimer's disease cases and second in the number of Alzheimer's disease deaths.⁵ In Texas, one in five people experienced confusion or memory loss that is happening more often or is getting worse in the past 12 months.⁶

Mes sobre el alzhéimer y el cerebro

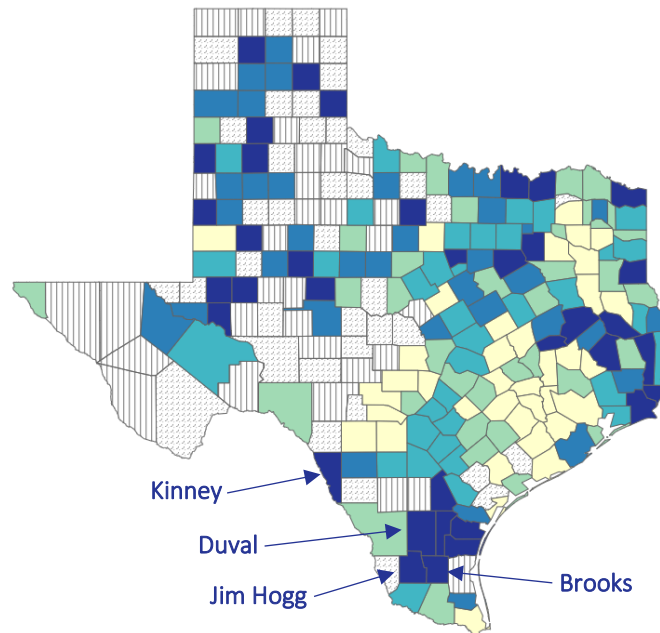
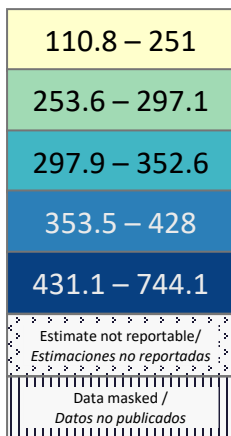
Junio es el **Mes de Sensibilización sobre la enfermedad de Alzheimer y el cerebro**, para concientizar sobre la demencia, que es una condición en donde las dificultades con la memoria, el lenguaje y la solución de problemas son tan fuertes que interfieren en la vida diaria¹. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia², es irreversible, y es la sexta causa de muerte entre todas las personas adultas y la quinta para aquellas de 65 años y más. En más de 90% de personas, los síntomas de alzhéimer aparecen a partir de los 60 años. La incidencia de esta enfermedad se incrementa con la edad y se duplica cada cinco años a partir de los 65³.

Las personas hispanas y afroamericanas en Estados Unidos verán los incrementos más altos de casos de alzhéimer y demencias relacionadas entre 2015 y 2060. Los casos entre personas hispanas se incrementarán siete veces sobre los estimados actuales⁴.

Texas es el cuarto lugar nacional en el número de casos de enfermedad de Alzheimer y segundo en el número de muertes por ese padecimiento⁵. En Texas, una de cada cinco personas experimentó confusión o pérdida de memoria más frecuente o empeorando en los últimos 12 meses⁶.

Mortality rates by Alzheimer disease in Texas (2016-2020)^{7/} *Tasas de mortalidad por la enfermedad de Alzheimer en Texas (2016-2020)^{7/}*

Deaths per 100,000
 Ages 65 and older /
 Muertes por cada
 100,000 personas
 de 65 años y más



Source/Fuente:
 7. CDC, National
 Center for Health
 Statistics. National
 Vital Statistics
 System, Mortality
 with U.S. - Mexico
 Border Regions
 1999-2020 on [CDC
 WONDER Online
 Database](https://wonder.cdc.gov/), accessed
 on May 2023.

Emergency Preparation Key as 2023 Hurricane Season Approaches *Preparación ante emergencias es clave ante temporada de huracanes 2023*

The 2023 Hurricane Season officially begins June 1, and DSHS urges all Texans to prepare now before any storm threatens our state. The first step is to make a plan.

There are [Easy-to-follow preparation guidelines](#). When developing a plan, include family members (especially those [with disabilities](#)) and discuss key issues around a future emergency. Talk about how you'll receive emergency alerts and develop both evacuation and sheltering-in-place plans. Your family should have a communication plan, as well, in the event members are separated during the emergency, and your family's emergency preparedness kit or go bag should be up to date and ready to use.

Be familiar with evacuation routes before an order to evacuate is made. Also, be aware of the hazards of walking or driving a vehicle through flood waters encountered during an evacuation.

La temporada de huracanes de 2023 comienza oficialmente el 1 de junio, y DSHS anima a todas las personas de Texas a prepararse ahora, antes de que una tormenta amenace a nuestro estado. El primer paso es hacer un plan.

Hay [guías de preparación fáciles de seguir](#). Al elaborar un plan, hay que incluir a los miembros de la familia (especialmente aquellos [con discapacidad](#)) y discutir los temas clave en torno a una futura emergencia. Hay que hablar sobre cómo recibirán las alertas de emergencia y desarrollar planes tanto de evacuación como de refugio. La familia también debe tener un plan de comunicación, en caso de que los miembros estén separados durante la emergencia, y el kit de preparación para emergencias de su familia o bolsa con artículos esenciales debe estar actualizada y lista para usar. Hay que familiarizarse con las rutas de evacuación antes de que se dé la orden de evacuar. Además, hay que tener consciencia de los peligros de caminar o cruzar en vehículo en áreas inundadas durante una evacuación.

Resources for CHWs

Alzheimer's disease is the most common type of dementia. It is a progressive disease beginning with mild memory loss and possibly leading to loss of the ability to carry on a conversation and respond to the environment. Alzheimer's disease involves parts of the brain that control thought, memory, and language. It can seriously affect a person's ability to carry out daily activities.

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 educating clients on:

- Possible prevention tips
- Recognizing signs and risk factors of Alzheimer's
- Resources on caring for someone with Alzheimer's

Possible Prevention Tips

Alzheimer's disease is not a preventable condition but there are some lifestyle risk factors that can be modified. Research suggests that taking steps to reduce the risk of cardiovascular disease may lower your risk of developing dementia. Following heart healthy lifestyle choices like the ones below may reduce the risk of dementia:

- Exercising regularly.
- Eating a diet of fresh produce, healthy oils, and foods low in saturated fat, such as a Mediterranean diet.
- Following treatment guidelines to manage high blood pressure, diabetes, and high cholesterol.
- For those who smoke, asking your health care provider for help to quit.

Recognizing signs

Alzheimer's disease is not a normal part of aging. Memory problems are typically one of the first warning signs of Alzheimer's disease and related dementias. In addition to memory problems, someone with symptoms of Alzheimer's disease may experience one or more of the following [10 Warning Signs](#):

1. Memory loss that disrupts daily life
2. Challenges in planning or solving problems
3. Difficulty completing familiar tasks at home, at work, or at leisure

Recursos para promotores de salud

La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia. Es un padecimiento progresivo que inicia con pérdida leve de memoria hasta la posibilidad de perder la habilidad de mantener una conversación simple y responder al medio ambiente. El alzhéimer involucra partes del cerebro que controlan pensamientos, memoria y lenguaje. Puede afectar seriamente la habilidad de una persona de llevar a cabo sus actividades diarias.

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 rol educando a sus pacientes en:

- Recomendaciones sobre medidas preventivas.
- Reconocimiento de síntomas y factores de riesgo de alzhéimer.
- Recursos para cuidar a alguien con alzhéimer.

Posibles recomendaciones de prevención

La enfermedad de Alzheimer no es una condición prevenible, pero hay algunos factores de riesgo en el estilo de vida que pueden ser modificados. Investigaciones sugieren que toman algunos pasos para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares podría reducir el riesgo de desarrollar demencia. Las siguientes son decisiones que podrían ayudar a tener un estilo de vida saludable:

- Ejercitarse regularmente.
- Comer productos frescos, aceites saludables y alimentos bajos en grasas saturadas, como es la dieta mediterránea.
- Seguir las indicaciones de tratamiento para el control de alta presión, diabetes y colesterol alto.
- Para aquellas personas que fuman, consultar con su médico cómo ayudar a dejar el cigarro.

Reconocimiento de síntomas

La enfermedad de Alzhéimer no es una parte normal del envejecimiento. Los problemas de memoria son típicamente uno de los primeros signos de alerta de alzhéimer y demencias relacionadas. Además de los problemas de memoria, personas con síntomas de alzhéimer pueden experimentar uno o más de los [10 signos de advertencia](#):

1. Pérdida de memoria que interrumpe la vida diaria.
2. Dificultad en planear o resolver problemas.
3. Dificultad para completar tareas familiares en casa, trabajo o en el tiempo libre.

Resources for CHWs continued

4. Confusion with time or place.
5. Trouble understanding visual images and spatial relations
6. New problems with words in speaking or writing
7. Misplacing things and losing the ability to retrace steps
8. Decreased or poor judgment
9. Withdrawal from work or social activities
10. Changes in mood and personality

Possible risk Factors

There is no single cause for Alzheimer's. Several factors can contribute to risk for that disease such as:

- Age is the best-known risk factor for Alzheimer's disease.
- [Family history](#)-researchers believe that genetics may play a role in developing Alzheimer's disease.
- Changes in the brain can begin years before the first symptoms appear.
- Researchers are studying whether education, diet, and environment play a role in developing Alzheimer's disease.
- There is growing scientific evidence that [healthy behaviors](#), which have been shown to prevent cancer, diabetes, and heart disease, may also reduce the risk factors for brain's subjective decline.

Caring for someone with Alzheimer's

As Alzheimer's progresses, the role of the caregiver changes. Learn what to expect and how to prepare.

- [Early-Stage Caregiving](#)
- [Middle-Stage Caregiving](#)
- [Late-Stage Caregiving](#)

Additional Resources

- [Alzheimer's 24/7 Helpline: 1.800.272.3900](#)
- [San Antonio & South Texas Chapter Alzheimer Association](#)
 - [Laredo Education Series/Training](#)
- [West Texas Chapter Alzheimer Association](#)
- [Training for Health Professionals](#)
- [National Institute on Aging](#)

Recursos para promotores (continuación)

4. *Confusión con las horas, fechas o lugares.*
5. *Problema para entender imágenes visuales y relaciones espaciales.*
6. *Nuevos problemas con palabras al hablar o escribir.*
7. *Colocar cosas en el lugar equivocado y perder la habilidad de reconocer el camino.*
8. *Disminución o falta de criterio.*
9. *Abandonar las actividades laborales o sociales.*
10. *Cambios en el estado de ánimo y la personalidad.*

Posibles factores de riesgo

No hay una sola causa para alzhéimer, sino que diferentes factores pueden contribuir al riesgo de esa enfermedad:

- La edad es el factor de riesgo más conocido para la enfermedad de Alzheimer.
- Los investigadores creen que los antecedentes familiares, o sea, los factores genéticos, pueden tener algún papel en la enfermedad de Alzheimer.
- Se pueden comenzar a producir cambios en el cerebro años antes de que aparezcan los primeros síntomas.
- Los investigadores están analizando si el nivel educativo, la alimentación y el entorno juegan algún papel para que se produzca la enfermedad.
- Hay cada vez más evidencia de que las [actividades físicas, mentales y sociales](#), que han demostrado prevenir el cáncer, la diabetes y enfermedades del corazón, podrían reducir el riesgo de deterioro subjetivo del cerebro.

Cuidando a alguien con alzhéimer

Así como progresa el alzhéimer, el papel de la persona cuidadora cambia, por lo que hay que prepararse para cada etapa:

- [Cuidados durante la primera etapa.](#)
- [Cuidados en la etapa media.](#)
- [Cuidados durante la etapa final.](#)

Recursos adicionales

- [Línea de ayuda 24/7 de la Asociación Alzheimer: 1-800-272-3900](#)
- [Capítulo San Antonio y Sur de Texas Asociación Alzheimer](#)
 - [Capacitación: Series educativas en Laredo](#)
- [Capítulo Oeste de Texas Asociación Alzheimer](#)
- [Entrenamiento para profesionales de la salud](#)
- [Instituto Nacional sobre Envejecimiento](#)

Mexico News

Approaching dementia at the first level of care

By/Por Juan Francisco Flores Vázquez, research at Mexico's National Institute of Geriatrics

Dementia is a syndrome caused by brain damage that affects mental functions, producing dependency. This condition predominantly affects older adults, and its most common cause is Alzheimer's disease. It's estimated that more than 1.3 million people are currently living with dementia in Mexico, a figure that represents between 60 and 70% of dementia diagnoses, and more frequently affects people older than 65.¹ In low- and middle-income countries, including Mexico, dementia will grow disproportionately in the next thirty years.²

To address this major public health problem, the National Alzheimer's Plan was revised in recent weeks, in an effort led by the National Institute of Geriatrics that included experts from multiple institutions. Topics addressed included the management of risk factors for developing dementia (among them, smoking, excessive alcohol consumption and lack of control of hypertension and diabetes) and the management of this condition by non-specialized health personnel.

During this meeting, the National Psychiatric Care Services reported the advances in the training of first-level care personnel through the *National Strategy to Overcome the Care Gap in Mental Health and Addictions*,³ which includes a module on diagnosis and approach to dementia, with more than 103,000 people trained to date in Mexico.

Noticias de México

Abordaje de las demencias en el primer nivel de atención

La demencia es un síndrome causado por daño cerebral que afecta las funciones mentales produciendo dependencia. Este padecimiento afecta predominantemente a personas adultas mayores y su causa más común es la enfermedad de Alzheimer. Se estima que actualmente viven más de 1.3 millones de personas con demencia en México, cifra que representa entre 60 y 70% de los diagnósticos de demencia y afecta con mayor frecuencia a las personas mayores de 65 años¹. En los países de ingresos medios y bajos, entre ellos México, la demencia crecerá de manera desproporcionada en los próximos 30 años².

Con el objetivo de hacer frente a este importante problema de salud pública, en las últimas semanas se revisó el Plan Nacional Alzheimer, un esfuerzo liderado por el Instituto Nacional de Geriátrica que incluyó expertos de múltiples instituciones. Se abordaron temas como el manejo de factores de riesgo para desarrollar demencia (entre ellos, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el descontrol de hipertensión y diabetes) y el abordaje de este padecimiento por parte de personal de salud no especializado.

Por parte de los Servicios de Atención Psiquiátrica, se mencionaron los avances de la capacitación de personal de primer nivel de atención por medio de la Estrategia Nacional para Vencer la Brecha de Atención en Salud Mental y Adicciones³, la cual incluye un módulo de diagnóstico y abordaje de las demencias, con más de 103,000 personas capacitadas hasta hoy en México.

Alzheimer is a progressive and degenerative brain illness. It causes memory and behavioral deterioration.

El Alzheimer es una enfermedad progresiva y degenerativa del cerebro, que provoca el deterioro de la memoria y la conducta

Fuente: <https://bit.ly/AlzheimerEnfermea>

#MeCuido #PorAmorALaVida

Source/Fuentes:

1. Secretaría de Salud de México (2021). [Enfermedad de Alzheimer, demencia más común que afecta a personas adultas mayores](#)
2. Alzheimer's Disease International (2015). [World Alzheimer Report 2015](#)
3. Pan American Health Organization (2018). [Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0](#)

Monthly Highlight

Mental Health First Aid

By/Por Norma Cavazos, Public Health & Prevention Specialist V, OBPH South Texas

Many of us would know how to help if we saw someone having a heart attack (one calls 911 or starts CPR). But not many of us would know what to do if we saw someone having a panic attack or acting differently, or if a friend or co-worker might be showing signs of alcoholism.

That's why a group got certified as Mental Health First Aiders.

The three-year certification course teaches risk factors, warning signs, and even strategies for how to help someone in both crisis and non-crisis situations, and where to go for help. Participants also develop great skills to identify, understand and respond to signs of mental illnesses and substance use disorders. Recovery and resiliency are also taught.

Someone experiencing these challenges can and does get better and uses their strengths to stay well. This help gets people connected to care and gets them to a better place. Most people are afraid to talk about mental health and substance use problems with someone. This training takes that fear and reluctance away to allow recognizing and addressing issues in a safe and responsible manner.

When more people are equipped with the tools they need to start a conversation as sensitive as mental health, more people can get the help they need. Mental Health First Aiders are a critical link between a mental health challenge and offering support. Anyone who wants to make their community healthier, happier, and safer for all can be a Mental Health First Aider.

If you or someone you know is in crisis, contact the Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255), 988, or dial 911 in case of emergency.

Lo destacado del mes

Primeros auxilios en salud mental

Muchos sabemos cómo ayudar si vemos a alguien tener un ataque cardíaco (llamar al 911 o iniciar RCP), pero muchos no sabemos qué hacer si vemos a alguien teniendo un ataque de pánico o actuando diferente, o si un amigo o colega puede estar mostrando síntomas de alcoholismo.

Por eso un grupo fue certificado como primeros respondientes de salud mental.

La certificación es válida por tres años e incluyó información sobre factores de riesgo, signos de alerta, estrategias para cómo ayudar a alguien en situaciones de crisis y sin crisis, y dónde acudir por ayuda. Quienes participaron también desarrollaron habilidades para identificar, entender y responder a síntomas de trastornos mentales y abuso de sustancias, así recuperación y resiliencia.

Alguien sufriendo estos retos puede mejorar y usar estas capacidades para estar bien. Esto ayuda a que la gente esté conectada con su atención y le lleve a un mejor lugar. Mucha gente teme hablar sobre salud mental y abuso de sustancias con alguien más. Este entrenamiento quita esa resistencia y temor para permitir reconocer y abordar los temas de una manera segura y responsable.

Cuando más personas están equipadas con las herramientas que necesitan para iniciar una conversación tan sensible como la salud mental, más personas pueden recibir la ayuda que necesitan. Las y los primeros respondientes de salud mental son un vínculo crítico entre los retos de salud mental y ofrecer apoyo. Cualquiera que quiera que su comunidad esté más sana, feliz y segura puede ser un respondiente.

Si tú o alguien que conoces está en crisis, llama a la línea de vida de prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255), al 988, o marca 911 en caso de emergencia.



OBPH in PHR 11 provided training on Mental Health First Aid in McAllen last May to several CHWs, staff from the Family and Community Health DSHS program, University of Texas at Rio Grande Valley staff, and a nurse practitioner.

La OSPF en la región 11 impartió entrenamiento en primeros auxilios de salud mental en McAllen en mayo pasado a varias promotoras de salud, personal del programa de Salud Comunitaria de DSHS y de la Universidad de Texas en el Valle del Río Grande, y una enfermera practicante.

Free Resources and Upcoming Events

Fungal Meningitis Alert

Recently, some US residents returning from Matamoros, Mexico, were diagnosed with suspected [fungal meningitis](#) infections that have led to severe illness and death. Fungal meningitis infections are not contagious. Learn more about this [alert from CDC](#).

Free Diabetes Program for CHWs

Unidos Contra la Diabetes (UCD) is offering their **Ambassador Program** on diabetes prevention, lifelong healthy habits, and ways that they can present this material to various communities throughout the Rio Grande Valley.

The trainings are held in both English, and Spanish. All ambassadors that attend and complete the training will receive **3 DSHS-certified CEUs** provided by the Lower Rio Grande Valley AHEC. They will also receive a \$35 gift card, along with a handful of other important materials and UCD "swag". For every community outreach presentation given to 10+ people, UCD ambassadors will receive a \$35 gift card.

Upcoming Trainings:

English: [Monday, June 12th, 2023](#)

Spanish: Monday, June 26th, 2023 (email ndavis@ucdrgv.org for details).

JUN 2 Free Mental Health Awareness Virtual Seminar, 1:30 to 2:30 p.m. CST. There will be 1 Free CEU for Social Workers and Counselors.

JUN 7 Task Force of Border Health Officials meeting will take place from 1:00 to 4:30 pm. It can be [followed online](#) (selecting Winters Live).

Recursos gratuitos y próximos eventos

Alerta por meningitis micótica

Recientemente residentes de Estados Unidos que volvieron de Matamoros, México, fueron diagnosticados con una infección de [meningitis micótica](#) que ha dejado a varias personas afectadas y algunas muertas. Esta infección no es contagiosa. Más información sobre esta [alerta de CDC](#).

Programa gratuito sobre diabetes para promotores

Unidos Contra la Diabetes (UCD) está ofreciendo un **Programa de Embajadores** en prevención de la diabetes, hábitos saludables de por vida y maneras por las que puede presentarse ese material a varias comunidades del Valle del Río Grande.

Los entrenamientos son brindados en inglés y español. Todos los embajadores que asistan y completen la capacitación recibirán **3 CEU certificados por DSHS** otorgados por AHEC Lower Rio Grande Valley. También recibirán una tarjeta de regalo por \$35, materiales importantes y de UCD. Por cada presentación comunitaria para 10 personas o más, cada embajador de UCD recibirá una tarjeta de regalo por \$35.

Próximos entrenamientos:

En inglés: [lunes 12 de junio 2023](#)

En español: [lunes 26 de junio 2023](#) (escribir a ndavis@ucdrgv.org para conocer los detalles)

2 JUN Seminario virtual gratuito de sensibilización sobre [salud mental](#), 1:30 a 2:30 p. m. CST. Se ofrecerá 1 CEU gratuito a trabajadores sociales y consejeros.

7 JUN La reunión del **Equipo Especial de Funcionarios de Salud Fronteriza** será de 1:00 a 4:30 p. m. Puede ser [seguida en línea](#) (seleccionando Winters Live).



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](#).