

E1 Fronterizo

August/agosto 2025
Volume/volumen 3 | Issue/número 35

Office of Border Public Health
Texas Department of State Health Services
dshs.texas.gov/borderhealth/
OBPH@dshs.texas.gov

Eagle Pass residents participated in the Community Fun Run around the Maverick County Lake on May 3.
Residentes de Eagle Pass participaron en la carrera amistosa comunitaria alrededor del Lago del Condado de Maverick el 3 de mayo.

INSIDE THIS ISSUE EN ESTA EDICIÓN

Gastroparesis Awareness Month / Mes Sensibilización sobre la Gastroparesia 1-2	
Resources for CHWs / Recursos para promotores de salud	3
Monthly Highlight / Lo destacado del mes	4
Upcoming Free Events / Próximos eventos gratuitos	5

Diabetes is the most
common cause of
gastroparesis.

La diabetes es la causa
más común de
gastroparesia.

Gastroparesis Awareness Month

August is **Gastroparesis Awareness Month**. Gastroparesis, also called digestive tract paralysis or delayed gastric emptying, is a chronic condition where the stomach does not empty properly. The vagus nerve controls the stomach muscles which tighten to move food through the digestive tract. In someone with gastroparesis, damage to the vagus nerve slows down or stops those muscles from moving food out of the stomach even though there is no blockage in the stomach or intestines.¹

Diabetes is the most common cause of gastroparesis, with approximately one-third of all gastroparesis cases linked with uncontrolled diabetes.² In 2021, 16% of the Texas border population had been diagnosed with diabetes, compared to 11% of the Texas non-border population.³

Only five out of the 32 Texas border counties have at least one gastroenterologist, the specialist who diagnoses and treats gastroparesis (see next page).⁴

Mes de Sensibilización sobre la Gastroparesia

Agosto es el **Mes de Sensibilización sobre la Gastroparesia**. La gastroparesia, también llamada parálisis del tracto digestivo o vaciado gástrico retardado, es una condición crónica en la que el estómago no se vacía de manera adecuada. El nervio vago controla los músculos del estómago, que se contraen para mover los alimentos por el tracto digestivo. En una persona con gastroparesia, el daño al nervio vago retrasa o detiene el movimiento de esos músculos para sacar la comida del estómago, aunque no haya bloqueo en el estómago o los intestinos.¹

La diabetes es la causa más común de la gastroparesia, con aproximadamente un tercio de los casos de gastroparesia relacionados con diabetes no controlada.² En 2021, el 16% de la población fronteriza de Texas había sido diagnosticada con diabetes, comparado con el 11% de la población no fronteriza de Texas.³

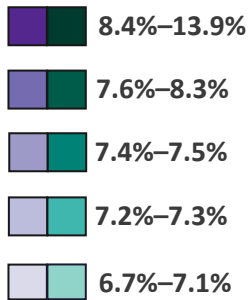
Solamente cinco de los 32 condados fronterizos de Texas tienen un al menos un gastroenterólogo, el especialista que diagnostica y trata la gastroparesia (ver siguiente página)⁴.

Source/Fuentes:

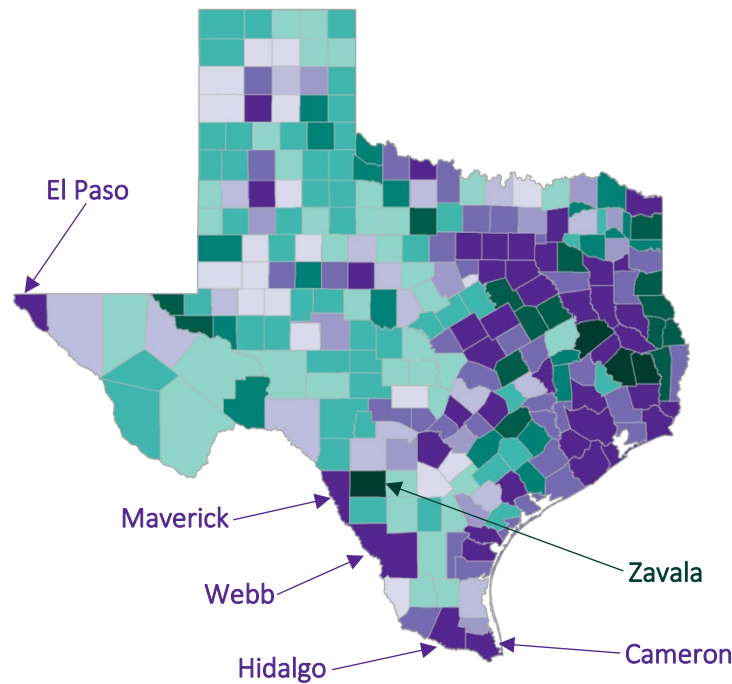
1. American College of Gastroenterology, [Gastroparesis](#); CDC, [Digestion and Diabetes](#); National Institutes of Health, [Gastroparesis](#); University of Rochester Medical Center, [Gastroparesis](#)
2. American Diabetes Association (2020). [Diabetic Gastroparesis: A Review](#), *Diabetes Spectrum*
3. CDC, [Analysis - United States Diabetes Surveillance System](#)
4. DSHS Center for Health Statistics

Percentage of Diagnosed Diabetes Among Adults Age 20+ by Rural-Urban status (2021)³
Porcentaje de diabetes diagnosticada entre personas adultas de +20 años por estatus rural-urbano (2021)³

Percentage of County Residents
 Porcentaje de habitantes del condado

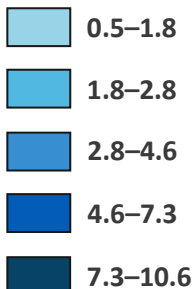


URBAN
 RURAL



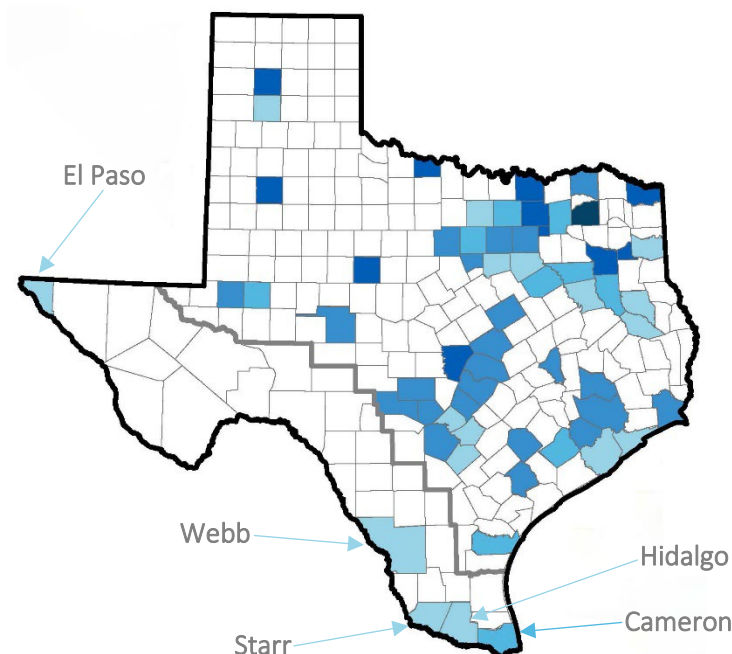
Ratio of Gastroenterologists to Texas Residents by County (2024)⁴
Proporción de gastroenterólogos por residentes de Texas por condado (2024)⁴

Ratio per 100,000 Population
 Tasa por cada 100,000 habitantes



No data
 Sin información

Border Counties
 Condados fronterizos



Resources for CHWs

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

CHWs can educate community members about gastroparesis symptoms and how to manage the condition after it has been diagnosed. They can also connect individuals to care to ensure optimal support.

Risk Factors for Gastroparesis

Gastroparesis can occur spontaneously. Diabetes is one of the more common causes of gastroparesis, but it may also occur in other situations such as after stomach surgery or due to bacterial and viral infections. Narcotics, antidepressants, and other medications which delay stomach emptying may also cause gastroparesis.

Gastroparesis Symptoms

As with many digestive diseases, gastroparesis disrupts normal digestion. Symptoms can include nausea, vomiting, abdominal pain, abdominal bloating, heartburn, acid reflux, feeling full after a few bites, or lack of appetite. Unlike minor abdominal distress, symptoms typically last for a longer period.

Gastroparesis can cause changes in blood glucose (blood sugar) levels, weight loss, severe dehydration due to persistent vomiting, and malnutrition as it can affect how the body absorbs nutrients from food.

Doctors [diagnose gastroparesis](#) based on medical history, a physical exam, symptoms, and medical tests.

Tips to Manage Gastroparesis

There is no cure for gastroparesis, but the following [actions](#) can improve symptoms and help avoid serious disease complications:

- [Eat frequent, small meals that are low in fat and fiber.](#)
- Drink plenty of water.
- Check with your doctor and pharmacist before taking any over-the-counter medicines or dietary supplements.
- Limit or avoid alcohol.
- Quit smoking as soon as possible.
- Be physically active.

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 educar a integrantes de la comunidad acerca de los síntomas de la gastroparesia y cómo controlar la condición después de haber sido diagnosticada. Además, pueden conectar a las personas con la atención para asegurar apoyo adecuado.

Factores de riesgo de la gastroparesia

La gastroparesia puede ocurrir de forma espontánea. La diabetes es una de sus causas más comunes, pero también puede ocurrir en otras situaciones, como después de una cirugía de estómago o por una infección bacteriana o viral. Narcóticos, antidepresivos y otros medicamentos que retrasan el vaciado del estómago también pueden causar gastroparesia.

Síntomas de la gastroparesia

Como con muchas enfermedades digestivas, la gastroparesia interrumpe la digestión normal. Los síntomas pueden incluir náusea, vómito, dolor abdominal, hinchazón abdominal, acidez estomacal, reflujo, sentirse lleno después de algunos bocados, o pérdida de apetito. A diferencia de molestias abdominales menores, los síntomas duran típicamente un largo periodo.

La gastroparesia puede causar cambios en los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, pérdida de peso, deshidratación severa debido al vómito persistente, y desnutrición al afectar cómo el cuerpo absorbe nutrientes de la comida.

Las y los doctores pueden [diagnosticar la gastroparesia](#) con base en historial médico, un examen físico, síntomas y exámenes médicos.

Recomendaciones para controlar la gastroparesia

No hay cura para la gastroparesia, pero las siguientes [acciones](#) pueden mejorar los síntomas y ayudar a evitar complicaciones graves de la enfermedad:

- [Consumir comidas pequeñas con frecuencia, que sean bajas en grasas y fibra.](#)
- Tomar mucha agua.
- Consultar al médico o farmacéutico antes de tomar medicamentos de venta sin receta o suplementos alimenticios.
- Limitar o evitar el consumo de alcohol.
- Dejar de fumar lo antes posible.
- Hacer actividad física.

Monthly Highlight

Community Fun Runs

By/Por Sergio Castañeda, SNAP-Ed Program Lead, OBPH South Central Texas (PHR 8)

As part of the Healthy Communities Initiative, the Office of Border Public Health (OBPH) in South Central Texas (Public Health Region 8) partnered with two school athletic programs to facilitate Community Fun Runs in Eagle Pass, TX, between March and May.

Students from elementary cheer and high school softball and track teams demonstrated stretches for the crowd. In addition to generally promoting physical activity, these events encouraged walking or running for all age groups including parents, coaches, and teachers.

Over 130 participants registered across all the events with ages ranging from seven years to 67 years of age. Both events were held on Saturday mornings at the Maverick County Lake. Local law enforcement closed the area to vehicle traffic to ensure participants could run safely.

These events helped student's clubs collect funds replacing previous fundraising activities which often involved selling candy or other unhealthy snacks. The student clubs suggested a five-to-10-dollar donation for each Community Fun Run participant to support their clubs' activities for the rest of the school year.

The Healthy Communities Initiative is federally funded by [SNAP-Ed](#). The initiative uses evidence-based, public health projects and interventions with the goal of improving physical activity and nutrition in SNAP eligible populations.

Lo destacado del mes

Carreras amistosas comunitarias

Como parte de la Iniciativa de Comunidades Saludables, la Oficina de Salud Pública Fronteriza (OBPH) en el Centro Sur de Texas (Región de Salud Pública 8) se alió con dos programas atléticos escolares para facilitar carreras amistosas comunitarias en Eagle Pass, Texas, entre marzo y mayo.

Estudiantes de los equipos de porristas de primaria y de softbol de preparatoria mostraron al público cómo hacer estiramientos. Además de promover generalmente la actividad física, estos eventos animaron a que personas de todas las edades caminaran o corrieran, incluyendo padres de familia, entrenadores y maestros.

Más de 130 participantes se registraron en todos los eventos, con edades desde los siete hasta los 67 años. Ambos eventos se llevaron a cabo en sábado por la mañana en el Lago del Condado de Maverick. Las fuerzas de seguridad locales cerraron el área al tráfico vehicular para asegurar que las y los participantes pudieran correr con seguridad.

Estos eventos ayudaron a los clubes estudiantiles a recolectar fondos en lugar de actividades de recaudación que a menudo involucran vender dulces u otras botanas no saludables. Los clubes estudiantiles sugirieron una donación de cinco a 10 dólares por participante de las carreras amistosas para apoyar las actividades de sus clubes por el resto del año escolar.

La Iniciativa de Comunidades Saludables es financiada federalmente por [SNAP-Ed](#) y utiliza proyectos e intervenciones de salud pública basados en evidencia con el objetivo de mejorar la actividad física y nutrición en poblaciones elegibles para SNAP.



Harvest at the Maverick County Nutrition Center Community Garden

The Office of Border Public Health (OBPH) in South Central Texas (Public Health Region 8) staff conducted a follow up activity with participants from the Maverick County Nutrition Center Community Garden. Participants harvested different produce and herbs such as basil, tomatoes, and cabbage. They took the harvest home to prepare healthy recipes for themselves and their families.



Cosecha en el jardín comunitario del Centro de Nutrición del Condado de Maverick

El equipo de la Oficina de Salud Pública Fronteriza (OBPH) en el Centro Sur de Texas (Región de Salud Pública 8) realizó una actividad de seguimiento con los participantes del jardín comunitario del Centro de Nutrición del Condado de Maverick. Las y los participantes cosecharon diferentes productos frescos y hierbas, como albahaca, tomates y col. Las personas se llevaron a casa lo cosechado para preparar recetas saludables para ellas y sus familias.

Free Upcoming Events

AUG 1 Mental Health Awareness Virtual Seminar about Improving Sleep Health: From Restful Nights to Wellness, 1:30–2:30 p.m. CST.

AUG 13 Task Force of Border Health Officials meeting, 1:00-4:30 p.m. CST. It can be watched online (select Moreton M-100 Live).

Próximos eventos gratuitos

1 AGO Seminario virtual de sensibilización sobre salud mental acerca de Mejorar la salud del sueño: De noches reparadoras al bienestar, 1:30–2:30 p. m. CST.

13 AGO Reunión del Equipo Especial de Funcionarios de Salud Fronteriza, 1:00-4:30 p. m. CST. Puede verse en línea (seleccionar Moreton M-100 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 web! dshs.texas.gov/borderhealth](https://dshs.texas.gov/borderhealth)

Download the digital versión:
Descarga la versión digital:



Subscribe to our mailing list:
Suscríbete a nuestra lista de envío:

