

El Fronterizo

February/Febrero 2023
Volume/Volumen 1 | Issue/Número 5

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

PHR 8 CHWs provide information and offer free blood pressure screening at a Wellness Health Fair at Maverick County Lake, Eagle Pass, Texas, last November. Promotoras de salud de la región 8 brindan información y miden gratuitamente la presión arterial en una feria de bienestar de salud en el Lago del Condado de Maverick, en Eagle Pass, Texas, el pasado noviembre.

INSIDE THIS ISSUE

EN ESTA EDICIÓN

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

Heart disease is the leading cause of death in the US, Mexico, and Texas.

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en EEUU, México y Texas.

Source/Fuentes:

1. CDC. [Heart Disease Facts](#)
2. CDC. [Interactive Atlas of Heart Disease and Stroke](#). Accessed in January 2023.
3. CDC, National Center for Health Statistics (2021). National Vital Statistics System, [Mortality with U.S. - Mexico Border Regions 1999-2020](#) accessed in Jan. 2023.

American Heart Month

February is **American Heart Month** to bring awareness to heart disease and its prevention, screening, and management. Diseases that can affect the heart are high blood pressure or hypertension, coronary artery disease, cholesterol, and stroke.

Coronary heart disease, also known as ischemic heart disease, is the most common type of heart disease. It can cause heart attack and occurs when the heart is not getting enough blood and oxygen due to blockage of the blood vessels supplying the area. Every 40 seconds someone has a heart attack in the U.S. Heart disease is the leading cause of death for men and women in the country.¹

Statistics in the Texas-Mexico border

Texas overall doesn't have the highest rates of cardiovascular disease hospitalization and coronary heart disease compared to other states. However, some border counties have a higher prevalence of coronary heart disease and higher rates of cardiovascular disease hospitalization (see page 4).²

The **mortality rate is higher in border counties than in non-border counties** for ischemic heart diseases for both males and females, and for hypertensive diseases for males.³

Mes Estadounidense del Corazón

Febrero es el Mes Estadounidense del Corazón para concientizar sobre enfermedades del corazón y su prevención, detección y manejo. Los padecimientos que pueden afectar el corazón son alta presión o hipertensión, enfermedad coronaria, colesterol e infarto.

La enfermedad coronaria, conocida también como enfermedad isquémica del corazón, es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Puede causar un paro cardíaco, que ocurre cuando el corazón no está recibiendo suficiente sangre y oxígeno debido a un bloqueo de los vasos sanguíneos en el área.

Cada 40 segundos alguien tiene un ataque al corazón en EE. UU. Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte de hombres y mujeres en el país.¹

Estadísticas de la frontera México-Texas

La tasa de hospitalizaciones por enfermedad cardiovascular y la prevalencia de enfermedades coronarias en Texas no es de las más altas entre estados. Sin embargo, algunos condados fronterizos tienen alta prevalencia de enfermedades del corazón y tasas altas de hospitalización por enfermedad cardiovascular (ver página 4).²

La tasa de mortalidad por enfermedad isquémica del corazón es más alta en los condados fronterizos en ambos sexos, mientras que la hipertensión afecta más a los hombres.³

Resources for CHWs

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

Also, we can build a bridge that links the community members to better services by providing healthcare resources, advocating, and promoting cultural competency among healthcare professionals.

CHWs can make a difference when it comes to heart health.

Warning signs of heart disease

Heart disease may be silent and not diagnosed until a person experiences signs or symptoms of a [heart attack](#), heart failure or an arrhythmia (improper beating of heart). When these events happen, symptoms may include:

- [Heart attack](#)
Chest pain or discomfort, upper back or neck pain, indigestion, heartburn, nausea or vomiting, extreme fatigue, upper body discomfort, dizziness, and shortness of breath
- [Arrhythmia](#)
Fluttering feelings in the chest (palpitations).
- [Heart failure](#)
Shortness of breath, fatigue, or swelling of the feet, ankles, legs, abdomen, or neck veins.
- [Syncope-fainting](#) ("passing out").

CHWs are welcome to share information on how each person can participate in their own heart health. Providing information on risk factors, prevention tips and screening tools are resources CHW's can provide to their clients.

Risk Factors

[High blood pressure](#), high blood [cholesterol](#), and [smoking](#) are key risk factors for heart disease.

Several other medical conditions and lifestyle choices can also put people at a higher risk for heart disease, including [diabetes](#), [overweight and obesity](#), [unhealthy diet](#), [physical inactivity](#), and [excessive alcohol use](#).

Recursos para promotores de salud

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

Además, podemos construir un puente con integrantes de la comunidad para mejorar los servicios al proporcionar recursos para la atención de la salud, abogar y proveer competencias culturales entre profesionales de salud.

Las y los promotores de salud pueden hacer una diferencia en cuanto a la salud del corazón.

Signos de alarma de enfermedades del corazón

Las enfermedades del corazón pueden ser silenciosas y no diagnosticadas hasta que una persona experimenta signos o síntomas de un [ataque al corazón](#), falla cardíaca o arritmia (latidos del corazón inadecuados). Cuando eso ocurre los síntomas pueden incluir:

- [Ataque al corazón](#)
Dolor o malestar en la parte superior del cuerpo, el pecho, la parte superior de la espalda o el cuello, indigestión, acidez estomacal, náusea o vómito, fatiga extrema, mareos y dificultad para respirar.
- [Arritmia](#)
Sensación de aleteo en el pecho (palpitaciones).
- [Falla del corazón](#)
Dificultad para respirar, fatiga o hinchazón de los pies, tobillos, piernas, abdomen o venas del cuello.
- [Desvanecimiento](#) (desmayo).

Las y los promotores de salud están invitados a compartir información sobre cómo cada persona puede cuidar la salud de su corazón. Proveer información sobre factores de riesgo, consejos de prevención y herramientas de detección son recursos que se pueden proveer a pacientes.

Factores de riesgo

[Presión arterial alta](#), [colesterol](#) alto en la sangre y [tabaquismo](#) son factores de riesgo clave para enfermedades del corazón.

Otras muchas condiciones médicas y elecciones de estilo de vida pueden poner a las personas en un alto riesgo de enfermedades del corazón, incluyendo diabetes, [sobrepeso y obesidad](#), [dieta poco saludable](#), [inactividad física](#) y [abuso del alcohol](#).

Resources for CHWs (cont.)

How to prevent it

- Know your [blood pressure](#). Having uncontrolled blood pressure can result in heart disease.
- [Quit smoking](#).
- Healthy diet. Resources like [My Plate](#), or [Healthy Eating on a Budget Cookbook](#) could help.
- Plenty of physical activity (150 minutes per week). [Getting Started with Physical Activity](#) are tools that can be beneficial for clients.
- More information on cholesterol, and diabetes and how it can affect [heart health](#) can be found at [Keep your Heart Healthy](#).

A yearly physical is recommended to screen for heart disease.

For clients already suffering from heart disease

As a CHW, you can provide resources that will help border residents manage their disease. This includes helping your client manage their medication by ordering a free [GoodRx pillbox](#).

Need more help in organizing medication? Use this [printable medicine tracker!](#)

When noticing the symptoms of a heart attack, **call 9-1-1 immediately.**

Recursos para promotores (cont.)

Cómo prevenir

- Conoce tu [presión sanguínea](#). Teniendo descontrolada la presión sanguínea puede resultar en enfermedades del corazón.
- [Dejar de fumar](#).
- Dieta saludable. Recursos como [Mi Plato](#), o el [Libro de cocina sobre alimentación saludable](#) pueden ayudar.
- Actividad física (150 minutos por semana). [Comenzar a ejercitarse para tener un peso saludable](#) son herramientas de beneficio para pacientes.
- Más información sobre colesterol, diabetes y cómo puede afectarse la [salud del corazón](#) puede encontrarse en [Mantén tu corazón saludable](#).

Se recomienda una revisión física al año para detectar alguna enfermedad del corazón.

Para quienes sufren de enfermedades del corazón

Como promotor de salud puedes brindar recursos que ayuden a residentes de la frontera a controlar su enfermedad. Eso incluye ayudar a tus pacientes a administrar sus medicamentos con una [caja gratuita de pastillas](#).

¿Necesitas más ayuda en organizar su medicación? Usa esta [tabla imprimible para seguimiento](#).

Ante síntomas de un ataque al corazón, hay que **llamar de inmediato al 9-1-1.**

Heart disease mortality in Texas - Ischaemic heart disease (2017-2020)³

Mortalidad por enfermedades del corazón en Texas

– enfermedad isquémica del corazón (2017-2020)³

Males/hombres

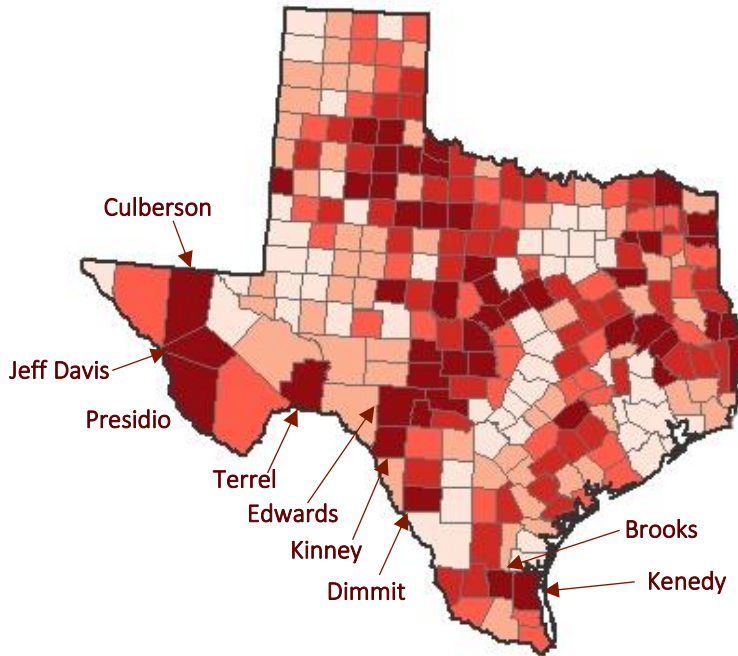
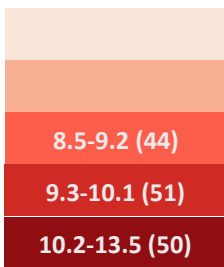
Region/ Región	Deaths/ Muertes	Rate per 100,000 / Tasa por cada 100,000 personas
Border/ Fronteriza	6,457	139.3 (135.9-142.8)
Non- border/No fronterizo	58,047	128.8 (127.7-129.9)

Females/mujeres

Region/ Región	Deaths/ Muertes	Rate per 100,000 / Tasa por cada 100,000 personas
Border/ Fronteriza	4,395	71.6 (69.4-73.7)
Non- border/No fronterizo	36,761	64.3 (63.6-65.0)

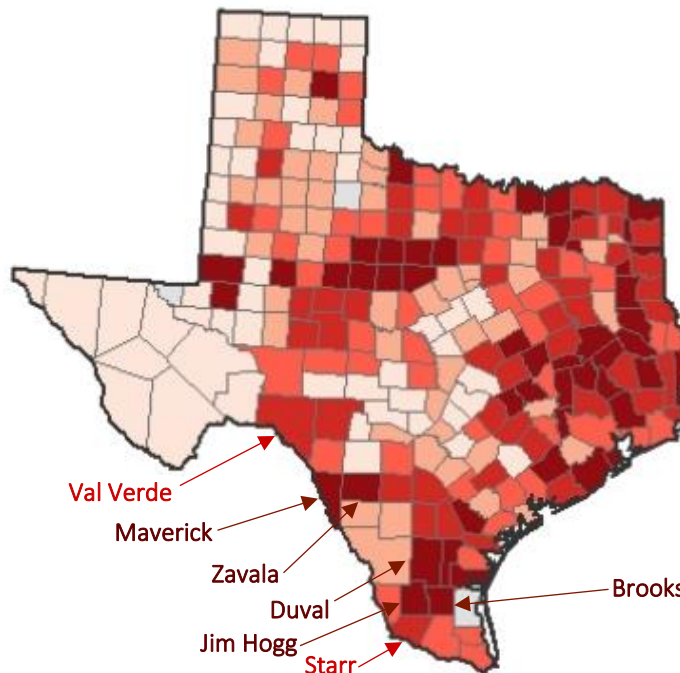
**Coronary heart disease prevalence among adults ages 18+ (2018)²/
Prevalencia de enfermedad coronaria entre adultos de 18 años y más (2018)²**

Values by county /
Valores por condado



**Cardiovascular disease hospitalization rates (2017-2019)^{2, a}/
Tasa de hospitalización por enfermedades cardiovasculares (2017-2019)^{2, a}**

Values by county /
Valores por condado



^a Per 1,000 Medicare beneficiaries, all races/ethnicities, all genders, ages 65+ /
Por cada 1,000 beneficiarios de Medicare, todas las razas/ethnicidades, todos los géneros, de 65 años y más

Mexico News

HEARTS Initiative Implementation

By/Por Miguel Ángel Díaz Aguilera, Mexico National Coordinator of HEARTS Initiative

Cardiovascular mortality remains the main cause of death for adults in Mexico. Three out of four people who died of cardiovascular disease in 2020 were 65 or older. The Mexican national median rate is 17.3 deaths per 10,000 people.

Among the five Mexican states with the highest rates of cardiovascular mortality are the border states of Chihuahua, and Sonora, with 21.8 and 21.4 deaths per 10,000 people, respectively. The rate of death per 10,000 people for the other U.S. border states is Coahuila at 18.0, Tamaulipas at 16.5, Nuevo León at 15.3, and Baja California at 14.0.

The implementation of the [HEARTS Initiative](#) in Mexico began in February 2020. It receives permanent technical support from the [Pan American Health Organization](#) to improve the prevention, early detection, diagnosis, treatment, and control of arterial hypertension and diabetes.

HEARTS is currently operating in 189 health units in five states, including the Mexican border state of Sonora. By the end of the first half of 2023, the initiative is expected to be expanded to 10 states, including the Mexican border states of Baja California, Coahuila, Nuevo León, and Tamaulipas.

Noticias de México

Implementación de la Iniciativa HEARTS

La mortalidad cardiovascular en México sigue siendo la primera causa de muerte en personas adultas. Tres de cada cuatro personas que fallecieron por esta causa en 2020 tenían 65 años y más. La media nacional es de 17.3 defunciones por cada 10,000 habitantes.

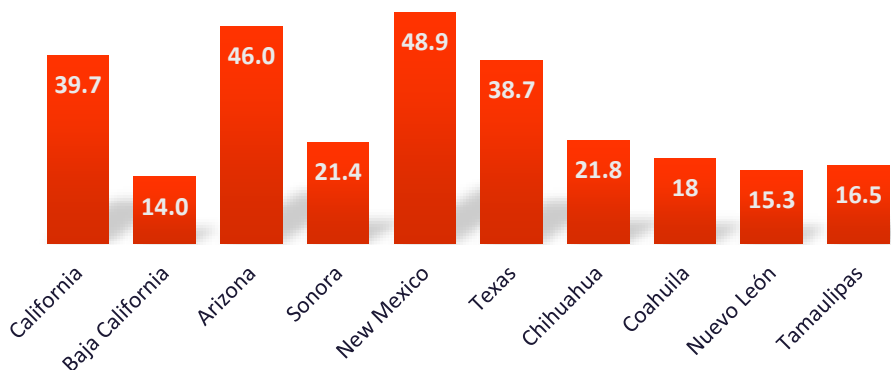
Dentro de las cinco entidades con las tasas más altas se ubican los estados fronterizos de Chihuahua y de Sonora, con 21.8 y 21.4 muertes por cada 10,000 habitantes, respectivamente. Las tasas reportadas de fallecimientos por cada 10,000 habitantes para el resto de los estados fronterizos con Estados Unidos fueron: Coahuila, con 18.0; Tamaulipas, con 16.5; Nuevo León, con 15.3; y Baja California, con 14.0.

En febrero de 2020 inició la implementación de la [Iniciativa HEARTS](#) en México, con un acompañamiento técnico permanente de la [Organización Panamericana de la Salud](#) para mejorar la prevención, detección oportuna, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial y la diabetes.

HEARTS actualmente se encuentra en implementación en 189 unidades de salud en cinco estados, incluido Sonora. Para el primer semestre de este año se espera ampliar a 10 estados, entre ellos los fronterizos de Baja California, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas.

Heart disease mortality rate in United States-Mexico border states per 10,000 habitants (2020)⁴

Tasas de mortalidad por enfermedades del corazón en estados fronterizos México-Estados Unidos por cada 10,000 habitantes (2020)⁴



4. INEGI (2021), Press release 592/21; CDC, National Center for Health Statistics. National Vital Statistics System, Mortality with U.S. - Mexico Border Regions 1999-2020, accessed in Jan. 2023.

Monthly Highlight

Heart Disease Prevention Efforts

By/Por Angélica Ortiz, Program Specialist V, OBPH PHR 8

Heart disease is the leading cause of death in the United States and Texas.⁵ In Maverick County, the death rate from heart disease and stroke is 404.5 for every 100,000 persons ages 35+.⁶ The rates of obesity and uninsured populations in Maverick County are higher than both the state and national averages.⁷ Additionally, the ratio of health care providers to persons in the county is limited to one primary care physician for every 2,140.6 persons.⁸ These health disparities contribute to poor health outcomes and increased hospitalizations due to cardiovascular disease.

The Texas Department of State Health Services (DSHS) Office of Border Public Health (OBPH) in Region 8 has partnered with Federal Qualified Health Centers to implement a Chronic Disease Prevention and Management Program aimed at increasing awareness and promoting healthy lifestyle strategies to self-manage patient high blood pressure and cholesterol.

By addressing risk factors that can lead to cardiovascular events, the program aims to improve health outcomes and prevent obesity and cardiovascular disease for Maverick County residents. Maintaining a healthy lifestyle, including a healthy diet and weight, can reduce the risk of heart disease. The program has been well received by patients, and CHWs have reported a decrease in high blood pressure readings attributed to behavior changes from patients completing the educational sessions.



Lo destacado del mes

Esfuerzos en prevención de enfermedades del corazón

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en Estados Unidos y en Texas⁵. En el Condado de Maverick, la tasa de fallecimientos por enfermedades del corazón e infarto es de 404.5 por cada 100,000 personas de 35 años y más⁶. Las tasas de obesidad y de población sin seguro médico son más altas que los promedios estatal y nacional⁷. Adicionalmente, en este condado la proporción de médicos de atención primaria es de uno por cada 2,140.6 personas⁸. Esas desigualdades de salud contribuyen a malos resultados de salud y al incremento de hospitalizaciones por enfermedades cardiovasculares.

La Oficina de Salud Pública Fronteriza en la región 8 del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS) se ha asociado con centros de salud federalmente calificados para implementar un programa de prevención y control de enfermedades crónicas que ayude a sensibilizar y promover estrategias de estilo de vida saludable para autocontrolar la presión arterial alta y el colesterol de cada paciente.

Al abordar los factores de riesgo que puedan llevar a eventos cardiovasculares, el programa busca mejorar resultados de salud previniendo la obesidad y las enfermedades del corazón en residentes del Condado de Maverick. Mantener un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta y peso sanos, puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. El programa ha sido bien recibido entre los pacientes, y los promotores de salud han reportado una disminución en las lecturas de presión arterial alta atribuyéndolo a cambios en el comportamiento de quienes completaron las sesiones educativas.

Maverick County residents received blood pressure screening and information including enrollment in the Cardiovascular Disease Prevention & Management Program

Habitantes del Condado de Maverick reciben medición de presión arterial e información inclusiva inscripción en el Programa de Prevención y Control de Enfermedades Cardiovasculares

Source/Fuentes:

5. [CDC/National Center for Health Statistics](#) (2020). [Texas](#)

6. CDC, [Interactive Atlas of Heart Disease and Stroke](#), accessed on [Dec. 2022](#)

7. [Robert Wood Johnson Foundation County Health Rankings](#) (2022)

8. DSHS (2020). [Primary Care Physicians by County](#)

Free Resources and Upcoming Events

The White House has announced a new limited round of **free at-home COVID-19 tests** for the winter. Households [can now order](#) up to four either standard at-home tests or tests that are more accessible for people who are blind or have low vision. Shipping is free.

The Office of the Governor and the Texas Health and Human Services Commission unveiled the State of Texas' new **"Stop Human Trafficking" specialty license plate**. To raise awareness about human trafficking, support survivors, and remind Texans to report suspicious activity through the [iWatchTexas](#) community reporting system.



Recursos gratuitos y próximos eventos

La Casa Blanca anunció una nueva ronda de envíos limitados de **pruebas caseras de COVID-19** por invierno. Los hogares [pueden ordenar ahora](#) hasta cuatro pruebas estándar para hacer en casa o aquellas que son más accesibles para personas ciegas o con visión reducida. El envío es gratuito.

La Oficina del Gobernador y la Comisión de Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas Health presentaron la **nueva placa de circulación estatal "Stop Human Trafficking"**.

La placa servirá para aumentar la concientización sobre la trata de personas, apoyar a los sobrevivientes y recordar a los texanos que denuncien cualquier actividad sospechosa a través del sistema [iWatchTexas](#).

FEB 9 Free virtual **Training for Overdose Prevention** provided by UT Health School of Nursing. The same session is being offered the following day (Feb. 10).

FEB 10 Unidos Contra la Diabetes (UCD): **Virtual Lunch and Learn about "Your Stress & Your Plate"**, from 12:00 PM to 1:00 PM CST.

MAR 24 OBPH PHR 9/10 will offer a free virtual training about **Tuberculosis** that will offer 4.5 CEUs to CHWs and CHWIs. It will be conducted in Spanish.

9 FEB **Curso virtual gratuito sobre Prevención de Sobredosis**, impartido por la Escuela de Enfermería de UT. La misma sesión se ofrece al día siguiente (10 Feb.).

10 FEB Almuerzo y aprendizaje virtuales de Unidos Contra la Diabetes (UCD) sobre **Tu estrés y tu plato**, de 12:00 a 1:00 p. m. CST.

24 MAR La OSPF en la Región 9/10 ofrecerá entrenamiento gratuito en español sobre **tuberculosis** que ofrecerá 4.5 CEU a promotores e instructores de salud.

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

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