

El Fronterizo

November/Noviembre 2022
Volume/Volumen 1 | Issue/Número 2

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

Rio Grande river between Eagle Pass, Texas, USA, and Piedras Negras, Coahuila, Mexico
Río Bravo entre Eagle Pass, Texas, Estados Unidos, y Piedras Negras, Coahuila, México

INSIDE THIS ISSUE

EN ESTA EDICIÓN

Diabetes Awareness Month / <i>Mes de la Sensibilización sobre la Diabetes</i>	1
Resources for CHWs/ <i>Recursos para promotores</i>	2-3
Free Resources, Upcoming Trainings, and Events / <i>Recursos gratuitos, próximas capacitaciones y eventos</i>	4

“The border region has a higher prevalence of diabetes.”

“La región fronteriza tiene una mayor prevalencia de diabetes.”

Diabetes Awareness Month

November is American Diabetes Month and Diabetic Eye Awareness Month. Almost two in 10 adults 18 years and older in the border counties of Texas reported a diabetes diagnosis from a health professional¹. **Compared to the rest of the state, the border region has a higher prevalence of diabetes as well as a greater prevalence of complications of diabetes¹.**

One of the major complications of diabetes is diabetic eye disease, one of the leading causes of blindness. Along with the northwest of Texas, the border region includes most of the Texas counties with the greatest prevalence of diabetic eye disease. Despite the higher prevalence of this vision-threatening disease, **border counties only have about half as many optometrists per 100,000 persons than the rest of the state².**

Death is the most serious potential complication of diabetes. **Death rates due to diabetes are higher in Texas border counties than in the rest of Texas⁴.**

Mes de la Sensibilización sobre la Diabetes

Noviembre es el Mes de la Sensibilización sobre la Diabetes y sobre el Ojo Diabético. Cerca de dos de cada 10 personas de 18 años o más en los condados fronterizos de Texas reportaron haber tenido un diagnóstico de diabetes por parte de un profesional de salud¹. **Comparado con el resto del estado, la región fronteriza tiene una mayor prevalencia de diabetes, así como una gran prevalencia de complicaciones de esta enfermedad¹.**

Una de las más grandes complicaciones de diabetes es la enfermedad del ojo diabético, una de las principales causas de ceguera. Junto con el noroeste de Texas, la región fronteriza incluye la mayor cantidad de condados con la mayor prevalencia de ojo diabético. A pesar de lo anterior, **los condados fronterizos solo tienen cerca de la mitad de optometristas por cada 100,000 personas que el resto del estado³.**

La muerte es la más seria complicación que puede generar la diabetes. **El rango de fallecimientos debido a esta enfermedad es más alto en los condados fronterizos de Texas que en el resto del estado³.**

Source/Fuentes:

1 Texas Behavioral Risk Factor Surveillance System (2020)

2 DSHS (2020). [Supply and Distribution Tables for State-Licensed Health Professions in Texas, Optometrists by County](#)

3 CDC, National Center for Health Statistics (2021). National Vital Statistics System, Mortality with U.S. - Mexico Border Regions 1999-2020 on [CDC WONDER Online Database](#)

Resources for CHWs

As Community Health Workers (CHWs), our main priority is to educate, promote and ensure the health of our community. In **November we observe National Diabetes Awareness month**, here's how we can all partake.

Type 2 diabetes is a serious, chronic health condition that can lead to other serious health issues such as heart disease, stroke, blindness, and kidney failure.⁴ CHWs can help prevent or even delay community members getting type 2 diabetes, they can help lower the risk for all these other conditions.

As CHWs, you can provide the most up-to-date health information on how to:

- **Prevent type 2 diabetes:** By promoting healthy eating and exercise as it relates to diabetes, CHWs can educate the public on how their lifestyles may be putting them at risk.
 - **Healthy Eating:** Consuming foods that are high in sugars and fats can cause illnesses and diabetes. Using applications like [MyPlate Plan](#); to calculate how many calories you should consume a day and [Plan Your Plate](#); to learn how to use the diabetes plate method, are great ways to help others understand and plan their meals. As CHWs we can also bring awareness on how to read food labels and understand what good sustainable food is.
 - **Staying Active:** Walking can help reduce the risk of diabetes and other physical illnesses. Walking 10,000 steps per day or at least 30 minutes a day can minimize your risk of type 2 diabetes.⁵ [Setting goals that work for you!](#) can help you stay on track.
 - **Available Programs:** Refer clients to the [Lifestyle Change Program](#) to help them build healthy new habits that last a lifetime. If you're 65 or older, you can join the [Medicare Diabetes Prevention Program](#)—part of CDC's National Diabetes Prevention Program—and take steps to lower your risk for type 2 diabetes by more than 70%. And if you have Medicare Part B, it's free!⁶

Recursos para promotores

Como promotores de salud, nuestra prioridad es educar, promover y garantizar la salud de nuestra comunidad. En noviembre observamos el Mes Nacional de la Sensibilización sobre la Diabetes, y aquí mostramos cómo puedes tomar parte.

La diabetes tipo 2 es una condición crónica grave que puede llevar a otras problemáticas graves de salud como enfermedades del corazón, infarto, ceguera y fallas en riñones⁴. Al ayudar a prevenir o retrasar que integrantes de la comunidad adquieran diabetes tipo 2, puede disminuirse el riesgo de todas esas condiciones.

Como promotores de salud, puedes brindar la información de salud más actualizada en cómo:

- **Prevenir diabetes tipo 2:** Al promover alimentación saludable y ejercicios en relación con la diabetes, los promotores pueden educar a las personas en cómo sus estilos de vida pueden ponerlas en riesgo.
 - **Alimentación saludable:** Consumir alimentos altos en azúcares y grasas pueden causar enfermedades y diabetes. Usar aplicaciones como [Plan de MiPlato](#) para calcular cuántas calorías deberías consumir al día, y [Aliméntese bien](#), para aprender cómo usar el método del plato para diabéticos, son maneras de ayudar a otros a entender y planear sus comidas. Como promotores podemos también crear conciencia sobre cómo leer etiquetas de alimentos y entender qué es una buena comida sostenible.
 - **Estar activo:** Caminar puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes y otras enfermedades físicas. Dar 10,000 pasos o caminar al menos 30 minutos al día puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2⁵. [¡Establecer metas puede funcionar!](#) Puede ayudar a mantenerte en forma.
 - **Programas disponibles:** Referir pacientes al [programa de cambio de estilo de vida](#) para ayudarles a construir nuevos hábitos saludables que duren toda la vida. Si tienes 65 años o más, puedes unirse al [programa de prevención de diabetes de Medicare](#) —parte del programa nacional de prevención de diabetes del CDC— y tomar pasos para disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 en más de 70%. Si tienes Medicare Part B ¡es gratis!⁶

Resources for CHWs (cont.)

- Understand diabetes:

- [Types of diabetes](#) and education for each: Prediabetes, Type 1, Type 2, gestational, and other causes of diabetes.
- [Manage your diabetes for life](#): Diabetes ABCs, learning how to live with diabetes, and much more.
- [Preventing Diabetes Complications](#): **November is also Diabetic Eye Disease Month.** Diabetes (type 1, type 2, or gestational diabetes) can damage your eyes over time and cause vision loss, even blindness.

The good news is managing your diabetes and getting regular eye exams can help prevent vision problems and stop them from getting worse.⁷ [Retinopathy](#) is caused when high blood sugar damages blood vessels in the retina. The National Association of Community Health Workers created a [resource training on diabetes](#) and how it relates to eye health.

- Call your eye doctor if you notice changes in your vision, especially if they happen suddenly. Changes may include blurring, spots, flashes, blind spots, distortion, difficulty reading or doing detail work.

Recursos para promotores (cont.)

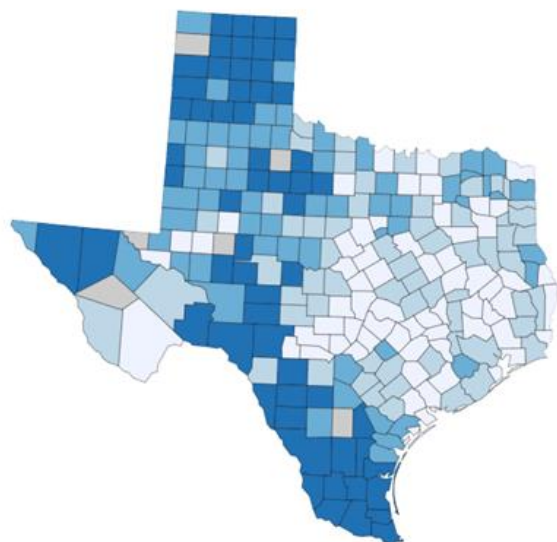
- Entender la diabetes:

- [Tipos de diabetes](#) y educación para cada uno: Prediabetes, tipo 1, tipo 2, gestacional, y otras causas de diabetes.
- [Controlar tu diabetes de por vida](#): ABC de la diabetes, aprender cómo vivir con diabetes, y mucho más.
- [Prevenir complicaciones de diabetes](#): **Noviembre es también Mes del Ojo Diabético.** La diabetes (tipo 1, tipo 2, o gestacional) puede dañar tus ojos con el tiempo y causar pérdida de visión e incluso ceguera.

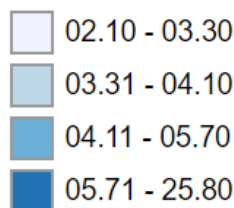
La buena noticia es que al controlar tu diabetes y tener exámenes regulares de la vista puede ayudar a prevenir problemas de la vista y detener a que empeoren⁷. [La retinopatía](#) es causada cuando el alto nivel de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos en la retina. La Asociación Nacional de Promotores de Salud creó [herramientas y capacitación sobre diabetes](#) y cómo se relacionada con la salud visual.

- Llama a tu oculista si notas cambios en tu vista, especialmente si ocurren de repente. Los cambios pueden incluir visión borrosa, destellos de luz, puntos ciegos, distorsión, dificultad para leer o para realizar trabajo detallado.

Annual prevalence of diagnosed diabetic eye diseases⁸/ Prevalencia anual de diagnósticos de ojo diabético⁸



Percentage/Porcentaje



Source/Fuentes:

4. CDC, [On Your Way to Preventing Type 2 Diabetes/En camino para prevenir la diabetes tipo 2](#)

5. ADA, [Stepping Up to Diabetes—The Power of Walking](#)

6. CDC, [Lifestyle Change Program Details/Detalles sobre el programa de cambio de estilo de vida](#)

7. CDC, [Diabetes and Vision Loss/Diabetes y pérdida de la visión](#)

8. CDC, Vision & Eye Health Surveillance System (2018), [Vision Health Initiative](#)

Free Resources, Upcoming Trainings, and Events

- **60-Second Type 2 Diabetes Risk Test.** An online test of one minute long to know diabetes risk by answering some questions.
- **Balance training:** Balance training is a critical aspect of fitness, especially for older adults. Being off balance can put you at risk for falling, and lead to broken bones, brain injury, and even death.

Recursos gratuitos, próximas capacitaciones y eventos

- **Prueba de 60 segundos sobre riesgo de diabetes tipo 2.** Prueba en línea con la que en un minuto se puede conocer el riesgo de diabetes al contestar algunas preguntas.
- **Entrenamiento sobre el equilibrio** (en inglés): El entrenamiento sobre el equilibrio es un aspecto crítico de aptitud física, especialmente para adultos mayores. Perder el equilibrio puede ponerte en riesgo de caer y causar fractura de huesos, daños cerebrales e incluso la muerte.

**NOV
3**

CDC is offering the free webinar Enhancing Access, Protecting Tomorrow for People with Diabetes: Role of Community Health Workers on Nov. 3 at 2:00 p.m.

**3
NOV**

CDC ofrece el webinar gratuito en inglés sobre Mejorar el acceso, proteger el mañana para las personas con diabetes: el papel de los promotores de salud el 3 de Nov. a las 2:00 p. m.

**NOV
9**

Unidos Contra la Diabetes will celebrate its 1st Annual Conference, Nov. 9, 9 a.m.-3 p.m., on Weslaco.

**9
NOV**

Unidos Contra la Diabetes tendrá su Primera Conferencia Anual el 9 de Nov., de 9 a. m. a 3 p. m., en Weslaco.

**NOV
10**

Free Diabetes Type 2 Prevention Bilingual Class by Zoom on Nov. 10, 6 p.m.

**10
NOV**

Clase gratuita sobre prevención de la diabetes tipo 2 vía Zoom el 10 de Nov., 6 p. m.

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. Email us to unsubscribe.
¿Quieres recibir este boletín? Suscríbete a nuestra lista de envíos.
Escríbenos por correo electrónico si deseas desuscribirte.