

# E1 Fronterizo

May/mayo 2025  
Volume/volumen 3 | Issue/número 32

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

Along with local partners, Oda García, from OBPH South Texas, holds the Parkinson's Disease Awareness Month Proclamation made by the City of Laredo on April 8.  
*Acompañada de aliados locales, Oda García, de OBPH Sur de Texas, sostiene la proclamación del Mes de la Sensibilización sobre la Enfermedad de Parkinson realizada por la Ciudad de Laredo el 8 de abril.*

## INSIDE THIS ISSUE

### EN ESTA EDICIÓN

National Stroke Awareness Month / Mes de sensibilización sobre el derrame cerebral	1-2
Resources for CHWs / Recursos para promotores de salud	3-4
Monthly Highlight / Lo destacado del mes	5
Upcoming Free Events / Próximos eventos gratuitos	7

The prevalence of stroke is higher in non-metropolitan areas compared to metropolitan areas in Texas.

*La prevalencia de derrames cerebrales es mayor en zonas no metropolitanas comparado con zonas metropolitanas en Texas.*

Source/Fuentes:

1. CDC, [About Stroke](#)
2. CDC, [Stroke Facts](#)
3. DSHS, [Texas Health Data - Behavioral Risk Factor Surveillance System](#)
4. CDC, [Interactive Atlas of Heart Disease and Stroke](#)

## Stroke Awareness Month

May is **National Stroke Awareness Month**. A stroke, sometimes called a brain attack, occurs when something blocks blood supply to part of the brain or when a blood vessel in the brain bursts. As a result, parts of the brain are damaged. A stroke can cause lasting brain damage, long-term disability, or even death.<sup>1</sup>

In the U.S. in 2022, one in six deaths (17.5%) from cardiovascular disease were due to stroke.<sup>2</sup> In that same year, 3.6% of Texas adults had a stroke. In Texas, the prevalence of stroke is higher in non-metropolitan or rural areas (4%) compared to large metro or urban areas (2.7%).<sup>3</sup>

In 2022, 2.9% of Texas border residents had a stroke compared to 3.7% of non-border residents age 18 and older. All Texas border region residents who had a stroke in 2022 were 45 years of age and older.<sup>3</sup>

## Mes de sensibilización sobre el derrame cerebral

Mayo es el **Mes Nacional de Sensibilización sobre Accidentes Cerebrovasculares**. Los accidentes cerebrovasculares, también llamados derrames o ataques cerebrales, ocurren cuando algo bloquea el flujo de sangre a una parte del cerebro o se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro. Como resultado, se dañan partes del cerebro. Los derrames cerebrales pueden causar daño cerebral prolongado, discapacidad a largo plazo e incluso la muerte.<sup>1</sup>

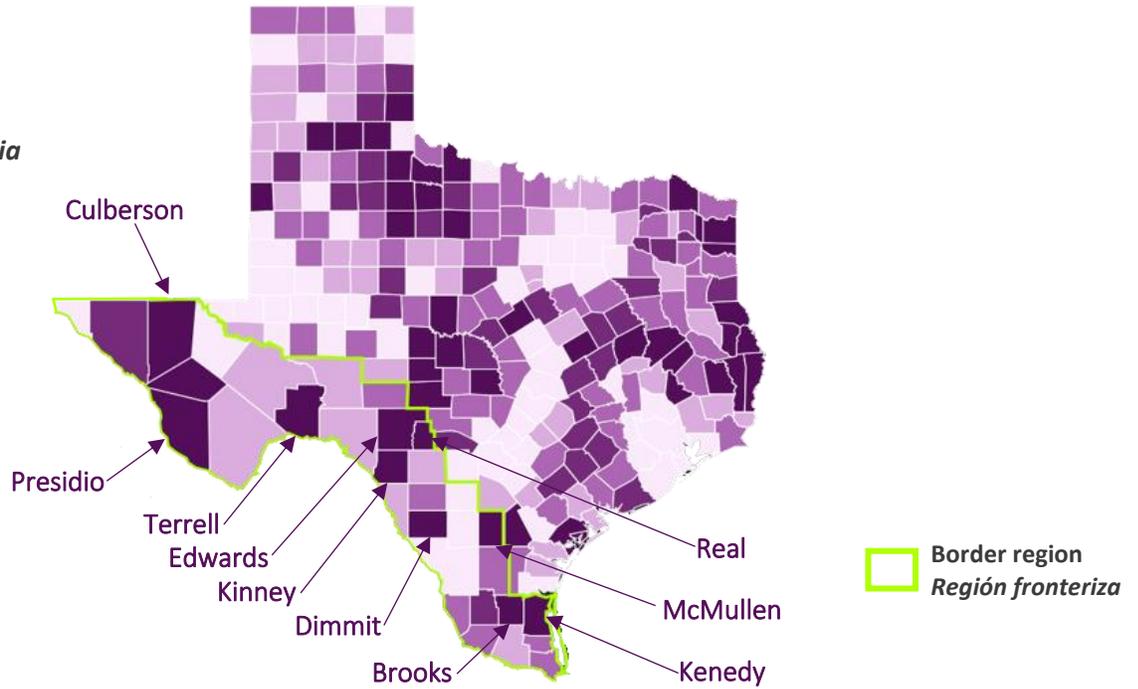
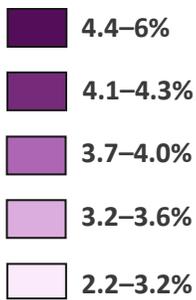
En los EE. UU. en 2022, una de cada seis muertes (17.5%) por enfermedad cardiovascular se debió a un derrame cerebral<sup>2</sup>. En ese mismo año, 3.6% de personas adultas en Texas tuvo un derrame cerebral. En Texas, la prevalencia de derrames cerebrales es mayor en zonas no metropolitanas (4%) comparado con zonas metropolitanas (2.7%)<sup>3</sup>.

En 2022, 2.9% de habitantes fronterizos de Texas tuvieron un derrame cerebral comparado con 3.7% de habitantes no fronterizos. Todas las personas que viven en la región fronteriza de Texas que tuvieron un derrame cerebral en 2022 tenían 45 años de edad o más<sup>3</sup>.

Prevalence of Stroke among Adults in Texas (2019-2021)<sup>4</sup>

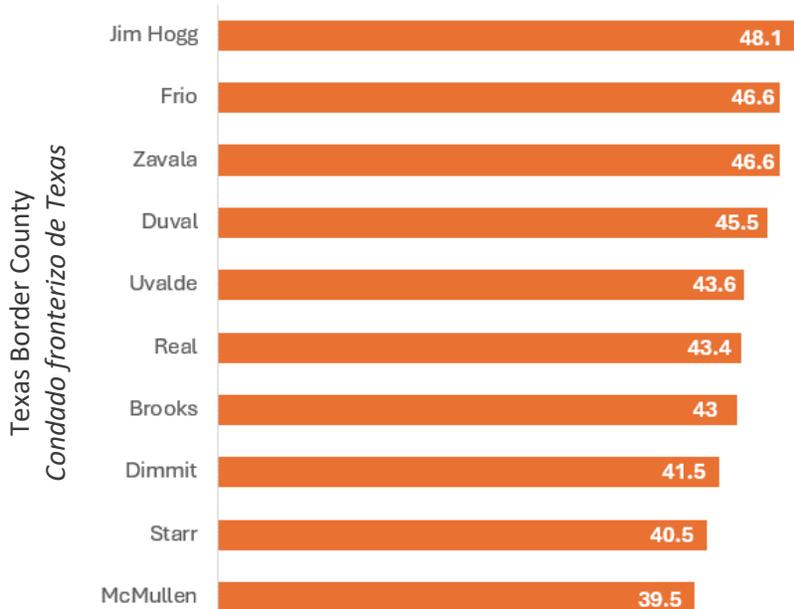
Prevalencia de derrame cerebral entre personas adultas en Texas (2019-2021)<sup>4</sup>

Prevalence percentage among adults 18 years or older  
 Porcentaje de prevalencia entre personas adultas de 18 años y más



Top 10 Border Counties with the Highest Stroke Death Rate (2019-2021)<sup>4</sup>

10 condados fronterizos con la mayor tasa de muerte por derrame cerebral (2019-2021)<sup>4</sup>



Stroke Death Rate per 100,000 Residents  
 Tasa de muertes por derrame cerebral por cada 100,000 habitantes

## Resources for CHWs

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

CHWs can teach community members about ways to recognize signs of a stroke. As the second leading cause of death worldwide and the leading cause of disability it is important to provide knowledge and resources to address stroke risk, recognition, and prevention.

### Types of Strokes

There are two main categories of strokes:

- **Ischemic:** Is the most common type of stroke, with 87% of all strokes. It is caused by the blockage of an artery (or rarely, a vein) that supplies the brain impairing blood flow to part of the brain.
- **Hemorrhagic:** Is responsible for 13% of all strokes. It is caused by bleeding in the brain or rupture of a blood vessel that supplies blood to the brain.

### Signs of a Stroke

- Difficulty speaking and understanding speech from others.
- Numbness, weakness, or paralysis in the face, arms, or legs. It can manifest as partial paralysis in one side of the body. It is often presents as drooping on one side of the mouth when smiling.
- Sudden blurred or blackened vision in one or both eyes.
- Sudden severe headache which can also be accompanied by vomiting, dizziness, and a change in consciousness.
- Difficulty walking such as stumbling, a loss of balance, or coordination.

### What to Do If Someone is Having a Stroke

If you notice any signs or symptoms of a stroke, even if they only appear briefly, it is important to **think FAST**:

- **Face:** Ask the person to smile, check for drooping on one side of the face.
- **Arms:** Ask the person to raise both arms. Check to see if one arm is drifting down or if they are unable to raise an arm.
- **Speech:** Ask the person to repeat a simple phrase. Assess if the person's speech is slurred or unusual.
- **Time:** If you see any signs of a stroke, **call 911 immediately!**

## 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 enseñar a integrantes de la comunidad a reconocer signos de un derrame cerebral. Como la segunda mayor causa de muerte mundialmente y la principal causa de discapacidad, es importante proporcionar conocimiento y recursos para atender el riesgo, identificación y prevención de un derrame cerebral.*

### Tipos de accidente cerebrovascular

Hay dos principales categorías de derrames cerebrales:

- **Isquémico:** Es el tipo más común de derrame cerebral, con 87% del total. Es causado por el bloqueo de una arteria (o, raramente, una vena) que alimenta el cerebro, lo que daña el flujo sanguíneo a una parte del cerebro.
- **Hemorrágico:** Es responsable de 13% de todos los derrames cerebrales. Es causado por sangrado en el cerebro o ruptura de un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro.

### Síntomas de un derrame cerebral

- Dificultad para hablar y entender lo que dicen los demás.
- Entumecimiento, debilidad o parálisis en la cara, brazos o piernas. Puede manifestarse como una parálisis parcial en un lado del cuerpo. Se presenta frecuentemente como una caída de un lado de la boca al sonreír.
- Vista borrosa u oscura repentina en uno o ambos ojos.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino que puede estar acompañado por vómito, mareo y cambios de conciencia.
- Dificultad al caminar como tropiezos, pérdida de equilibrio o de coordinación.

### Qué hacer si alguien está teniendo un derrame cerebral

*En caso de detectar algún signo o síntoma de un derrame cerebral, incluso si solo aparece brevemente, es importante **actuar rápido** (FAST, por las iniciales en inglés de Face, Arms, Speech, Time):*

- **Cara:** Pedir a la persona que sonría y revisar si tiene un lado de la cara caído.
- **Brazos:** Pedir a la persona que levanta ambos brazos. Revisar si se ve que uno de los brazos se le queda caído o si no puede levantarlo.
- **Habla:** Pedir a la persona que repita una frase sencilla. Evaluar si arrastra las palabras o si su habla es inusual.
- **Tiempo:** Si se observa algún signo de un derrame cerebral, **¡llamar al 911 de inmediato!**

## Resources for CHWs continued

### Understanding Stroke Risk

While a stroke can happen to anyone, medical history and behaviors can place a person at increased risk for having a stroke:

- [High blood pressure](#) is the leading cause of stroke.
- Previous history of a stroke or transient ischemic attack (also known as a “mini-stroke”).
- Heart disorders like coronary artery disease, heart valve defects, an irregular heartbeat, and enlarged heart chambers.
- High cholesterol can narrow arteries, causing blockages that can lead to a stroke.
- Diabetes can increase the risk for a stroke by causing sugars to build up in the blood stream and preventing oxygen and nutrients from reaching the brain.
- Obesity can increase the risk of developing other chronic conditions which increase the risk for stroke such as high blood pressure, high cholesterol, and diabetes.

### Prevention

Engaging in healthy behaviors can lower your risk for stroke and other serious health conditions.

- Avoid a diet that is high in saturated fats, trans fat, sodium, and cholesterol.
- Engage in regular physical exercise.
- Avoid excessive alcohol consumption which can raise blood pressure levels and increase the risk of stroke.
- Avoid tobacco use, cigarette smoking and vaping as nicotine can raise blood pressure.

### **Resources**

- [CDC's Preventing Stroke](#) web page.
- American Heart Association's web page on [managing stroke risk for women](#).
- American Stroke Association's [Stroke Risk Assessment](#) to understand one's individual risk of developing a stroke.
- Guide on [How to Qualify for Social Security Disability Benefits after a Stroke](#).
- [Disability Benefits Assistance](#) guidance for stroke survivors.

## Recursos para promotores (continuación)

### Entender el riesgo de un derrame cerebral

*Mientras que cualquier persona puede tener un derrame cerebral, el historial médico y los comportamientos pueden poner a una persona en mayor riesgo de tener un derrame:*

- *La [presión arterial alta](#) es una de las principales causas de derrame cerebral.*
- *Historial previo de un derrame cerebral o un ataque isquémico transitorio (también conocido como "mini derrame cerebral").*
- *Trastornos del corazón como la arteriopatía coronaria, defectos en las válvulas del corazón, latidos del corazón irregulares y las cámaras del corazón agrandadas.*
- *Los altos niveles de colesterol pueden reducir las arterias, causando bloqueos que pueden llevar a un derrame.*
- *La diabetes aumenta el riesgo de tener un derrame cerebral al hacer que los azúcares se acumulen en la sangre y prevengan que el oxígeno y los nutrientes alcancen el cerebro.*
- *La obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar otras condiciones crónicas que incrementan el riesgo de derrame como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes.*

### Prevención

*Adoptar hábitos saludables puede reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral y otros problemas de salud graves.*

- *Evitar una dieta alta en grasas saturadas, grasas trans, sodio y colesterol.*
- *Involucrarse en ejercicio físico regular.*
- *Evitar el consumo excesivo de alcohol, que puede aumentar los niveles de presión arterial y el riesgo de accidente cerebrovascular.*
- *Evitar el consumo de tabaco, fumar cigarros y vapear, ya que puede aumentar la presión arterial.*

### **Recursos**

- [Prevención de accidentes cerebrovasculares](#) de CDC.
- [Sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón de controlar el riesgo de derrames cerebrales en mujeres](#).
- [Evaluación del riesgo de derrame cerebral](#), de la Asociación Estadounidense de Accidentes Cerebrovasculares, para entender el riesgo individual de sufrir un ataque.
- [Guía sobre cómo obtener prestaciones por discapacidad del Seguro Social después de un derrame cerebral](#).
- [Guía sobre asistencia para beneficios por discapacidad para sobrevivientes de derrame cerebral](#).

## Monthly Highlight Parkinson's Disease Awareness Month

## Lo destacado del mes Mes de sensibilización sobre el párkinson

By/Por Oda Garcia, OBPH South Texas Public Health & Prevention Specialist

During April, the Office of Border Public Health (OBPH) in South Texas (Public Health Region 11) partnered with City of Laredo Department of Public Health and the Parkinson's Foundation to host two community events.

The City of Laredo issued the Parkinson's Disease Awareness Month Proclamation on April 8, recognizing the impact of Parkinson's disease (PD) on those living with the disease and their families. This event gathered advocates, city officials, and community members to raise awareness and show support to those living with PD.

On April 25, OBPH, the City of Laredo Department of Public Health, and the Parkinson's Foundation provided the training "Parkinson's Disease 101: How to Talk About Parkinson's in Your Community" to Community Health Workers. This training provided information to help understand PD, recognize early signs and symptoms, and learn strategies that will better support those living with PD.

*Durante abril, la Oficina de Salud Pública Fronteriza (OBPH) en el Sur de Texas (Región de Salud Pública 11) se alió con el Departamento de Salud Pública de la Ciudad de Laredo y la Fundación para el Parkinson para organizar dos eventos comunitarios.*

*La Ciudad de Laredo emitió la proclamación del Mes de la Sensibilización sobre la Enfermedad de Parkinson el 8 de abril, reconociendo el impacto de la enfermedad de Parkinson (EP) en aquellas personas que viven con la enfermedad y sus familiares. Este evento reunió a aliados, funcionarios locales e integrantes de la comunidad para aumentar la sensibilización y mostrar apoyo a aquellas personas viviendo con EP.*

*El 25 de abril, OBPH, el Departamento de Salud Pública de Ciudad de Laredo y la Fundación para el Parkinson brindaron el curso "Enfermedad de Parkinson 101: Cómo hablar acerca del párkinson en tu comunidad" a promotores de salud. Este curso proporcionó información para ayudar a entender la EP, identificar signos y síntomas tempranos y aprender estrategias que ayudarán a apoyar a aquellas personas viviendo con la EP.*



Oda Garcia was the instructor of the training that helped CHWs to differentiate Parkinson's disease from other diseases like Alzheimer. Oda García fue la instructora del curso que ayudó a personas promotoras de salud a diferenciar la enfermedad de Parkinson de otras como Alzheimer.

## Access to Flu Vaccines in El Paso

By/Por Jorge Rodriguez, former City of El Paso Department of Public Health Medicaid Waiver Program employee

Access to vaccines remains a challenge for marginalized communities, especially in El Paso, a major border city where over 80% of the population is Hispanic. Many of these adults face systemic issues that prevent them from getting vaccinated.

To better understand our community, the City of El Paso Department of Public Health took an unstructured behavioral economics lens to analyze its Community Health Assessment and Medicaid Waiver Program data. This approach helped identify key community perspectives related to barriers to healthcare utilization and vaccine utilization across different sociodemographic groups. Findings revealed that financial hardship, insurance limitation, and access-related issues were among the biggest obstacles.

These insights will help guide the department's efforts to expand vaccine access through initiatives like the Be PowerFlu Campaign, a cross-department initiative that provides free flu vaccines citywide. Since 2020, the campaign has administered between 10,000 to 20,000 flu shots per year, highlighting the impact of targeted public health interventions. By better understanding systemic barriers, we can better address them and continue improving vaccine access in our border community.

## Acceso a vacunas contra influenza en El Paso

El acceso a las vacunas sigue siendo un desafío para las comunidades vulnerables, especialmente en El Paso, una ciudad fronteriza donde más del 80% de la población es hispana. Muchos adultos enfrentan barreras sistémicas que les impiden vacunarse.

Para comprender mejor nuestra comunidad, el Departamento de Salud Pública de la Ciudad de El Paso usó técnicas de economía conductual para estudiar los datos de su Evaluación de Salud Comunitaria realizada en 2022 y del programa Medicaid Waiver. Este enfoque permitió identificar perspectivas clave de la comunidad sobre las barreras en la utilización de la atención médica y las vacunas en diferentes grupos sociodemográficos. Los hallazgos revelaron que las dificultades financieras, las limitaciones del seguro médico y los problemas de acceso a servicios de salud son algunos de los mayores obstáculos.

Estos conocimientos ayudarán a guiar los esfuerzos del departamento para ampliar el acceso a las vacunas a través de iniciativas como la campaña Be PowerFlu, una estrategia interdepartamental que proporciona vacunas gratuitas contra la influenza en a toda la ciudad. Desde 2020, la campaña ha dado entre 10,000 a 20,000 vacunas contra la influenza por año, destacando el impacto de las intervenciones de salud pública. Al comprender mejor las barreras de salud, podemos abordarlas mejor y continuar perfeccionando el acceso a las vacunas en nuestra comunidad fronteriza.



Poster presented at 2025 TACCHO Annual Conference  
 Póster presentado en la Conferencia Anual TACCHO 2025



Jorge Rodriguez explains his poster exhibited during the Texas Association of City & County Health Officials (TACCHO) Annual Conference in College Station, TX, on February 20.

Jorge Rodriguez explica su póster exhibido en la Conferencia Anual de la Asociación de Funcionarios de Salud de Ciudades y Condados de Texas (TACCHO) en College Station, Texas, el 20 de febrero.

**El Paso Public Health New Facilities**

David Gruber, DSHS Deputy Commissioner for Regional and Local Health Operations, attended the inauguration of the City of El Paso Public Health Department administrative building on April 2.

The new 31,000-square-foot facility includes a new community clinic which offers free immunizations to residents unable to afford them.



**Nuevo edificio de Salud Pública de El Paso**

David Gruber, subcomisionado de Operaciones Regionales y Locales de DSHS, asistió a la inauguración del edificio administrativo del Departamento de Salud Pública de la Ciudad de El Paso el 2 de abril.

Las nuevas instalaciones de 31,000 pies cuadrados incluyen una nueva clínica comunitaria que ofrece vacunas gratuitas a habitantes que no pueden costearlas.

**Free Upcoming Events**

**MAY 2** 18th Annual Mental Health and Substance Abuse Awareness Symposium, 9:00 a.m.-5:00 p.m. CST, IBC Bank Annex (2418 Jacaman Road, Laredo, TX).

**MAY 6** 2025 West Texas Adolescent Health Conference, 8:00 a.m.-4:00 p.m. MST, El Paso Community College Administrative Building A (9050 Viscount Boulevard, El Paso, TX). CEUs for Social Workers, CHWs, CHWIs and Licensed Professional Counselors.

**MAY 20** 2025 West Texas Adolescent Health Conference Youth Track, 9:00 a.m.-1:45 p.m. MST, El Paso Community College Administrative Building A (9050 Viscount Boulevard, El Paso, TX).

**Próximos eventos gratuitos**

**2 MAY** 18 Simposio Anual de Sensibilización sobre Salud Mental y Prevención de Abuso de Sustancias, 9:00 a. m.-5:00 p. m. CST, Anexo del IBC Bank (2418 Jacaman Road, Laredo, TX).

**6 MAY** Conferencia del Oeste de Texas sobre la salud del Adolescente 2025, 8:00 a. m.-4:00 p. m. MST, Edificio Administrativo A de El Paso Community College (9050 Viscount Boulevard, El Paso, TX). CEU para promotores de salud e instructores, trabajadores sociales y consejeros profesionales con licencia.

**20 MAY** Sesiones para Jóvenes de la Conferencia del Oeste de Texas sobre la Salud del Adolescente 2025, 8:00 a. m.-4:00 p. m. MST, Edificio Administrativo A de El Paso Community College (9050 Viscount Boulevard, El Paso, TX).



**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:*

