

E1 Fronterizo

April/abril 2025

Volume/volumen 3 | Issue/número 31

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

Wastewater plant in Laredo, TX, where samples are collected to identify viral presence.
Planta de aguas residuales en Laredo, Texas, de donde se recogen muestras para identificar presencia de virus.

INSIDE THIS ISSUE

EN ESTA EDICIÓN

National Stress Awareness Month / Mes de sensibilización sobre el estrés	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	6

Stress can affect mental and physical health and escalate into mental distress.

El estrés puede afectar la salud física y mental y derivar en angustia mental.

Source/Fuentes:

1. CDC, [How Right Now. Stress](#)
2. Cleveland Clinic, [Stress](#)
3. CDC, [Chronic Disease Indicators. Mental Health](#)
4. CDC, [PLACES. Esri Living Atlas Player. National Stress Awareness Month: What is it & How to Observe it - Hamm Clinic](#)

Stress Awareness Month

April is **National Stress Awareness Month**. Stress is how the body responds to pressures or tension. Stress responses help the body adjust to new situations. Stress can be positive by keeping a person alert, motivated and ready to avoid danger. But stress becomes a problem when stressors continue without relief or periods of relaxation.^{1,2}

Stress can be overwhelming and can affect mental and physical health. If stress continues and escalates into chronic stress, mental distress, or anxiety, it can affect a person's relationships, work, and other parts of their life.¹

Someone is considered to have frequent mental distress when they feel emotionally unhealthy, or very sad, anxious, or troubled, for at least 14 out of 30 days.³ In Texas, the average percentage of adults 18 years or older who reported having frequent mental distress in the border region (19.46%) was very similar to the non-border region (19.16%).⁴

Mes de sensibilización sobre el estrés

Abril es el **Mes Nacional de Sensibilización sobre el Estrés**. El estrés es la manera en que el cuerpo responde a presiones o tensión, lo que ayuda al cuerpo a ajustarse a nuevas situaciones. El estrés puede ser positivo al mantener a una persona alerta, motivada y lista para evitar el peligro. Pero el estrés se vuelve un problema cuando lo que lo causa continúa sin alivio o periodos de relajación.^{1,2}

El estrés puede ser abrumador y puede afectar la salud física y mental. Si el estrés continúa y aumenta hasta convertirse en estrés crónico, angustia mental o ansiedad, puede afectar las relaciones personales, el trabajo y otras partes de la vida de una persona¹.

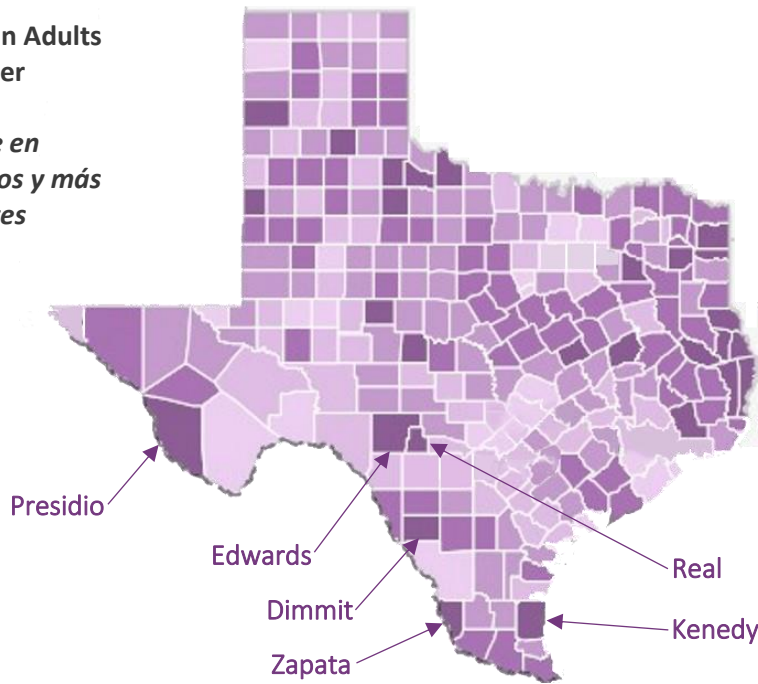
Se considera que una persona tiene angustia mental frecuente cuando se siente emocionalmente enferma, o muy triste, ansiosa o preocupada por al menos 14 de 30 días³. En Texas, el porcentaje promedio de personas adultas de 18 años y más que reportaron tener angustia mental frecuente en la región fronteriza (19.46%) fue muy similar al de la región no fronteriza (19.16%)⁴.

Prevalence of Frequent Mental Distress in Adults in Texas (2022)⁴

Prevalencia de angustia mental frecuente en personas adultas en Texas (2022)⁴

Frequent Mental Distress in Adults Aged 18 Years and Older per 100,000 Residents
 Angustia mental frecuente en personas adultas de 18 años y más por cada 100,000 habitantes

- >20–25%
- >19.6–20.8%
- >18.6–19.6%
- >17–18.6%
- 13.6–17%

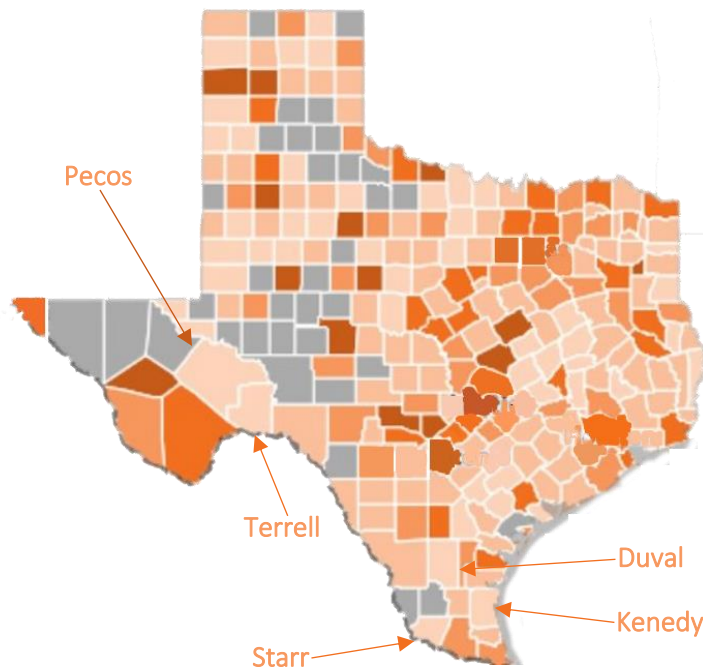


Ratio of Mental Health Providers per Population in Texas (2024)⁵

Rango de proveedores de salud mental por población en Texas (2024)⁵

Mental Health Providers per 100,000 Residents
 Proveedores de salud mental por cada 100,000 habitantes

- >196–370
- >115–195
- >67–114
- >28–66
- 0–27
- No data
Sin información



The lower the ratio, the fewer providers, for a standardized population.

Entre más bajo el porcentaje, menor cantidad de proveedores, en una población estandarizada.

Source/Fuente:
 5. DSHS, [County Health Rankings 2024](#)

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 how to recognize stress. They can also provide tools to manage and reduce it. CHWs often face extra stress from their work. It is important to care for yourself to continue helping others.

Stress vs. Anxiety

Stress is the body's physical or mental response to new or challenging situations and is a normal part of life. However, long-term or chronic stress can lead to other health problems.

Anxiety is a potential reaction to stress that is characterized by persistent and excessive worries that do not go away when the source of stress is gone. If anxiety prevents someone from doing everyday activities and will not go away, treatment like talk therapy or medication may be needed.

Signs of Stress

The body reacts to stress with a built-in response. This response comes from the autonomic nervous system, which controls the "fight-or-flight response." Stress can cause physical, psychological, or behavioral symptoms.

- **Physical symptoms** include exhaustion or difficulty sleeping, muscle tension or jaw clenching, general aches and pains, chest pain or feeling an increased heart rate, rash or hives, headaches, dizziness, or shaking. They can also include worsening of chronic health conditions.
- **Psychological symptoms** include irritability, anxiety, depression, panic attacks, or sadness.
- **Behavioral symptoms** include developing an alcohol or substance abuse disorder, smoking, overeating, or developing an eating disorder. They can also include a change in energy or trouble concentrating or making decisions.

Stress symptoms may be [affecting your health](#), even though you might not know it.

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 sobre cómo reconocer el estrés y también pueden proporcionar herramientas para controlar y reducirlo. Las y los promotores frecuentemente enfrentan estrés adicional debido a su trabajo. Es importante cuidarse primero para poder ayudar a otras personas.

Estrés vs. ansiedad

El estrés es la respuesta física o mental del cuerpo a una situación nueva o difícil y es parte normal de la vida. Sin embargo, el estrés crónico o de largo plazo puede llevar a otros problemas de salud.

La ansiedad es una posible reacción al estrés que se caracteriza por preocupaciones persistentes y en exceso que no desaparecen cuando ya no existe lo que causa el estrés. Si la ansiedad impide que alguien realice actividades cotidianas y no desaparece, puede requerirse tratamiento médico como terapia hablada o medicación.

Signos de estrés

El cuerpo reacciona al estrés con una respuesta incorporada proveniente del sistema nervioso autónomo que controla la "respuesta de lucha o huida". El estrés puede causar síntomas físicos, psicológico o conductuales.

- **Los síntomas físicos** incluyen agotamiento o dificultad para dormir, tensión muscular o apretamiento de la mandíbula, dolores y molestias generales, dolor en el pecho o sensación de un ritmo cardíaco elevado, sarpullido o comezón, mareos o temblores.
- **Los síntomas psicológicos** incluyen irritabilidad, ansiedad, depresión, ataques de pánico o tristeza.
- **Los síntomas de comportamiento** incluyen desarrollar un trastorno por consumo de alcohol o abuso de sustancias, tabaquismo, comer en exceso o desarrollar un trastorno alimentario. Pueden también incluir un cambio en la energía o problemas de concentración o en tomar decisiones.

Los síntomas del estrés pueden estar [afectando tu salud](#), incluso aunque no lo sepas.

Resources for CHWs continued

Managing Stress

Since stress is an inescapable part of life it is important to find healthy ways of coping with stress and identify ways to reduce stress. Everyone manages stress differently, but all methods should focus on taking care of your mind and your body.

- **Take five.** Take a deep breath and [relax](#). Even five minutes of focused relaxation can help.
- **Be active.** Staying physically active can improve emotional [well-being](#).
- **Eat a healthy, balanced diet.** A diet rich in fruits and vegetables, lean protein, and whole grains is essential to healthy living. Another part of healthy eating is limiting the consumption of unhealthy fats, salts, and added sugars.
- **Get enough [sleep](#).**
- **Find a [stress reliever](#) that works for you,** consider trying [meditation](#), yoga, [relaxation techniques](#), keeping a journal, or listening to music.
- **[Connect with others.](#)** Make plans to spend meaningful time with friends and family.
- **Seek support from friends, family, and trusted organizations.** Talk about your feelings with others.
- **Get help from a professional.** Talk to a health care provider or a counselor about how you are feeling.
- **Contact the 988 Suicide & Crisis Lifeline** if you or someone you know is struggling or in crisis. Call or text [988](#) or chat [988lifeline.org](#).

Resources

- [GREAT: Helpful Practices to Manage Stress and Anxiety](#) (National Institutes of Health).
- DSHS [Stress-Busting Program for Family Caregivers](#).
- [What's Your Style Under Stress?](#) A short quiz to better understand your communication style and identify the best ways to deal with stress.

Recursos para promotores (continuación)

Manejo del estrés

Ya que el estrés es una parte inevitable de la vida, es importante encontrar maneras de tratarlo e identificar cómo reducirlo. Todas las personas manejan al estrés de diferente manera, pero todos los métodos deben enfocarse en atender a tu mente y a tu cuerpo.

- **Tomar cinco.** Respirar profundamente y [relajarse](#). Incluso cinco minutos de relajación enfocada pueden ayudar.
- **Mantenerse activo.** Estar físicamente active puede mejorar el [bienestar](#) emocional.
- **Comer una dieta saludable y balanceada.** Una dieta rica en frutas y vegetales, proteína magra y cereales integrales es esencial para vivir sanamente. Otro aspecto de comer sano es limitar el consumo de grasas no saludables, sales y azúcares añadidos.
- **[Dormir lo suficiente.](#)**
- **Encontrar un [aliviador del estrés](#) que te funcione,** considerar intentar [meditación](#), yoga, [técnicas de relajación](#), mantener un diario, o escuchar música.
- **[Conectar con otras personas.](#)** Haz planes para pasar tiempo de calidad con amistades y familia.
- **Buscar apoyo de amistades, familia y organizaciones de confianza.** Habla de tus sentimientos con los demás.
- **Recibir ayuda de una persona profesional.** Hablar con un proveedor de atención médica o una persona consejera acerca de cómo te sientes.
- **Contactar la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** si tú o alguien que conoces está batallando o en crisis. Llama o escribe al [988](#) o chatea en [988lifeline.org](#).

Recursos

- [GREAT: Ejercicios prácticos para manejar el estrés y la ansiedad](#) (Institutos Nacionales de Salud).
- [Programa antiestrés para cuidadores familiares](#) de DSHS.
- [¿Cuál es tu estilo bajo estrés?](#) Un cuestionario corto para entender mejor tu estilo de comunicación e identificar las mejores maneras de lidiar con el estrés.

Monthly Highlight Laredo's Wastewater Surveillance

By/Por Dr. Richard Chamberlain, Public Health Department Director, City of Laredo

The Laredo Public Health Department's wastewater surveillance program, launched in September 2022, has significantly advanced [public health monitoring](#). This initiative tracks infectious diseases like influenza, respiratory syncytial virus (RSV), mpox, hepatitis, and COVID-19. These near real-time insights support targeted, evidence-based responses.

By analyzing wastewater data, the department has proactively alerted the community to rising influenza, RSV, COVID-19, and hepatitis A cases. These findings have supported timely health advisories, public notices, and vaccination efforts.

A major milestone came in December 2023 when the program added high-risk substance monitoring, which detects substances like fentanyl, methamphetamine, xylazine, and naloxone. Correlating this data with data from overdose emergency services calls and naloxone administration has pinpointed high-risk areas. Strong partnerships with local agencies—including the Laredo Fire and Police Departments, the Drug Enforcement Agency (DEA), and various community organizations—have been key to success. The “knock and talk” campaign has reached thousands of homes, providing education on overdose prevention and treatment resources.

This unified approach of integrating disease surveillance with substance use analysis, has strengthened public health strategies. By anticipating and mitigating future risks, Laredo is setting a new standard in epidemiology and emergency preparedness.

Lo destacado del mes Vigilancia de aguas residuales de Laredo

El programa de vigilancia de aguas residuales del Departamento de Salud Pública de Laredo, lanzado en septiembre de 2022, ha mejorado significativamente el [monitoreo de salud pública](#). Esta iniciativa identifica enfermedades contagiosas como influenza, virus respiratorio sincitial (RSV), mpox, hepatitis y COVID-19. Esta información casi en tiempo real apoya respuestas específicas y basadas en evidencia.

Mediante el análisis de datos de aguas residuales, el departamento ha alertado proactivamente a la comunidad sobre el aumento de casos de influenza, RSV, COVID-19 y hepatitis A. Estos hallazgos han sustentado avisos sanitarios, notificaciones públicas y esfuerzos de vacunación oportunos.

Un gran logro vino en diciembre de 2023 cuando el programa agregó el monitoreo de sustancias de alto riesgo, que detecta sustancias como fentanilo, metanfetaminas, xilacina y naloxona. Al relacionar esa información con la de llamadas por sobredosis a servicios de emergencia y los registros la administración de naloxona se han identificado áreas de alto riesgo. Las fuertes alianzas con instituciones locales – incluyen-do los Departamentos de Bomberos y de Policía de Laredo, la Administración para el Control de Drogas (DEA) y varias organizaciones comunitarias– ha sido clave para el éxito. La campaña “tocar y hablar” ha alcanzado miles de hogares, proporcionando educación sobre recursos para prevención y tratamiento de sobredosis.

Este esfuerzo unificado de integrar la vigilancia de enfermedades con el análisis el uso de sustancias ha fortalecido las estrategias de salud pública. Al anticipar y mitigar riesgos futuros, Laredo está estableciendo un nuevo estándar en epidemiología y preparación para emergencias.



Terlingua Community Health Fair

The Office of Border Public Health in West Texas (Public Health Region 9/10) hosted the Terlingua Community Health Fair in Terlingua, TX on February 27. This was the third health fair OBPH has hosted in Terlingua since 2023. A total of 15 vendors from around the region provided information to the community on their services.

OBPH also held an Adolescent Health Forum for students, with topics like fentanyl, human trafficking, teen dating safety, and mental health.

Feria de Salud Comunitaria de Terlingua

La Oficina de Salud Pública Fronteriza en el Oeste de Texas (Región de Salud Pública 9/10) organizó la Feria de Salud Comunitaria de Terlingua en Terlingua, Texas, el 27 de febrero. Esta fue la tercera edición de la feria organizada por OBPH desde 2023. Un total de 15 proveedores regionales proporcionaron información a la comunidad sobre sus servicios.

OBPH también tuvo un Foro de Salud Adolescente para estudiantes con temas como fentanilo, trata de personas, seguridad en citas entre adolescentes, y salud mental.

Free Upcoming Events

APR 2 Preventing Congenital Syphilis–Virtual Training for Community Health Workers, 9:00-11:00 a.m. MST. Two certified continuing education units (CEUs) for CHWs and CHWIs.

APR 4 Mental Health Awareness Virtual Seminar about the Role of Recurrent Toothaches in Mental Health, 1:30-2:30 p.m. CST.

APR 9 Task Force of Border Health Officials meeting, 1:00-4:30 p.m. CST. It can be followed online (select Moreton M-100 Live).

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)

Próximos eventos gratuitos

2 ABR Previniendo la sífilis congénita–Capacitación virtual para promotores de salud, 9:00-11:00 a. m. MST. Dos créditos certificados de educación continua (CEU) para promotores de salud e instructores.

4 ABR Seminario virtual sobre sensibilización de salud mental acerca del rol de los dolores de muelas constantes en la salud mental, 1:30-2:30 p. m. CST.

9 ABR Reunión del Equipo Especial de Funcionarios de Salud Fronteriza, 1:00-4:30 p. m. CST. Puede seguirse en línea (seleccionar Moreton M-100 Live).

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)



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:

