



## ¿POR QUÉ EL SUR DE TEXAS?

La región fronteriza de nuestro estado es rica en cultura, historia y oportunidad. Su clima tropical y atmósfera afectuosa la hace una región diversa y especial para criar una familia, pero su carácter único también presenta riesgos de salud. Healthy South Texas ofrece soluciones que atienden a necesidades de salud críticas en nuestra comunidad. Como resultado, usted y su familia se sentirán mejor hoy, y disfrutarán de una vida más sana y vibrante por generaciones a venir.

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Healthy Texas combina la experiencia del Centro de Ciencias de Salud de Texas A&M con el alcance estatal único de Texas A&M AgriLife Extension Service para darle a usted la sabiduría y los recursos para tomar control de su salud. Es un esfuerzo innovador para reducir las enfermedades de mayor impacto y sus consecuencias, incluyendo diabetes, asma y enfermedades infecciosas a través de una región de 27 condados en el sur de Texas. Este equipo integral y multi-disciplinario involucra a familias, mejora la educación, promueve cambios de comportamiento, y mejora la calidad del cuidado médico y de los resultados de salud.

Somos profesionales del cuidado de salud, educadores, agentes de extensión, trabajadores comunales de salud, científicos y especialistas que trabajan, crecen y crían a sus familias en las comunidades a las cuales servimos.



## ¿DÓNDE ESTAMOS?



Servimos a una región de 27 condados en el sur de Texas. Desde el condado de Brazoria hasta Cameron y desde Webb hasta Lavaca, tenemos equipos interdisciplinarios de profesionales viviendo y trabajando en las comunidades a las cuales servimos.

*encuentra*

eventos de Healthy South Texas cerca de ti visitando [healthytexas.tamu.edu](http://healthytexas.tamu.edu)

¡O llámanos!  
**(361) 561-8588**

También tenemos correo electrónico:  
[healthysouthtexas@tamu.edu](mailto:healthysouthtexas@tamu.edu)



[facebook.com/healthysouthtexas](https://facebook.com/healthysouthtexas)



[@healthysouthtx](https://twitter.com/healthysouthtx)

Healthy Texas combina la experiencia del Centro de Ciencias de Salud de Texas A&M University con el alcance estatal único de Texas A&M AgriLife Extension Service para promover salud preventiva a nivel comunal, mejorando el bienestar de los tejanos por generaciones a venir. "Healthy South Texas," el programa piloto de Healthy Texas, es un esfuerzo innovador para reducir las enfermedades de mayor impacto y sus consecuencias, incluyendo diabetes, asma y enfermedades infecciosas a través de una región de 27 condados en el Sur de Texas. Este equipo integral y multi-disciplinario involucra a familias, mejora la educación, promueve cambios de comportamiento, y mejora la calidad del cuidado médico y de los resultados de salud a través del sur de Texas. Aprenda más visitando [healthytexas.tamu.edu](http://healthytexas.tamu.edu). Healthy South Texas es un proveedor de programas igualitario.



# HEALTHY SOUTH TEXAS



## DIABETES

### Obstáculos

- **1 de 10** personas tienen diabetes
- **73%** de tejanos del sur están en riesgo de desarrollarlo
- En Texas, diabetes es la **7ª causa de muerte**

### Síntomas

- Orine frecuente
- Sed extrema
- Hambre, incluso después de comer
- Cansancio extremo
- Visión borrosa
- Regeneración lenta de heridas y moretones
- Dolor, entumecimiento e insensibilidad en manos/pies

### Complicaciones

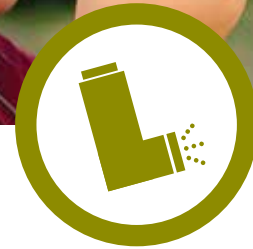
- Infarto o ataque del corazón
- Daño a nervios
- Problemas renales
- Ceguera
- Amputación de dedos, pies o piernas
- Infecciones de hongos
- Problemas de oído
- Alzheimer

### Soluciones

- **Examínese** visitando una sede de Educación de Diabetes de Healthy South Texas cerca de usted, o tome parte en nuestros eventos comunitarios
- **Aprenda** como combatir y controlar el diabetes participando en nuestro curso de educación de diabetes
- **Coma bien** asistiendo a nuestras escuelas de comida sana, clases de nutrición, programas de jardinería y nuestros mercados naturales
- **Muévase más** tomando parte de nuestros programas de actividad física
- **Tome sus medicamentos** (si no tiene dinero para pagarlos, le podemos ayudar)

### Resultados

- **Menos** complicaciones relacionadas al diabetes
- **Menos** hospitalizaciones
- **Menos** costos médicos
- **Una vida** más larga y feliz



## ASMA

### Obstáculos

- **1 de 5** adultos con asma visitan la sala de emergencias cada año debido al asma
- **1 de 14** niños en Texas sufren de asma
- **LA MITAD** de los niños tejanos con asma se ausentan de la escuela por la enfermedad

### Síntomas

- Tos, especialmente de noche, durante ejercicio o durante la risa
- Dificultad en respirar
- Dolor de pecho
- Jadeo

### Complicaciones

- Ausencias a clase/trabajo
- Problemas para dormir
- Actividad física reducida
- Daños permanentes a pulmones
- Hospitalizaciones
- Fallo respiratorio

### Soluciones

- **Examínese** visitando una sede de Educación de Asma de Healthy South Texas cerca de usted, o tome parte en nuestros eventos comunitarios
- **Aprenda** como controlar el asma participando en nuestro curso de educación de asma
- **Haga un plan** de acción de asma junto a nuestro equipo de atención médica
- **Respire mejor** aprendiendo como hacer de su hogar un lugar sin causas de asma
- **Tome sus medicamentos** (si no tiene dinero para pagarlos, le podemos ayudar)

### Resultados

- **Menos** visitas a salas de emergencia y hospitalizaciones
- **Ausencias reducidas** a la escuela y al trabajo
- **Menos** costos médicos
- **Una vida** más activa y libre de síntomas



## ENFERMEDADES INFECCIOSAS

### Obstáculos

- Texas tiene **la segunda tasa más baja de vacunación** en el país para niños menores a 3 años
- **Entre 177-488 tejanos murieron cada semana** de gripa o neumonía en el 2015
- Texas tiene **85 especies conocidas de mosquitos**, incluyendo aquellas que transmiten Dengue, Malaria, Chikungunya, Virus del Oeste del Nilo y Zika

### Síntomas

- Fiebre
- Diarrea
- Cansancio
- Dolor muscular
- Tos

### Complicaciones

- Enfermedad a largo plazo
- Hospitalización
- Discapacidad
- Muerte prematura

### Soluciones

- **Vacúnese** en uno de nuestros proveedores socios cerca de usted
- **Aprenda** sobre enfermedades infecciosas con uno de nuestros educadores de salud
- **Evite** mosquitos y otras criaturas que cargan enfermedades asistiendo a nuestro curso de control de enfermedades
- **Protéjase** lavando sus manos, viajando con precaución y preparando comida de manera segura

### Resultados

- **Menos** complicaciones de largo plazo y muertes relacionadas con enfermedades prevenibles
- **Previene** epidemias de enfermedades infecciosas
- **Mejora** tasas de vacunación en niños y adultos

Fomentando salud,  
en cada etapa  
de la vida



BEBÉS SANOS

EMBAJADORES JÓVENES

¡CAMINA A TRAVÉS DE TEXAS!

¡CENA ESTA NOCHE! COMIDAS SANAS EN ESCUELAS

PROGRAMA DE CONTROL DE DIABETES

PROGRAMA DE CONTROL DE ASMA

EDUCACIÓN SOBRE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO PARA EL BIENESTAR

EDUCACIÓN PÚBLICA DE SALUD Y ENTRENAMIENTO

RECURSOS DE BIENESTAR Y PROGRAMA DE ALCANCE

