



Verano 2011

Volumen 2, No 1

Adentro:

- Hechos Acerca de la Depresión 1
- ¿Tristeza o Depresión? 1
- Proyectos en la Mira: La Fundación Hogg 2
- Actualizaciones de la Investigación 2
- ¿Qué se está haciendo con la información? 2
- Gente en la Mira: Profesionales de salud 3
- Perspectiva de la Comunidad 3
- Fotos de Proyectos 4-5
- Consejos de Salud: Medidas para un Afrontamiento saludable 6
- Fechas Importantes 6
- Personal del Proyecto 6

Su recurso oficial para mantenerlo al tanto del Proyecto FRONTIER y del Estudio de Envejecimiento en el Condado de Cochran (CCAS)

Hechos Acerca de la Depresión

Todos pasamos por momentos en que nos sentimos tristes. Sin embargo, cuando estos sentimientos persisten e interfieren con nuestra vida cotidiana, puede ser algo más que tristeza, puede ser depresión. La depresión es una enfermedad grave que afecta a más de 21 millones de niños y adultos. Texas ocupa el número 10 entre los estados con mayor depresión en los Estados Unidos. La depresión afecta su salud física, su productividad en el trabajo y su vida familiar. Sin embargo, casi el 80% de quienes experimentan depresión no reciben tratamiento. Como la depresión puede poner una carga pesada en la vida de la gente, es importante reconocer los signos y síntomas. La depresión puede variar de persona a persona, pero existen algunos síntomas comunes:

- ◇ Desamparo o desesperanza
- ◇ Sentimientos de inutilidad o culpabilidad
- ◇ Pérdida de interés en las actividades diarias
- ◇ Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
- ◇ Cambios en peso o apetito
- ◇ Aumento de molestias físicas, tales como dolores de cabeza, dolores de espalda
- ◇ Dormir demasiado o muy poco
- ◇ Sentirse enojado o agitado
- ◇ Pérdida de energía o fatiga
- ◇ Pensamientos suicidas

¿Tristeza Normal o Depresión?

Por lo general, es más probable que usted se sienta deprimido si ...

- ◇ Tiene más síntomas,
- ◇ Que sean de larga duración, y
- ◇ que interfieran con su vida diaria.

La depresión es seria. Si no es atendida, la depresión puede causar serios problemas en su vida y en la vida de quienes le rodean. A veces la depresión puede estar relacionados incluso con otros problemas de salud.

La depresión es tratable. Existen tratamientos altamente eficaces que están disponibles para la depresión, y es importante explorar estas opciones con su médico o un profesional de salud

Recursos de Ayuda:

- ◇ **Lubbock Regional MHMR**
(806) 766-0310
www.lubbockmhmr.org
Línea de Crisis: (806) 740-1414
- ◇ **Central Plains Center**
(806) 293-2636
www.clplains.org
Línea de Crisis: (800) 687-1300
- ◇ **National Institute of Mental Health** www.nimh.nih.gov



Proyectos en la Mira:

La Beca de la Fundación Hogg para la Salud Mental

En 2007, el 87% de los condados del oeste de Texas fueron clasificados como zonas con parcial o total escasez de profesionales de salud mental (HPSAs, por sus siglas en inglés). No es sorprendente entonces que haya todavía mucho por descubrir acerca de: cómo el vivir en una zona rural afecta al desarrollo, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud mental, tales como la depresión y la ansiedad. Es por esta razón que, el Dr. Sid O'Bryant y la Institución F. Marie Hall para zonas Rural y Salud Comunitaria han recibido un fondo monetario de \$15,000 dólares por parte de la Fundación Hogg de Salud Mental, para estudiar la depresión en el Proyecto FRONTIER/CCAS. Este estudio analizará cómo el género, la etnia, el seguro médico, y el uso de antidepresivos afectan los niveles de depresión entre los participantes.

“La depresión es grave, pero a menudo, un problema subestimado”, dijo el Dr. O'Bryant. “Las investigaciones demuestran que la depresión es más común en las zonas rurales, así como lo son las tasas de suicidio. En el Proyecto FRONTIER, estamos tratando de entender cómo la depresión se presenta y cómo afecta la salud en general”.

La Fundación Hogg de Salud Mental fue creada en 1940 y promueve servicios para la salud mental, investigaciones, análisis de las políticas, y educación pública en todo el estado de Texas. La Fundación es parte de la Universidad de Texas en Austin en la División de Diversidad y Compromiso con la Comunidad.

Actualizaciones de la Investigación:



Dr. Sid O'Bryant

El Proyecto FRONTIER sigue proporcionando acercamientos únicos y novedosos en el estado de salud de los texanos de zonas rurales. Hay más de 800 personas que forman parte del estudio, y el condado de Bailey recientemente se unió al proyecto; esperamos tener más de mil personas en el Proyecto FRONTIER al finalizar el 2012. Información de este proyecto ha sido presentada a nivel local, regional, nacional e incluso en reuniones científicas internacionales.

Estamos muy contentos de poder iniciar el estudio del impacto ambiental sobre el estado de salud de los texanos de las zonas rurales a partir de nuestra reciente subvención de la Agencia de Protección Ambiental (EPA). A través de esta donación, estudiaremos cómo el agua potable con bajas concentraciones de arsénico, usada en el transcurso de su vida, puede afectar su salud física y mental.

También estamos finalizando las admisiones de este año para el Texas Alzheimer's Research Consortium (TARC). Casi 100 participantes del Proyecto FRONTIER son ahora también parte de este estudio, y no podríamos haber tenido éxito sin el apoyo de ustedes y sus comunidades. Con su constante apoyo, haremos descubrimientos muy significativo en cómo mejorar la salud de los texanos del oeste pertenecientes a zonas rurales.

¿Qué se está haciendo con la información?

Algunas recientes y próximas publicaciones y presentaciones:

International Journal of Environmental Research & Public Health:

“La larga exposición a niveles bajos de arsénico es asociada con un funcionamiento neuropsicológico pobre: Un estudio de Proyecto FRONTIER”

American Psychological Association annual conference (Washington DC):

“Salud Rural - La dirección hacia el futuro en la práctica e investigación”

“Servicio de Entrega de Salud Mental Rural– Retos y Oportunidades”

Datos Puntuales...

Se encontró que menos del **22%** de los participantes del Proyecto FRONTIER tienen depresión leve y **20%** tienen por lo menos ansiedad leve.

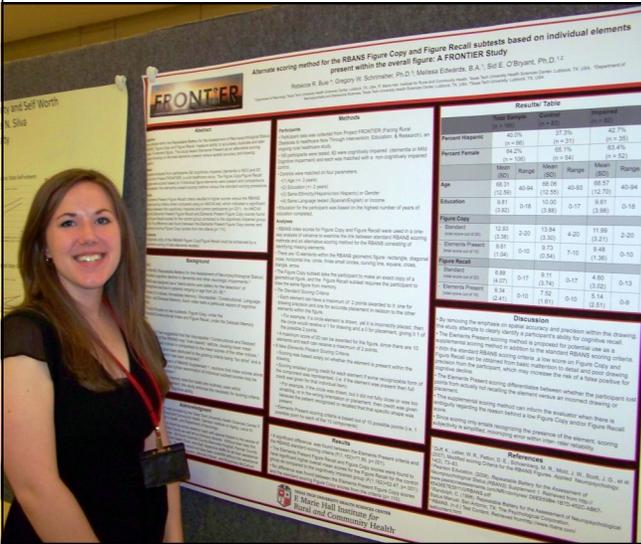
Por otra parte, casi **95%** de los participantes reportaron que están satisfechos o muy satisfecho con sus vidas.

Fotos de Proyectos

Presentaciones de los estudiantes

Varios estudiantes de la Universidad de Texas Tech han presentado carteles de investigación utilizando datos del Proyecto FRONTIER/CCAS. Dos estudiantes, Austin Phillips y Blythe Imhof, recibieron especial reconocimiento por sus posters y presentaciones de investigación.

(Todas las fotos fueron tomadas por Erin Braddock)



Rebecca Buie, Estudiante del último año pre-dental

“Otro método de puntuación para los subtests Copia de la Figura y Recuerdo de la Figura en RBANS, basado en elementos individuales presentes en la figura total: un estudio del Proyecto FRONTIER”

Presentado en la Conferencia de Investigaciones Estudiantiles de TTU en el 2011.



Austin Phillips, Estudiante del último año de Psicología

“El selenio en aguas subterráneas es asociado con puntuaciones bajas en la depresión: Un Estudio del Proyecto FRONTIER”

Presentado en la Semana de Investigaciones Estudiantiles del 2011 de TTUHSC y la Conferencia de Investigaciones Estudiantiles de TTU en el 2011 y Conferencia Nacional de investigaciones estudiantiles del 2011

Nombrada una de las cinco mejores presentaciones en la Conferencia de Investigaciones Estudiantiles de TTU en el 2011.



Blythe Imhof, Graduada en Mayo '11 con BA en Psicología

“La creación de un Programa basado en la comunidad en el Condado de Cochran: Un Estudio del Proyecto FRONTIER”

Presentado en la Semana de Investigaciones estudiantiles del 2011 de TTUHSC y la Conferencia de Investigaciones Estudiantiles de TTU en el 2011.

Segundo lugar en la categoría de estudiantes en la Semana de Investigaciones Estudiantiles del 2011 de TTUHSC



Marylyn Mathew, Estudiante del último año pre-médica

"La relación entre niveles de HbA1c y los síntomas de depresión en una muestra de diversidad étnica: un estudio del Proyecto

FRONTIER”

Presentado en la Conferencia de Investigaciones Estudiantiles 2011

Fotos del Proyecto Eventos de la Comunidad

CCAS Noche de Bingo en Whiteface



Los últimos acontecimientos y presentaciones en la comunidad:

- ◇ 21 de Abril: CCAS Noche de Bingo en Whiteface
- ◇ 7 de Julio: CCAS Show de Talento en Whiteface
- ◇ 16 de Julio: Stand en el Festival de Cheeseburger en Friona
- ◇ 20 de Agosto: Stand en la Feria de Salud en Muleshoe

CCAS Show de Talento en Whiteface



Festival de Cheeseburger en Friona



(Todas las fotos fueron tomadas por Erin Braddock)

Gente en la Mira:

Profesionales de Salud en la Comunidad

Gran parte del trabajo realizado a través del Proyecto FRONTIER y el Estudio del Envejecimiento del Condado de Cochran sería imposible sin las sociedades que se han desarrollado con los hospitales y clínicas en cada uno de estos condados en que se realizan investigaciones. De hecho, algunas de las primeras reuniones que se llevan a cabo cuando se traslada el estudio a un nuevo condado son las celebradas con el hospital local y los administradores de la clínica. Los contratos que se llevan a cabo durante estas reuniones permiten que este proyecto proporcione un examen médico gratuito y estudios de laboratorio clínico para sus participantes. También proporcionan una base para nuestros coordinadores y asesores de cada condado.

En el Condado de Cochran, el estudio del envejecimiento ha estado trabajando con Cochran Memorial Hospital desde su inicio, hace 5 años. En el Condado Parmer, el Proyecto FRONTIER se ha asociado con el Centro Médico de Parmer para los estudios de laboratorio clínico y con la Clínica de Salud Rural de Friona para los exámenes médicos. Y en nuestro sitio de investigación más reciente, el Condado de Bailey, se ha abierto una sociedad con Muleshoe Area Medical Center. Como resultado de este trabajo, más de 800 residentes del oeste de Texas han participado en la investigación y recibido retroalimentación de los exámenes médicos gratuitos y estudios de laboratorio clínico.

“Todo el personal de Cochran ha sido excelente con nosotros”, dice Lousinda Anguiano, coordinador del proyecto en el Condado de Cochran. “Ellos siempre están más que dispuestos a ayudar, y lo mismo ocurre en el Condado de Bailey. Hemos estado allí sólo por poco tiempo, pero se han destacado por ser acogedores con nosotros”. Rosemary McCallum, Coordinador en el Condado de Parmer, dice “Proyecto FRONTIER es un éxito en el Condado Parmer gracias al excelente apoyo, tanto de nuestra clínica y nuestro personal. Gracias por un trabajo bien hecho!”

También queremos decir “¡Muchas Gracias!” a todo el personal de estos hospitales y clínicas. ¡Gracias por todo su tiempo, esfuerzo y asistencia en hacer del Proyecto FRONTIER/CCAS un éxito!

Queremos dar una cálida bienvenida al Dr. Rogers, que ha aceptado un puesto en Cochran Memorial Hospital. Esperamos con interés la oportunidad de trabajar con usted!

Perspectiva de la Comunidad:

Dane Smith, asistente médico en Cochran Memorial Hospital

Basado en su experiencia, ¿qué tanto problema es la salud mental en las zonas rurales del oeste de Texas?

Es un problema bastante grande, que probablemente no es reportado. Vemos una gran cantidad de personas que vienen con estos problemas, incluso en poblaciones más jóvenes de lo que algunos podrían esperar. La gente tiene que lidiar con problemas de dinero y problemas familiares. Es uno de los inconvenientes de siempre, pero parece ser cada vez más difícil que las personas le hagan frente.

¿Qué tipo de consejo le da a los pacientes que llegan con problemas de salud mental?

Realmente tenemos que trabajar caso por caso con los pacientes, dependiendo del paciente, la situación y la gravedad del problema. A veces somos capaces de ayudarles a esperar y a que permitan que el problema se resuelva por sí solo. A veces recetamos medicamentos y/o les ayudamos a encontrar algunos recursos de asesoramiento. Por lo general, los pacientes tienen que ir a Lubbock si necesitan ver a un psicólogo o psiquiatra. Los recursos están ahí, pero no siempre están tan a la mano como nos gustaría.

¿Qué pensamientos acerca de problemas de salud mental le gustaría compartir con sus compañeros del Oeste de Texas?

Si usted tiene problemas, hay ayuda disponible. A veces la gente trata de llevarlo solo, y el problema se pone peor y peor. Hable con alguien, como con su proveedor de servicios de salud. Si ellos no le pueden ayudar por sí mismos, por lo menos pueden ayudarle a determinar dónde puede adquirir esa ayuda.

Consejos de Salud:

Medidas que puede tomar para desarrollar habilidades de afrontamiento saludable

Todo el mundo tiene cosas en su vida que le hacen sentirse estresado, triste o preocupado. Sin embargo, hay medidas que usted puede tomar para prevenir que estos sentimientos lleguen a ser demasiado difíciles de manejar...

- 1: **Aprenda a reconocer las señales de problemas.** Muchos de nosotros tenemos disparadores, o cosas que suceden que hacen más probable que nos molestemos o estresemos. A veces podemos ver venir estas cosas y a veces nos agarran desprevenidos. Si usted aprende a reconocer estos factores desencadenantes, usted puede tomar medidas para controlar mejor sus reacciones.
- 2: **No se pierda en pensamientos autodestructivos.** Si usted es demasiado negativo con usted y con su situación, sólo está instalando problemas en su vida. Es importante que sea realista, pero con una visión optimista. Esto le ayudará a realizar cambios positivos y a estar protegido de emociones dañinas.
- 3: **Encuentre una salida.** Una de las cosas que mejor y más fácil puede encontrar, es hacer una actividad que despeje su mente y deje fuera las situaciones, pensamientos y emociones que se le están molestando. También puede encontrar ayuda en la oración o hablando con alguien de confianza.
- 4: **Sepa cuándo es el momento de buscar ayuda profesional.** En ocasiones, el estrés o las emociones pueden llegar a ser demasiado grandes para que usted las resuelva por su cuenta. Si lleva mucho tiempo sin que las cosas mejoren o si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo, usted debe hablar con su médico o un profesional de salud mental. Ellos pueden ayudarle a determinar un plan para mejorar y encaminarlo hacia otros recursos potenciales, como los medicamentos o grupos de apoyo, de ser necesarios.



Fechas Impotantes:

25 de Agosto:

Show de Talento y Junta del comité del Condado de Cochran

22 de Septiembre:

Junta del comité del Condado de Parmer

Otoño 2011: (fecha aun no establecida)

Junta del comité del Condado de Bailey

Proyecto FRONTIER/CCAS se ha comprometido a participar y responder a las necesidades de nuestras comunidades de estudio.

Si hay un evento de la comunidad al que deberíamos asistir o si desea una presentación para su empresa o organización, por favor comuníquese con el coordinador de estudio en su condado.

Personal del Proyecto FRONTIER y CCAS:

Personal :

Investigador Principal: Dr. Sid O'Bryant

Coordinadora del Proyecto: Cathy Hudson

Coordinadora de Alcance: Vicki Ramirez

Entrenamiento: Erin Braddock

Personal de Investigación: Kris Hargrave, Dr. Gordon Gong, Sravan Mattevada, Adriana Gamboa, Dr. Leigh Johnson

Community Staff:

Coordinador:

Reclutadora/Asesora:

Condado de Cochran: Lousinda Anguiano (Call: 806-893-3891)

Bennie O'Brien

Condado de Parmer: Rosemary McCallum (Call: 806-225-7477)

Rocio Carrasco

Condado de Bailey: Serán conducidos por las coordinadoras de Parmer y Cochran

En nuestra próxima edición...

Las exposiciones ambientales y su Salud