

Farmworker News: January/February 1998:
Friends of Farmworker Families Fund for Breast
Cancer

FARMWORKER NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

FRIENDS OF FARMWORKER FAMILIES FUND FOR BREAST CANCER

Fondo de Amigos de Familias de Campesinos Migrantes para Cáncer del Seno

CALL FOR HEALTH recibe llamadas de todas partes del país. Trabajadores migrantes siempre llaman para informarse acerca de servicios de salud de bajo costo. Ambos mujeres y hombres llaman pero muchas veces cuando las mujeres llaman piden información de parte de sus esposos o sus hijos, no para ellas mismas.

La especialista de CALL FOR HEALTH que contesta el teléfono y les contesta sus preguntas les pide a las mujeres campesinas que llamen cuando necesiten información acerca de salud para ellas mismas. Como mujer tenemos la potencial de dar vida y por eso tenemos necesidades especiales de salud. El sistema de reproducción de la mujer requiere atención especial para que pase una vida saludable.

Con esta edición del FARMWORKER NEWS comenzamos a cubrir temas de salud especialmente para la mujer. Dra. Virginia San Miguel, una ginecóloga, ha comenzado a contribuir estos artículos. En esta edición Dra. San Miguel habla del cáncer cervical.

Otra área de importancia para la mujer es el cáncer del seno. (Escribimos de este tema en siguientes ediciones.) Son muy pocas las llamadas que recibimos de parte de mujeres campesinas migrantes que tienen cáncer del seno o sospechan que tienen cáncer del seno. Pensamos que hay muchas mujeres campesinas migrantes que ahora mismo están sufriendo con cáncer del seno y queremos que estén enteradas. En el Fondo de Amigos de Familias de Campesinos Migrantes hay dinero especialmente para mujeres campesinas migrantes que necesiten ayuda con medicinas, tratamiento, transporte o cualquier otro servicio que se necesite acerca del cáncer del seno. Les pedimos a las mujeres campesinas migrantes que tengan cáncer del seno o que se estén examinando por sospecha de cáncer del seno que llamen al CALL FOR HEALTH. La especialista les ayudará a hallar servicios de bajo costo o gratis. Si necesitan ayuda con dinero, el Fondo de Amigos de Familias de Campesinos Migrantes les ayuda a pagar por servicios.

Siempre recuerden que pueden llamar al 1-800-377-9968 cuando necesiten servicios de salud.

SOME FACTS ABOUT CERVICAL CANCER

por Dra. Virginia San Miguel, by Dr. Virginia San Miguel

¿Qué es el cáncer del cuello del útero o de la matriz?

Es una cancer que crece en el cervix o cuello del útero es la parte baja del útero. El útero es el órgano en la mujer entre que carga al bebé cuando está embarazada. Casi todas las mujeres que resultan del cáncer del cervix se podían ver evitado si la mujer hubiera hallado la cancer temprano.

¿Qué es la prueba Pap?

La prueba Pap es una prueba simple y barata para descubrir el cancer en el cervix o para encontrar la posibilidad que cancer se va encontrar en el futuro. Los profesionales piensan que esta prueba es la prueba mas efectiva para describir el cancer. Con esta prueba es posible hallar cancer del cervix muy temprano. El doctor que describió la prueba hace 40 años se llamaba Dr. George Papanicolaou, por eso nombraron la prueba Pap.

¿Qué seguido necesita una mujer hacerse la prueba Pap?

La primera prueba Pap se debe de hacer cuando una mujer cumple 18 años o cuando comience a tener relaciones sexuales con un hombre. Todas las mujeres deben de tener la prueba Pap cuando van ha su examen cada año. Se sabe que muchas mujeres negras y muchas mujeres pobres de gran edad nunca han tenido una prueba Pap. Cuando una mujer tiene mas edad corre mas riesgo de contraer el cancer cervical y también hay mas probabilidad de que muera de

What is cervical cancer?

Cervical cancer is cancer of the cervix. The cervix is the lower end of the uterus or the womb. The uterus is the organ in women in which babies are formed and carried during pregnancy. Almost all deaths from cervical cancer are avoidable if it is found early.

What is a Pap smear?

The Pap smear is a simple, inexpensive test for finding cancer of the cervix or finding what may turn into cancer of the cervix. It is considered by many to be the best cancer screening tool available. With the Pap smear it is possible to find cervical cancer early. Finding the cancer early makes it more likely that the patient will survive. The Pap smear was named for Dr. George Papanicolaou, who developed the test about 40 years ago.

How often should a woman have a pap smear?

The first Pap test should be done by the age 18 or when a woman becomes sexually active. All women should have a Pap test as part of a pelvic examination once a year. Studies show that a large portion of Black women and middle-aged poor women have not had regular Pap tests. Because the incidence of invasive cancer and the mortality increase

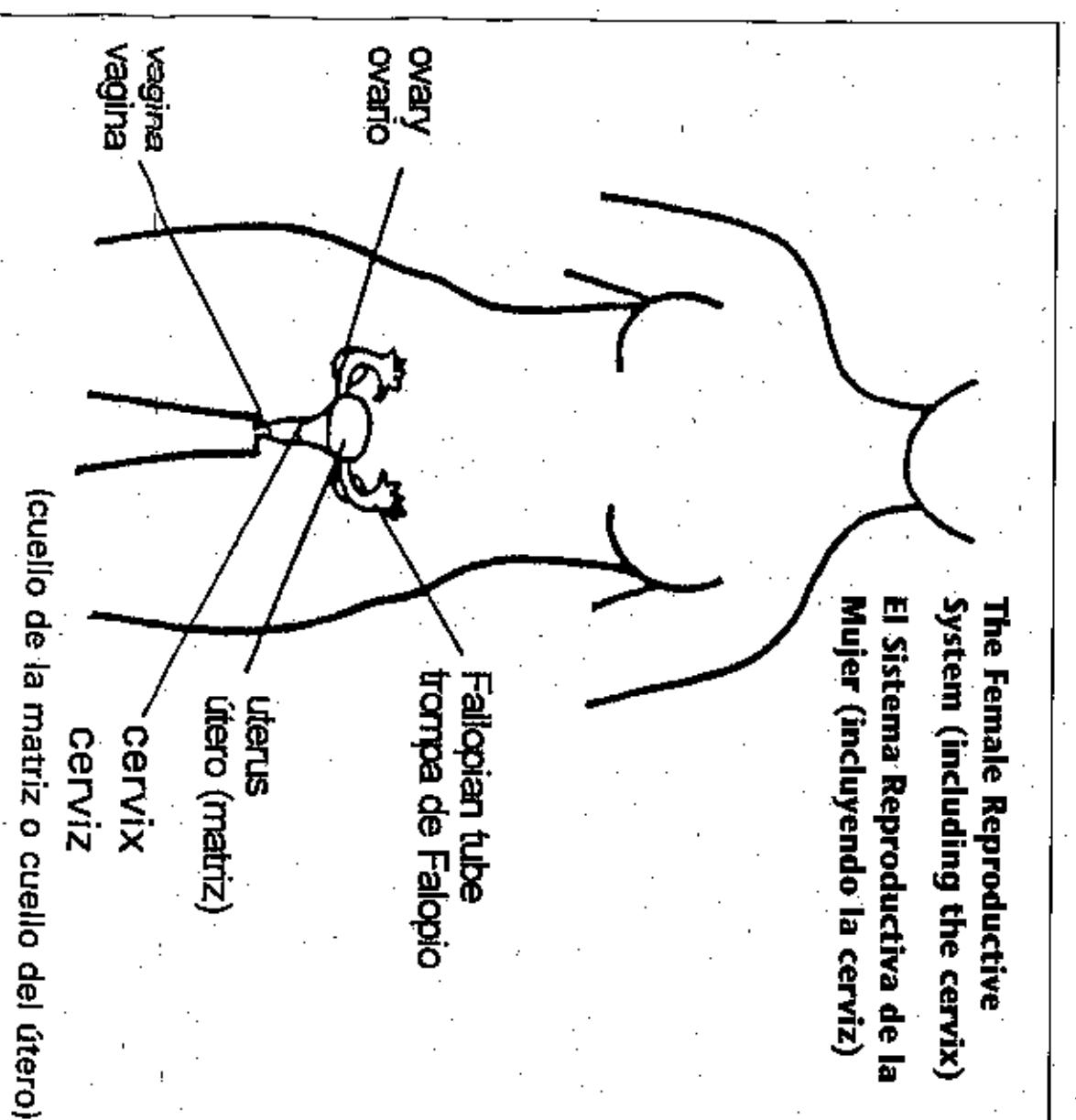
continued on the next page

esta cancer. Dentro mujeres ya grandes y mujeres que no se examinan seguido hay mas mortalidad.

¿Cuales mujeres tienen mas peligro de encontrar cancer del cervix?

El peligro de encontrar cancer del cervix es mas grande segun cuantos compañeros sexuales ha tenido una mujer. Una mujer que ha tenido muchos diferentes compañeros sexuales tiene mas peligro de encontrar el cancer del cervix. También tiene mas peligro una mujer si su amigo sexual ha tenido muchas diferentes compañeras sexuales. Se sabe que casi mitad de todas las mujeres casadas y 70% -80% de los hombres casados han tenido diferentes compañeros sexuales. Esto quiere decir que quizás todas las mujeres que son activas sexualmente necesitan tener la prueba Pap. Los doctores han hallado que las siguientes mujeres tienen peligro de tener cancer del cervix:

- mujeres que han tenido mas de un companero sexual
- mujeres cuyas compañeros sexuales o esposos han tenido mas de una compañera sexual.
- mujeres que comenzaron a tener relaciones sexuales antes de los 18 años de edad.
- mujeres que han tenido infecciones vaginales o verrugas genitales.
- mujeres cuyas madres tomaron la medicina DES (una medicina que les daban a las mujeres durante los años 1940-1971 para que no abortaran)
- mujeres que tuvieron su primer niño antes de la edad de 20 años.



DO YOU NEED A PAP SMEAR?

Como leyiste en el articulo de Dra. San Miguel, necesitas hacerte la prueba del Pap una vez al año o mas seguido si te ha dicho tu doctor. Para mujeres campesinas migrantes es especialmente difícil obtener pruebas de Pap cada año.

Cuando tienes que mudarte muchas veces es muy difícil cuidarte saludablemente. Muchas veces se te olvida cuando fue la ultima vez que te hiciste el Pap, tambien tienes que cambiar médicos muy seguido y tu médico no te conoce o no conoce tu historia, tambien los resultados de tu ultimo examen de Pap estan en otro pueblo con otra clínica y no puedes obtenerlos, tambien muchas veces no sabes a donde ir para hacerse una prueba de Pap de bajo costo. Si no tienes seguro de salud muchas veces tu familia no va seguido a la clínica. Mujeres siempre se aguantan y solo hacen citas para los niños o los esposos. Otro obstaculo es si hablas solo el español tienes miedo ir a donde no te vayan a entender o donde te vayas a sentir que no quieren ayudarte. Porque quizás has encontrado estas problemas mencionadas te puedes sentir que es mucha batalla hacerte la prueba de Pap regularmente. Pero una prueba de Pap es tan importante que necesitas hallar una manera de hacerla! Muchas de ustedes son Hispanas y las mujeres Hispanas corren mas riesgo de cancer del cervix que ningún otro grupo. Desde que inventaron la prueba de Pap la cantidad de mujeres que mueren de cancer del cervix se ha reducido por 70%. Esto quiere decir que dentro de cada 100 mujeres que morían de cancer del cervix en el pasado, ahora solo 30 mujeres mueren del cancer del cervix. Si que mueren del cancer del cervix fiera mas cerca a 0. La prueba de Pap ayuda a descubrir el cancer mas temprano cuando es posible dar tratamiento.

CALL FOR HEALTH les puede ayudar con los obstáculos que encuentran. Llamen al 1-800-377-9968 para que la especialista les pueda ayudar hallar una clínica donde les hagan la prueba de Pap gratis o por bajo costo. CALL FOR HEALTH les halla la clínica mas cerca y si no hablan español, la especialista les hace la cita. Si quieren mas información llama 1-800-377-9968.

dramatically with age, both older women and those not getting regular exams are at increased risk.

Who is at high risk for cervical cancer?

A woman's risk of cervical cancer is directly related to the number of sexual partners she has had. The greater the number of partners, the greater the risk. The risk is also increased when a woman's sexual partner has had other partners. Recent studies show that half of all married women and from 70% to 80% of married men have had multiple sex partners. This means that nearly all women who are sexually active should have an annual Pap test. Doctors have identified the following types of women as being at high risk for the disease:

- women who have had more than one sexual partner
- women whose partner has had more than one sexual partner
- women who became sexually active before age 18
- women with a history of vaginal infections or genital warts
- women whose mothers took DES, a medicine given to women between 1940-1971 to prevent miscarriages.
- women who had their first child before age 20 or who have had many pregnancies.

The Female Reproductive System (including the cervix)

El Sistema Reproductiva de la Mujer (incluyendo la cervix)

As mentioned in Dr. San Miguel's article, you need to get a Pap smear once a year, unless your doctor has instructed you to get one more often. For migrant farmworker women it is sometimes a lot of trouble to get Pap smears.

Having to migrate makes it hard to keep up with health needs. It might be hard to remember when you had your last Pap smear, the doctors you see in different areas might not know you or your medical history, your last Pap smear results may be in another city and you can't get them, or you may not know where to go to get a Pap smear in the farm area where you have moved. If you don't have medical insurance you may feel that you can't afford visits to the doctor. Women often limit visits to the doctor to their children or husband's illnesses. If you speak Spanish you may not want to go to a new clinic for fear that you won't be understood and will feel unwelcome.

Because you may have the problems mentioned above you may feel that it is too much trouble to get a Pap smear. A Pap smear is so important, though, that you must find a way to get one! Most migrant farmworkers are Hispanic and Hispanic women have a higher rate of cervical cancer than other groups of women. Since the Pap smear was invented, death of women from cervical cancer has gone down by 70%. This means that, for every 100 women who used to die from cervical cancer, now out of those 100 only 30 die. If every woman would get a pap smear once a year that number would go down even more. The Pap test lets us find cervical cancer early, when it can still be treated.

CALL FOR HEALTH will help you overcome the problems mentioned above and will help you get a Pap smear. If you will call 1-800-377-9968 the specialist will find a clinic for you where you will pay very little for a Pap smear or get it done for free. CALL FOR HEALTH will find the clinic that is closest to where you live and if there is no one who speaks Spanish at the clinic, will make the appointment for you. If you need more information CALL FOR HEALTH can answer your questions or direct you to someone who can.

CANCER

Cuando oyemos la palabra "cancer" nos da bastante miedo. Hemos oido tantas historias de personas que han sufrido con cancer o hasta han muerto. Por que nos da tanto miedo pensar del horror de cancer preferimos pensar que ha nosotros nunca nos va dar. Dejar de preocuparnos con el cancer es bueno. Lo que es malo es pensar que ha nosotros nunca nos va dar cancer y por eso no necesitamos observar nuestro cuerpo. Si conocemos a nuestros cuerpos podemos notar cuando hay algo raro o diferente en el cuerpo. Si notas algunos cambios, necesitas ir con un medico. Si el medico halla que hay cancer en tu cuerpo entonces puedes recibir tratamiento. Con tratamiento puedes ayudarte a tu cuerpo pelear contra el cancer. Lo mas temprano que hallas el cancer lo mejor va ser para tu cuerpo. Si no observas tu cuerpo o si notas algo diferente y no vas con el medico estas jugando un juego muy peligroso.

Con esta edición del FARMWORKER NEWS comenzamos a hablar de diferentes canceres. En siguientes ediciones te vamos a dar información para que vivas una vida saludable. La Sociedad Americana de Cancer, una organización que ayuda informar a la gente de cancer, nos dice que hay siete señales del peligro de cancer. La Sociedad Americana de Cancer tiene mucha información del cancer y nos dicen que estas señales pueden estar presentes cuando una persona tiene cancer. Ellos avisan a la gente que se examinen seguido para asegurar que no tienen estos señales. Si has notado que tienes algunos de estos señales y si no sabes a donde ir para hacerse un examen de bajo costo, llama al CALL FOR HEALTH al 1-800-377-9968 y te ayudaremos hallar una clínica.

Estos son los siete señales de peligro del cancer:

1. Cambio en el ritmo habitual de las eliminaciones intestinales o urinarias.
2. Una úlcera que no cicatiza.
3. Pérdida anormal de sangre o flujo (desecho).
4. Un bulto o dureza en el seno o en otra parte del cuerpo.
5. Indigestión o dificultad al tragar.
6. Cambios de color o tamaño en una verruga o lunar.
7. Ronquera o tos persistente.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas visite a su medico.

HOW TO TAKE CARE OF YOUR FEET IF YOU HAVE DIABETES

Como Puedes Cuidarte los Pies Si Tienes Diabetes

En la ultima edición del FARMWORKER NEWS hablamos del diabetes. En esta edición queremos darles información de una parte de diabetes que es muy importante.

Si tienes diabetes es muy importante que te cuides bien los pies. Cuando uno tiene diabetes el cuerpo no puede aliviarse bien de una cortada o de una infección. Una cortada simple se puede desarrollar ha una problema muy seria. Los pies son muy importantes. Para los trabajadores agrícolas es especialmente importante cuidarse los pies porque ustedes tienen que trabajar de pie por muchas horas en tiempos de mucho calor y tienen que caminar muchas veces en lugares que tienen pesticidas. Si tienes diabetes y se te infecta una cortada en los pies y no vas con un médico pronto hay peligro que te tengan que quitar parte o todo de tu pie. Aquí están unos consejos para que cuides a tus pies bien:

- Lavate los pies todos los días. Usa agua tibia y jabón igual como te lavas las manos.
- Secate los pies bien. Asegura que te secas en medio de los dedos.
- Corte las uñas de los pies derechamente. Uñas que crecen mal o

continua en la próxima página



*See a doctor if you have a sore or cut on your foot before it gets infected.
Vé a tu médico si te cortas o tienes una ampolla en tu pie antes de que se infecte.*

Last issue of the FARMWORKER NEWS ran an article about diabetes. In the article you learned about the disease. In this issue we want to tell you about a very important part of having diabetes.

If you have diabetes, it is very important to take extra good care of your feet. When you have diabetes your body doesn't heal like it should. Even small injuries do not heal. A simple cut can turn into a very serious problem. The feet are such an important part of our body -- without them we'd be unable to move around. Farmworkers need to be especially careful of their feet. They may be on their feet for many hours. The feet may get damp or sweaty and start rubbing against the shoes which can cause blisters. Working with tools increases the danger of injury to the feet. In the fields, chemicals in things like pesticides and fertilizers may cause skin rashes. Because the body has trouble healing, any cut or open sore is dangerous. Letting the feet become infected when you have diabetes could even lead to amputation of parts of your feet. Here are some simple rules to follow to help your feet stay healthy:

- Wash your feet every day. Use lukewarm water and soap, just like you use when you wash your hands.

continued on the next page



1-800-234-8848

The National Hotline for Migrant Families Número Nacional para Familias Migrantes

Migrant Education



CALL FOR HEALTH
America's Voice for Farmworker Health —
A Free Phone Call Away.

Una Voz Para la Salud
Con Solo Llamar... y es Gratis

Información de Servicios de Salud para los Trabajadores del Campo
Information on Health Services for Farmworkers
8:00 a.m.-5:30 p.m. Hora del Centro/Central Time

1-800-377-9968

The word cancer frightens most of us. So many people have sad stories to tell of someone they knew who got cancer and suffered or died from it. Being afraid of cancer makes some people pretend that it will never happen to them. Not worrying about getting cancer all the time is a good thing. The bad thing is to pretend you will never get cancer and to think that you don't need to check yourself regularly for signs of cancer. If you know your body well and if you check your body regularly you will be able to notice when there is something different about your body. If you do notice a difference in your body and your doctor finds that the difference is caused by cancer you can get treatment. The earlier you get treatment the better your chances are of helping your body fight the cancer. If you don't check yourself or if you note something different with your body and don't go to the doctor, you are taking a dangerous chance with your life.

With this issue of the FARMWORKER NEWS we will begin to discuss different kinds of cancers regularly. In each issue, we will give you information that might help you live a healthier life. The American Cancer Society, an organization which is devoted to helping people fight cancer, tells us that there are seven signs that might mean you have cancer. Because of all the information they have, they know that some of these seven signs might be present if a person has cancer. They tell people to check for these seven signs regularly and if you find one or more of these signs you need to go to your doctor for an examination. If you do notice that your body has one or more of these signs and if you don't know where to go for a low-cost examination, call CALL FOR HEALTH at 1-800-377-9968 and we will find a clinic for you.

Following are the seven danger signs of cancer:

1. A change in bowel movements or urination.
2. A sore that won't heal.
3. Sudden bleeding or discharge.
4. A lump or hardening in the breasts or elsewhere.
5. Frequent and prolonged indigestion or difficulty when swallowing.
6. Any changes in the color or size of moles or warts.
7. Hoarseness and persistent cough.

If you have any of these symptoms, see your physician immediately.

ampollas deben de recibir tratamiento de un médico

- ampollas deben de recibir tratamiento de un médico.
 - Mantiene tus pies suaves. Ponles crema para que no se te resecen.
 - Usa calcetines hechos de algodón limpios y secos todos los días. Deben de quedarte bien—no muy grande o muy chicos—para que no te irriten el pie de los pies.
 - Mantiene tus pies medio calurosos y secos no fríos ni muy calurosos. Usa zapatos o botas que te queden bien. No deben de irritar tus talones.
 - Examina tus zapatos o botas todos los días para asegurar que no tengan rompidas, o clavos o piedritas que te vayan irritar el pie.
 - Asegura que tu médico te examine tus pies cada vez que tengas cita con él.

THE BALLAD OF THE BRACERO (Straight translation) CORRIDO DEL BRACERO

-Bertoldo Vargas

me voy para el norte
me voy para el norte
voy a trabajar
en la capital
de mi lindo estado
si Dios lo permite
me voy a contratar

En Texas y Arizona
y también en New Mexico
en el mas de abril
comienzan a sembrar
en el mes de agosto
se acaban los negos
pero si uno gusta
puede renovar

Septiembre y octubre
y también noviembre
todas las cosechas
hay que recolectar
y para diciembre
hay que prepararme
porque a nuestra patria
hay que regresar

—Este cortido es parte de un video que el Centro de los Trabajadores Agrícolas Fronterizos ha compuesto con el título LOS BRACEROS. El video es un documental corto sobre el proyecto bracero. Para mas información, llame (215)532-0921.

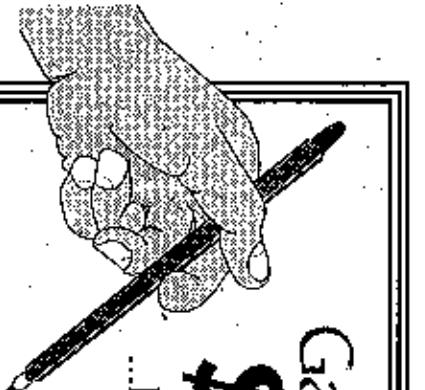
(Durante la Guerra Mundial II mucha gente en los estados unidos se fue a pelear en la guerra o a trabajar en las plantas. Los ranchos quedaron sin trabajadores. El gobierno le pidió a México que le ayudara con trabajadores. México y los estados unidos alcanzaron un acuerdo donde miles de trabajadores mexicanos, nombrados braceros, viajaban a los estados unidos para trabajar en los campos. Por muchos años los braceros entraban a los estados unidos a trabajar en los ranchos y cuando acababan regresaban a México.)

Gane/Earn
\$50.00

Por sus cuentos, dibujos, frases, poemas, etc. que se publiquen en su *Farmworker News*. Llámenos para más información.

...For your stories, drawings, quotes, poems, etc. that are published in your *Farmworker News*. Call us for more information!

1-800-377-9968



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

NATIONAL CENTER FOR
FARM WORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1515 Capital of Texas Highway South, Suite 220, Austin, TX 78746, (512) 328-7682. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NCFH, BPHC, HRSA, HETCAT, NIOSH, or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Barbara H. Garrison, FNP-C . . . President, NCFH Board of Directors
E. Roberta Ryder Executive Director

This ballad is part of a documentary produced by Centro de los Trabajadores Agrícolas Fronterizos. The documentary is about the bracero program. For more information, call (915)532-0921.

September and October
and also in November
all the crops
are ready to harvest
and in December
I start preparing
because to my country
I will return

My beloved Chihuahua
beautiful Chihuahua
I missed you so much
my beautiful capital
I am on my way home
and when I arrive

In Texas and Arizona
and also in New Mexico
In the month of April
they start to plant
in the month of August
the watering ends
but if one wants to
one can start again
Tiburcio Rodríguez
and Aureliano Navarro
they were bosses
of contract work
Like representatives
of our government
they followed the law

I want to bring back lots of money
so I can start a business
or start to grow my own crops
what I really regret
is my beautiful girl
whom I have promised
to return to many

Goodbye, my companions
goodbye my bosses
I'm going to Rio Vista
to cancel my contract
I collect my green card
and I return to my land
but in May I'll return

I'm going up north
I'm going to work
in the capital
of my beautiful state
if God permits it
I will get a contract
and others go to Wyoming
first to hoe the rows of crops
and then to dig
and even though the contracts
are of short duration
there is much money

o Vargas

EL DIVICEDO

卷之三

- Make sure your doctor checks your feet at each visit.

- Wear shoes or boots that fit correctly. They should not rub your feet.

- Keep your feet warm and dry. Wear shoes or boots made of

- Keep the skin on your feet soft by using a lotion. Lotion keeps your skin from cracking.
- Wear clean, dry cotton socks or stockings every day. They should fit