



Farmworker

NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Menopause Menopausa

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

¿Que es menopausa?

Menopausa es el tiempo en la vida de la mujer cuando su regla o menstruación se para al fin. Cuando esto sucede, la mujer ya no sale embarazada. Algunas personas le nombran a este tiempo "el cambio de vida". El menopausa se comienza a desarrollar de tres a cinco años antes de la ultima regla. La menopausa esta completa cuando la mujer pasa un año sin reglas. Esto siempre pasa cuando la mujer tiene mas o menos 51 años. Ha veces menopausa esta completa cuando unas mujeres tiene 45 años o cuando otras tienen 60-65 años.

¿Como sucede menopausa?

Durante la vida de una mujer cuando ella puede salir embarazada, el cerebro produce algo que se nombran hormonas. Los hormones le mandan mensajes a los ovarios (el ovario es el organo donde estan los óvulos o huevos) que suelten un óvulo o huevo nuevo cada mes. El ovario suelta el óvulo y tambien hace mas hormonas—estrógeno y la progesterona. Estrógeno y progesterona hacen el forro del útero (el organo donde se desarrolla un bebé antes de nacer) que se llene con sangre. Si la mujer no sale embarazada en ese mes entonces el estrógeno y la progesterona se comienzan a desaparecer y la sangre del forro del útero se sale del útero y la mujer comienza su menstruación.

Cuando una mujer llega a la edad de 35 años mas o menos hasta los últimos años de 40, ella comienza a hacer menos y menos hormonas. Durante este tiempo ha veces que la mujer tiene mas hormonas y tiempos cuando tiene menos hormonas—el nivel cambia mas y menos y menos y mas. Es por eso que durante este tiempo una mujer ha veces tiene una regla muy pesada, pasando mucha sangre y veces cuando tiene una regla muy liviana, pasando poca sangre. Los cambios en los niveles de las hormonas tambien afectan otros organos de la mujer como los senos, la vagina, los huesos, el sistema del corazon, el sistema del stomago y el sistema de el orín y la piel.

Menopausa por cirugía

A mujeres jovenes que han tenido cirugía para que les sacen los ovarios les llega menopausa mas de repente y mas duro. Si solo se quita un ovario entonces no tienen su menopausa hasta cuando les toco naturalmente. Si tienen cirugía para quitarse el útero (histerectomía) y los ovarios no se quitan, entonces el menopausa llega naturalmente cuando la mujer esta ya grande pero las menstruaciones se paran.

¿Que puedes esperar?

El menopausa es diferente para cada mujer. Hay unas mujeres que notan muy pocos cambios en sus cuerpos y en sus humores. Hay otras que tienen muy mal tiempo. El estrógeno y la progesterona efectúan el tejido fino de todos los organos del cuerpo, pero cada cuerpo siente los efectos en una manera distinta.

Síntomas de menopausa

- Sensación de calor, mucho sudor en la noche, sensaciones de frio.
- Veces cuando el corazon bate muy rapidamente.
- Irritabilidad, cambios de repente en los humores, y enojo y hasta rabia.
- Lagrimas sin razon, de repente.
- Incapaz de dormir en la noche (con o sin mucho sudor).
- Menstruación irregulares, mas cortas y mas lentas o mas pesadas con demasiada sangre.
- Vagina seca (da doler cuando tienen sexo).
- Veces cuando se sienten ansiosas o sin poder hacer algo con facilidad.
- Sentirse con miedo que algo terrible va suceder, preocupación constante, sentirse que todo va muy mal y se va hacer peor.
- Problemas concentrando, desorientación, confusión mental.
- Sentirse mal porque no se puede recordar cosas.
- Orinar sin control, especialmente cuando toce o se ríe.
- Senas delicadas, sensibles.
- Depresión.

Las "flashes" son sensaciones de calor son las síntomas mas comun en menopausa. Estas sensaciones caen de repente y parece que esta algo muy caliente en la cabeza, cuello y pecho o por todo el cuerpo. La cara y el cuello se ponen colorados, con marcas coloradas por el pecho, la espalda y los brazos. Despues sigue mucho sudor y tambien calofrio hasta que la temperatura del cuerpo se arregla. Unas de estas sensaciones o "flashes" puede durar unos cuantos segundos, o treinta minutos o hasta mas largo.

What is menopause?

Menopause is the time in a woman's life when menstruation stops forever. It is sometimes called the "change of life". Menopause starts happening three to five years before the last menstrual period. Menopause is finished when a woman has been without periods for one year. When menopause is complete, a woman will no longer get pregnant. Usually a woman is about 51. Sometimes it happens as early as age 45 years or as late as age 60-65.

How does it happen?

During a woman's life when she can have babies, the brain makes what are called hormones. It is these hormones that send a signal to the ovary (the organ in a woman that holds the eggs needed to make a baby) to release a new egg each month. The ovary releases the egg. It also makes some more hormones called estrogen and progesterone. Estrogen and progesterone make the inside of the uterus (the organ in a woman where a baby develops until it is ready to be born) become thick with blood. If the woman does not become pregnant during that cycle, the estrogen and progesterone begin to disappear. The lining of the uterus breaks down, the blood leaves the uterus and the woman has her period for that cycle.

The ovaries make less and less hormones when a woman reaches her mid 30's through her late 40's. During this time, a woman will sometimes have more hormones and sometimes less hormones. This makes the woman sometimes have heavy periods with a lot of bleeding and sometimes very light periods with little bleeding. By the early to mid 50's, a woman's periods stop. This change in the amount of hormones made by the ovaries also causes change in other glands in the body. Ovarian hormones also effect a woman's breasts, vagina, bones, blood vessels, the digestive system, urinary tract and skin.

Surgical Menopause

Young women who have both of their ovaries removed through an operation experience menopause in a sudden way. If only one ovary is removed, menopause usually occurs naturally. When the uterus is removed (hysterectomy) and the ovaries are left in the woman's body, periods stop, but other symptoms (if any) of menopause usually happen at the same age that they would naturally.

What to expect

Menopause is different for every woman. Some women notice very little changes in their bodies or in their moods. Some women say they have a very bad time. Estrogen and progesterone effect all tissues in the body, but each body is effected in a different way.

Signs of menopause

- Hot flashes, flushes, night sweats and/or cold flashes.
- Times when the heart beats very fast.
- Irritability, quick changes in moods and rage (uncontrollable anger).
- Sudden tears.
- Trouble sleeping through the night (with or without night sweats).
- Irregular periods, shorter, lighter. Heavier periods, flooding.
- Dry vagina (may result in painful intercourse).
- Anxiety, feeling ill at ease.
- Feeling afraid that something terrible is going to happen, constant worrying, feeling that everything is terrible and will get worse.
- Difficulty concentrating, disorientation, mental confusion.
- Feeling bad because you can't remember things.
- Uncontrollable urination, especially upon sneezing, or laughing.
- Breast tenderness.
- Depression.

Hot flashes are the most common symptom of menopause. A hot flash is a sudden feeling of heat in the upper part or in all of the body. The face and neck may become flushed (reddish), with red blotches (large areas) appearing on the chest, back and arms. This is often followed by a lot of sweating and then cold shivering as the body temperature becomes normal again. A hot flash may last a few seconds, thirty minutes or longer.

¿Qué sucede cuando una mujer deja de hacer estrógeno?**Osteoporosis**

El osteoporosis es un gran problema para la mujer grande. Cuando una mujer tiene osteoporosis quiere decir que sus huesos se han delgado, y se quiebran fácil. Muchos estudios han establecido que cuando una mujer no tiene bastante estrógeno los huesos se acaban. El mejor tratamiento para la enfermedad de osteoporosis es el estrógeno. El estrógeno ayuda a los huesos y también ayuda a todos los tejidos finos del cuerpo. Lo malo es que ha veces que cuando una mujer toma estrógeno otros órganos son afectados en una manera negativa. Por eso, una mujer necesita pensar bien si los beneficios de tomar el estrógeno son más que los efectos negativos.

Enfermedad del corazón

Enfermedades del corazón matan a más mujeres que ninguna otra enfermedad. De las mujeres de 50 años o más que mueren, mitad mueren de enfermedades del corazón. Los problemas que se encuentran con el sistema del corazón incluyen alta presión, dolor en el pecho, "stroke" (cuando a una persona no le llega sangre a una parte del cerebro y queda deshabilitada) y el espesamiento (crecen gruesas y no dejan pasar a la sangre) de las arterias (los canales que llevan la sangre para el corazón y para los pulmones). El estrógeno ayuda a proteger a la mujer contra estas enfermedades. Pero cuando una mujer llega al menopause y ya no tiene bastante estrógeno entonces le puede caer estas enfermedades. Con cada año después de menopause, la situación se puede poner peor y más peligrosa.

Tratamiento

El remplazo de las hormonas (cuando una mujer toma hormonas). Con este tratamiento, una mujer toma píldoras o inyecciones de estrógeno y progesterona. El remplazo de las hormonas ayuda prevenir los efectos de la enfermedad del corazón y de osteoporosis. Con el uso del estrógeno durante bastante tiempo (como 10 o más años) una mujer que haiga llegado a menopause puede prevenir la debilitación de los huesos.

El ejercicio físico y comiendo lo que es bueno para el cuerpo. La salud de una mujer que ha llegado al menopause será mucho mejor si come bien y si ejerce bastante.

Una mujer sana que está llegando al menopause debe de tomar de 1,000mg a 1,200mg de calcio para prevenir el osteoporosis. Una mujer que ya llegó al menopause debe de tomar 1,200mg a 1,500mg de calcio cada día para prevenir que se le acaben los huesos. Las comidas que tienen demasiada calcio son la leche, el yogur, queso, y otros productos de leche, ostras, sardinas, salmón enlatado con huesos, y vegetales de color verde oscuro como espinaca y brócoli. La vitamina D también se necesita para ayudar al cuerpo a absorber el calcio y también es importante para hacer huesos. También es bueno comer las frutas y vegetales y los cereales de trigo entero, especialmente los que tienen demasiado vitamina C como las naranjas, las uvas, las zanahorias, calabazas del invierno, tomates, brócoli, la coliflor y vegetales con ojas verdes. Ejercicio regular es muy importante para una mujer durante su vida pero especialmente importante cuando esa mujer llega al menopause. Ejercicio es muy bueno para el corazón y para los huesos. También el ejercicio ayuda mantener el peso a un nivel saludable y también le da a la mujer un sentido de bienestar y humor bueno. Durante el ejercicio, el cerebro hace una clase de hormonas diferentes. Estas hormonas hacen a la persona sentirse bien aunque esa persona tenga muchos problemas. Un programa de ejercicio se debe de comenzar despacio y consultar un médico.

**What happens when a woman no longer makes Estrogen like she used to?****Osteoporosis**

Osteoporosis is one of the biggest problems faced by middle aged women. When a woman has osteoporosis, her bones become thin, fragile and easily broken. Many studies have shown that not enough estrogen can lead to osteoporosis. The best way to help women who have reached menopause fight against osteoporosis is to replace the estrogen lost. Estrogen helps strengthen the bones and helps all other tissues of the body. The bad part is that it also affects some organs in the wrong way. So, taking estrogen is sometimes not all good for the body and a woman must think about this before she makes a decision.

Disease of the heart

Heart disease is the number one killer of American women and is responsible for half of all of the deaths of women over the age 50. Problems with the heart and its system include thickening of the arteries that go to the heart and to the lungs, high blood pressure, chest pain and stroke. For reasons unknown, estrogen helps protect women against heart disease during the childbearing years, but the protection is temporary. After menopause, women might begin to have problems with their heart or its system. With each year the problems, if any, may become more serious.

Treatment

Hormone replacement therapy (when a woman takes hormones). With hormone replacement therapy a woman takes pills, shots, etc. of estrogen and progesterone. Estrogen replacement therapy is thought to help prevent the effects of heart disease and osteoporosis.

Estrogen therapy is the best way of fighting osteoporosis. Long term Estrogen use (ten years or more) may be required to prevent the loss of bone in women who have reached menopause. As mentioned before, sometimes Estrogen can cause some problems for a woman. A woman should think about the benefits and about the problems of taking estrogen before she makes a decision.

Exercise and nutrition. Eating foods that are good for your body and regular physical exercise is thought to improve a woman's health. It can also reduce the problems caused by menopause.

A healthy woman who has started to reach menopause should have about 1,000 to 1,200 mg. of calcium each day to prevent osteoporosis. A woman who has reached menopause should have between 1,200 and 1,500 mg. each day to keep from losing bone. Foods that have a lot of calcium include milk, yogurt, cheese and other dairy products, oysters, sardines and canned salmon with bones, and dark green leafy vegetables like spinach and broccoli. Vitamin D is also needed to help the body absorb calcium and it is important for making bone. Fruits, vegetables and whole grain cereal products, especially those high in Vitamin C, should be eaten. These include oranges, grapes, carrots, winter squash, tomatoes, broccoli, cauliflower and green leafy vegetables.

Exercise is extremely important throughout a woman's lifetime and particularly as she gets older. Regular exercise is good for the heart and the bones. It helps keep weight at a healthy level and helps a woman have a sense of well being and an improved mood. During exercise, hormones are released in the brain. These hormones help the body feel good when there is stress. An exercise program should start slowly and build up to more strenuous activity. Consult your doctor before starting an exercise program.

Menopause is something that every woman will go through. You can make it a better time in your life by helping your body stay healthy and by discussing hormone replacement therapy with your doctor.



What do I do if I am going through menopause? ¿Que hago si estoy llegando al cambio de vida?

Menopausia es un tiempo en la vida de una mujer cuando su cuerpo pasa por un gran cambio, como pasó cuando era joven y pasó por pubertad. Hay mujeres que dicen que no notaron ningún cambio en su cuerpo cuando llegaron al menopause. Hay otras que dicen que tuvieron problemas como las que mentó la Dra. SanMiguel (por favor lean el artículo en esta edición).

Hay muchas mujeres campesinas que han llegado al menopause o que están para llegar. La vida de una campesina es muy difícil y con la tensión del menopause a de ser una vida bastante difícil. Si te sientes muy mal y quieres ver a un médico para discutir tratamiento de hormonas, llama al 1-800-377-9968 y puedes recibir ayuda para hallar servicios de bajo costo.

Para las mujeres que se sienten triste porque una parte de su vida se a acabado o triste porque ya no pueden tener niños y se sienten que ya no son mujeres completas, ustedes necesitan hablar con otras mujeres. Hablen con sus compañeras en los campos o con sus vecinas. Van a descubrir que otras mujeres tienen los mismos sentimientos como ustedes y cuando platican con ellas se sienten mejor.

También, recuerden que la vida de una mujer no es solo ser madre. La vida de una mujer tiene muchas partes importantes. Pasando el tiempo creando ideas o aprendiendo algo nuevo, desarrollando el cuerpo con ejercicio, ayudando a otros, riéndote y divirtiéndote, trabajar o estudiar, aconsejando a los jóvenes, bailando, y muchas, muchas otras cosas hacen una persona completa. Estos aspectos de la vida de una mujer no se desaparecen cuando una mujer llega al cambio de vida.

Si quieren hablar con un médico, por favor llamen al *Llama Para La Salud*, al 1-800-377-9968. Nosotros les ayudamos hallar un médico que les cobre poco.

Menopause is a period in a woman's life when her body goes through major changes just like it did when she went through puberty. Some women have more problems and discomfort than others as their bodies go through this change.

There are many farmworker women who have reached menopause or are about to reach menopause. The hard life of a farmworker causes a lot of stress and with the added stress that is sometimes caused by menopause, a woman might sometimes feel like she can't handle everything. If you are a woman who is having some of the problems discussed by Dr. San Miguel (see article in this issue), and you want to talk to a doctor about hormone replacement, call Call For Health at 1-800-377-9968 and we will help find a low-cost clinic for you.

Many women feel sad about menopause. They think that they are no longer as womanly as they were when they could have babies. It often helps to talk to other women who have also had to deal with menopause. This way you learn that others have the same feelings and problems. Hearing their stories can help you feel that you are not alone. More importantly, it can help you know that menopause is a change in your life not the end of your life or the end of your womanhood.

Also, remember that having babies is only one part of a woman's life. Being creative and curious about things, talking care of your health, helping your neighbors when they need help, laughing, dancing, inviting your friends and relatives to your home, doing the best you can on your job, getting your high school diploma or your GED, learning about other places or other people, helping safeguard the environment, talking to other farmworkers about the dangers of pesticides and many many other things make women what they are. The important, satisfying parts of a woman's life do not disappear when she reaches menopause.

Again, if you want to see a doctor, call *Call For Health*, at 1-800-377-9968.

Eat Healthy and Prevent Cancer

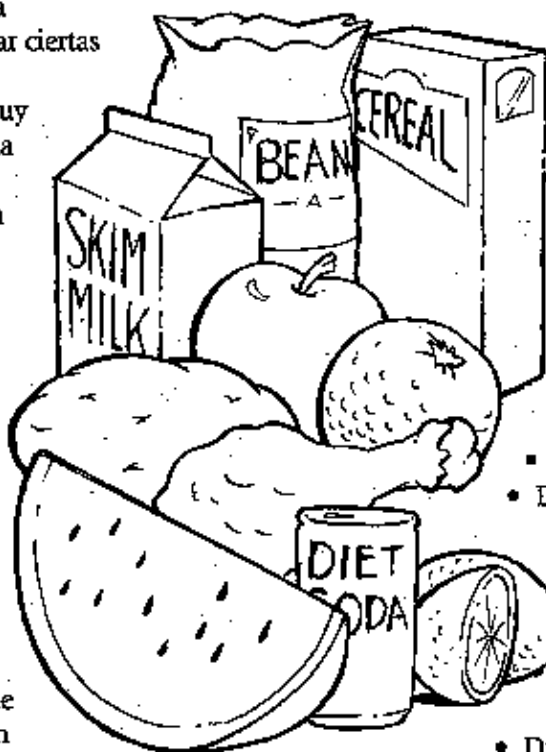
Come saludable y puedes prevenir el cáncer

por Linda C. Lopez, RN, MSN, by Linda C. Lopez, RN, MSN

Comidas que tienen poca grasa y que tienen mucha fibra (hebra) pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertas cánceres. Las frutas y verduras que ustedes, los campesinos, ayudan a sembrar, a crecer y cosechar son muy buenas para sus salud. Las frutas y verduras tienen mucha vitamina A y C las cuales ayudan a mantener a una persona sana. También tienen mucha hebra o fibra y son muy deliciosas.

Aquí siguen algunas cosas que pueden ayudarte a ti y a tu familia mantener una vida saludable:

- Qítale el cuero al pollo antes de cocinarlo.
- Córtales la manteca a la carne antes de cocinarla.
- No comas comidas fritas. Mejor prepara la carne en el horno o en la parrilla.
- Si necesitas cocinar con aceite, usa solo una cucharilla de aceite vegetal en vez de manteca de animal.
- Para tostar el arroz o carne, usa un sartén sin aceite. Si se pega la comida ponle un poco de agua al sartén.
- Ablanda las tortillas cuando hagas enchiladas en salsa o en un poco de caldo caliente en vez de aceite antes de rollarlas. Esto ablanda las tortillas y también resulta en menos calorías!
- Usa manteca vegetal en vez de manteca de animal para hacer tortillas.
- Usa margarina vegetal de bajo gordura en vez de mantequilla.
- Alimentos como huevos, aguacates, mantequilla de cacahuete, nueces y queso amarillo tienen mucha grasa. Solo come estos alimentos dos veces por semana.
- Toma dos vasos de leche cada día pero toma leche de bajo grasa o leche sin grasa (skim milk). La lecha natural tiene mucha grasa y muchas calorías.



Foods low in fat and high in fiber can decrease your risk of developing certain types of cancer. The fruits and vegetables that you help grow are good for your health. Fruits and vegetables have lots of vitamin A and C which help keep you healthy. They also help you get fiber, and they are delicious. What we choose to eat makes a big difference in our health.

Here are some things you can do to help you and your family eat your way to better health:

1. Cut down on your fat intake.

- Take the skin off chicken before you cook it.
- Trim the fat off meat before you cook it.
- Do not eat fried foods. Instead, broil, bake or barbecue meat.
- If you have to use oil for cooking, try to use only 1 teaspoon of vegetable oil not animal fat.
- Brown meat or rice without oil on a lower heat. (Add a little water if the food sticks to the pan.)
- Dip the tortillas for enchiladas in salsa or warm broth instead of oil before rolling them. This will soften the tortilla and save calories too!
- Use vegetable shortening instead of lard for making tortillas.
- Use low fat vegetable margarine instead of butter.
- Foods like eggs, avocados, peanut butter, nuts and yellow cheese have a lot of fat. Eat these foods only two times a week.
- Drink two glasses of milk each day but use low fat or skim milk. Whole milk has more fat and calories.

2. Eat foods high in fiber.

- Whole grain breads, cereals, beans and popcorn are good sources of fiber.
- Eat fruits like an apple, orange, banana, strawberries, grapefruit or cantaloupe at least two times a day.
- Eat vegetables like cabbage, lettuce, broccoli, greens, spinach, bell pepper, onions, tomatoes, carrots and celery at least two times a day.
- Fruits and vegetables should be eaten raw or slightly cooked.

Come comidas que tengan mucha fibra.

- Panes hechos con grano entero, cereales, frijoles, y palomitas son alimentos con mucha fibra.
- Come frutas como manzanas, naranjas, plátanos, fresas, toronjas o melones dos veces por día.
- Come vegetales como repollo, lechuga, brócoli, espinaca, chiles grandes, cebolla, verduras, tomates, zanahorias, y apio dos veces al día.
- Frutas y vegetales se comen crudos o solo un poco cocidos.

La Familia Chavez



Papa: "They say that the farmer has planted 10 acres more of tomatoes this year."

Armando: "Yes, Don Leandro, I hope we have a good season."



Armando: "Cristina, the baby needs his vaccinations."

Cristina: "I know, but where can we afford to take him?"



Mama: "Hortensia, didn't you hear about a phone number where they can help us make an appointment for the baby?"

Hortensia: "Yes Mama. That's Call For Health. We can call them for free at 1-800-377-9968."



Mama: "Oh, Christina, I'm so tired and thirsty. Were you able to find a clinic for the baby?"

Cristina: "Yes! Hortensia called that toll free number. They found a clinic we can afford and helped us make an appointment! Mama, do you feel OK?"

The National Hotline for Migrant Families
Número Nacional para Familias Migrantes



1-800-234-8848



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



Protect yourself from the heat and sun Defiéndete contra el calor y el sol!

Este invierno pasado fue muy caloroso. Esperan que este verano también va ser muy caloroso. Para los campesinos trabajando en los campos sin sombra, la temperatura puede subir hasta mas de 100°. Antes de que se ponga tan caliente en los campos tu y tu familia necesitan discutir como van a protegerse contra el sol. Un poco de sol es bueno para uno, nos da la vitamina D y también nos hace mas contentas y feliz. Pero, cuando te pega demasiado sol puedes tener problemas. Mucho sol te puede quemar el piel. Si te quemas muchas veces hay posibilidad que se desarrolle cáncer en el piel. Mucho sol también hace que tu cuerpo se caliente y el cuerpo suda para enfrescarse. Cuando tu cuerpo suda pierde los fluidos. Sin bastante fluidos tu cuerpo no puede funcionar. Te dan borracheras, no puedes pensar claramente y te puedes desmayar. Si no recibes tratamiento de fluidos, hasta puedes morir.

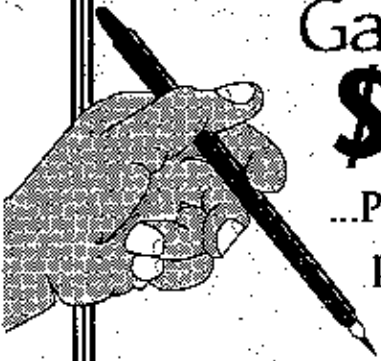
Aquí están algunas sugerencias de seguridad para que tu y tu familia se preparen cuando anden en los campos:

- Bebe bastante agua. Cuando hace mucho calor, necesitas beber 3 a 5 cuartos (mas o menos un galón) de agua cada día. Asegura que tengas agua limpia cerca de ti. Cada rancho que ocupe 11 o mas trabajadores, por ley, debe de proveer agua limpia y segura para los trabajadores.
- Usa un sombrero que te sombree tu cara. Un sombrero guarda tu cara para que no se quemé y también mantiene a tu cabeza mas fresca.
- Usa ropa de colores claros, ligera, que te quede floja, con mangas largas. Los colores claros reflejan los rayos dañosos del sol de tu cuerpo. Ropa floja y ligera permite que el aire circule y quedas mas fresco o fresca.
- Usa crema que protege contra el sol (sunscreen) en tus manos, brazos y piernas. La crema guardará tu piel de los rayos dañosos del sol.
- Descansa del sol cada vez en cuando, si se permite, debajo de sombra. Esto ayuda que tu cuerpo se enfresque.
- Has el trabajo mas pesado primero en la mañana antes de que se ponga el sol muy caliente. Trabaja a un paso comido todo el día para que no te canses demasiado.
- No tomes bebidas que tengan alcohol o café cuando andes trabajando en el sol. Estas clases de bebidas causan tu cuerpo que pierda mas fluidos.

This past winter has been warmer than usual. It is expected that the summer will also be warmer than usual. For farmworkers working in the fields with no shade close by, it can get as hot as 100° or more. Before the sun heats up the fields you and your family can start talking about the need to protect yourselves from the sun. Some sun is good for you, it provides vitamin D for your body and it also makes you happier and relaxed. There are problems when you get too much sun. Too much sun can burn your skin. If you burn your skin often, there is a chance that you could get cancer of the skin. Too much sun also overheats your body. To cool itself off your body sweats. When you sweat a lot your body loses fluids. Without enough fluids your body is not able to function. Your brain shuts down and you may get what is called heat stroke. When you get heat stroke you may become dizzy, unable to think clearly and you may pass out. If not treated right away with fluids, heat stroke can lead to death.

These safety tips can help keep you and your family safe from the sun when you are out in the fields:


- Drink lots of water. When it is hot you may need to drink 3 to 5 quarts daily (around 1 gallon). Make sure you have good clean drinking water near you. Farms with 11 or more workers are supposed to provide safe drinking water.
- Wear a hat that shades your face. This will keep your skin from burning and also will keep your head cooler.
- Wear light colored, light weight, loose fitting clothes with long sleeves. Light colored clothes reflect the sun from your body. Loose fitting and light weight clothes allow the air to circulate through your clothes keeping your body cool.
- Use sunscreen on your face, arms and legs. The sunscreen will help keep the harmful rays of the sun from hurting your skin.
- Take a short break from the sun, if you can, under some shade. This will help your body cool down.
- Do the hardest work first, early in the day when the sun is still low in the sky and not so hot. Work at a pace that does not make you too hot and tired.
- Avoid alcohol and drinks like coffee when you are working in the heat. These drinks actually make you lose fluids rapidly.



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.

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
Irma Soto Editor

This publication was made possible through funding from the Bureau of Primary Health Care, Migrant Health Branch, and the Office of Rural Health Policy of the Health Resources & Services Administration of the U.S. Department of Health and Human Services (DHHS); Health Education Training Center Alliance of Texas; and N.I.O.S.H., Centers for Disease Control and Prevention, DHHS.

The Call for Health *Farmworker News* has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter. Please feel free to make additional copies!