



# FARMLWORKER NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Fall 2001  
Otoño 2001

## Diabetes: "Die or Beat it" "Tu puedes vencer o morir!"

Por Andrea Kaufold / By Andrea Kaufold

*Esta es una historia de la vida real que Dora ha compartido con nosotros*

*This is a real life story shared with us by Dora*

Mi nombre es Dora y deseo compartir con ustedes la historia de como he aprendido a luchar contra la diabetes.

Hace veinticuatro años que a mi mamá le dijeron que tenía "azúcar en la sangre" (diabetes). Por los siguientes veinte años yo y mis hermanos la acompañamos al médico y la cuidamos. Vimos como poco a poco fue decayendo.

Primero, perdió la vista poco a poco hasta quedar ciega. Luego le amputaron los dedos de un pie por que ya no les llegaba sangre. Posteriormente le cortaron la pierna entera por que tampoco le llegaba sangre. Mamá también tuvo que tener una operación en el corazón por que las arterias del corazón estaban tapadas y no permitian que pasara la sangre. Finalmente y después de mucho sufrimiento, mi mamá murió a causa de complicaciones de la diabetes.

Mi mamá nunca les hizo caso a los doctores. Ella no tomaba los medicamentos que le daban, no seguía la dieta, ni hacía ejercicio. El azúcar en su sangre estaba siempre fuera de control.

Un día, hace cinco años, empecé a notar que me daba mucha sed y hambre. Durante la noche me levantaba cuatro o cinco veces para ir al baño. Recién había empezado un nuevo trabajo en una clínica conduciendo un mini-bus de pacientes y note que no veía bien, tenía la vista borrosa! En ese momento decidí que tenía que ver un médico. El médico me dijo que tenía diabetes.

Cuando me chequearon el azúcar en la sangre tenía un nivel de 496. (lo normal es un nivel 120)

Me enviaron a casa, y por tres días no deje de llorar. No podía creer que esto me estuviera sucediendo a mí. A pesar de que por veinte años vi como mi mamá sufrió y de que sabía que a mí también me podía dar diabetes, me pesco de sorpresa.

Me ha tomado mucho tiempo para aceptar que tengo diabetes y que por el resto de mi vida tendré que cuidar mucho mi salud. Al principio no quería seguir una dieta y hacer ejercicio se me hacía muy difícil. Ni siquiera quería aceptar que estaba enferma.

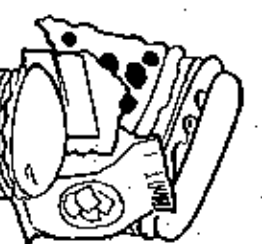
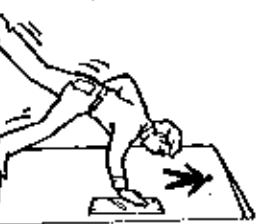
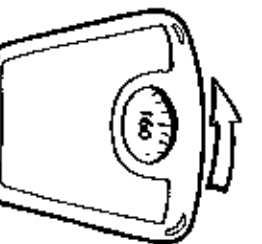
Siempre llevo en la mente el recuerdo de mi madre. De como sufrió a causa de la diabetes y de como también sufrimos todos nosotros al ver como se le iba acabando la vida. Ella nunca siguió el consejo de los médicos y sufrió mucho. Yo no deseaba sufrir tanto. Poco a poco aprendí lo que es la diabetes y como afecta mi cuerpo. También aprendí que puedo controlar la diabetes si sigo las instrucciones que me da el médico, siguiendo una dieta especial para diabetes y haciendo ejercicio.

Ahora veo la diferencia en mi cuerpo. He aprendido a chequearme el nivel de azúcar a diario, a comer la comida adecuada y no consumir azúcar, hacer ejercicio a diario (tengo una bicicleta!) y educar a otras personas con esta misma enfermedad sobre como mejorar su salud.

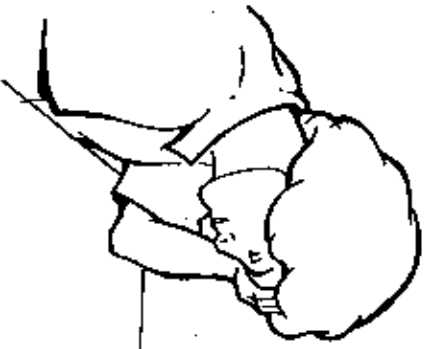
Si alguien me pregunta que es lo más importante que he aprendido acerca del cuidado de la diabetes yo diría que la educación. Si uno no entiende lo que el doctor esta diciéndolo, tiene que preguntar. No se vaya a casa sin saber lo que está pasando con su cuerpo. El poder entender lo que esta pasando en mi cuerpo me ha ayudado a controlar mi diabetes. Por eso yo les digo siempre a las personas: Usted puede vencer o morir! Cuide su salud, es lo mas preciado que tiene.

### Diabetes Señales / Diabetes Signs

1. Mucha sed.
2. Mucho cansancio.
3. Pérdida de peso.
4. Orinar más de lo acostumbrado.
6. Visión borrosa.
7. Comer más de lo acostumbrado.



1. Very thirsty.
2. Very tired.
3. Losing weight.
4. Urinating more than usual.
6. Blurred vision.
7. Eating a lot of food.



La diabetes es seria. Hay mucha azúcar en la sangre y en la orina. El cuerpo no tiene suficiente energía. Es como un carro que no tiene suficiente gasolina para andar.

Diabetes is serious. There is too much sugar in the blood and urine. The body does not have enough energy. It is like a car that does not get enough gas to work.



My name is Dora and I would like to share with you the story of how I learned to "beat" my diabetes.

Twenty-four years ago the doctor told my mom she had "high blood sugar" (diabetes). For the next twenty years, my siblings and I went with her to the doctor and took care of her. We saw how she got sicker and sicker every day. First, she lost her vision little by little until she was completely blind. Then she had to have her toes amputated; they didn't have enough blood circulation. Then she lost her whole leg also due to bad blood circulation. Mom also had heart surgery because the arteries were too narrow and blood could not pass through them. Finally, and after a lot of suffering, my mom died due to diabetes complications.

My mom never did what the doctors asked her to do; she never took her medication, did not follow the diet and never exercised. Her blood sugar levels were always out of control.

One day five years ago, I noticed I was frequently thirsty and hungry. I also noticed I would get up at night four or five times to go to the bathroom. I had just started a new job as a driver picking up patients for a clinic and I noticed my vision was getting blurry. The idea that I could have an accident while driving helped me decide to go to the doctor.

When the doctor checked my blood sugar level it was 496 (normal level is up to 120). The doctor sent me home and I cried for the next three days. I could not believe this was happening to me. Even though I had watched my mom suffer for twenty years and I knew I was at risk of getting diabetes, I was still very surprised.

It has taken a long time to accept the fact that I have diabetes and I will have to take very good care of my health for the rest of my life. At the beginning I did not want to follow a diet and exercise seemed all too hard. I don't think I even accepted being sick.

I always keep in mind all the suffering my mom went through and all that we suffered as we watched her getting worse every day. Mom never followed the doctor's advice and she suffered a lot. I did not want to suffer like that. Eventually, I learned what diabetes was and how it affected my body. I also learned that I can control it, by following the doctor's instructions, doing exercise (I got a bike!) and following a special diet for diabetics.

Now I can see the difference in my body. I have learned to check my own blood sugar level daily, to follow a special diet, to exercise daily, and to share my story with other diabetics so they can also learn from my mom's suffering.

If someone would ask me what is the most important thing I have learned about diabetes care, I would say education. If you do not understand what the doctor is telling you, you should ask. Don't go home without understanding what is happening in your body. Understanding what goes on in my body has helped me control my diabetes. That is why I call diabetes: "die-or-beat-it" Take care of your health, it is the most precious thing you have!

# Foot care Tips for People with Diabetes

## Consejos Importantes para el Cuidado de los Pies de Diabéticos

Este artículo fue adaptado de Pagewise.Com.  
This article was adapted from Pagewise.Com.  
[http://www.allscripts.com/Health/Advice/diabeticfootca\\_0pp\\_sr.htm](http://www.allscripts.com/Health/Advice/diabeticfootca_0pp_sr.htm),  
2001.

Por Mónica Samueta-Embasi / By Mónica Samueta-Embasi

El cuidado de los pies es muy importante para las personas con diabetes. Una herida de los pies puede llegar a causar infección, gangrena, o peor aun amputación o muerte.

Hay muchas maneras de proteger sus pies y asegurarse que estén en la mejor condición posible. Aquí se encuentran algunas sugerencias:

1. Nunca use sandalias. Estos zapatos no ofrecen protección contra las patas de mesas, objetos filios o las pisadas de otras personas. Estos tipos de zapatos aumentan la posibilidad de heridas. Proteja sus pies usando zapatos que cubran los dedos de sus pies.
2. Use zapatos cómodos que le quedan bien. Asegúrese que sus zapatos soporten sus pies y que no tengan ningún punto de presión que pueda causar ampollas. Si desarrolla una ampolla, no debe de reventarla! Llame a su doctor o enfermera para instrucciones en como tratarla.
3. Jamas ande descalzo! Si no quiere usar zapatos dentro de su casa, compre un par de pantuflas cómodas y cerradas. Recuerde, solamente toma una cortada o herida para causar infección en una persona con diabetes.
4. Lávese los pies todos los días con agua tibia y con un jabón blando. Seque sus pies con una toalla suave, y asegúrese de secar bien entre los dedos de los pies. Examine con cuidado cada pulgada de sus pies, busque ampollas, rajaduras, cortadas o moretones. Si la piel esta reseca o se esta pelando, use una loción buena. Nunca aplique la loción entre los dedos de los pies.
5. Examine sus pies todos los días. Si es necesario, use un espejo para que pueda chequear las plantas de sus pies todos los días. Si usted sufre de daño a los nervios, quizá no sabrá que se ha herido sus pies. Es por esta razón que es importante chequearse los pies con regularidad.
6. Cuando se corte las uñas de los pies, asegúrese de cortarse las uñas derechas y no redondas. No se corte las uñas muy cortas. Es preferible que se lije las uñas cuidadosamente con una lija. Si desarrolla una uña encarnada, necesita consultar con su doctor.
7. Le recomendamos que use calcetines de buena calidad. Asegúrese que le quedan bien, y que no le aprieten o le corten la circulación a las piernas o que no se arruguen dentro del zapato.

Recuerde, si se lastima los pies, debe de ir a ver a su doctor inmediatamente. El puede darle más ideas de como cuidar sus pies apropiadamente.



Good foot care is very important to people with diabetes. A foot injury can lead to infection, gangrene, or worst of all, amputation or death. There are lots of ways to protect your feet and to make sure they are in the best condition possible. Here are a few suggestions:

1. Never wear open toed sandals. These shoes offer no protection from cuts, table legs, sharp objects, or other people's feet stomping on yours! Wearing these types of shoes leaves you wide open to the possibility of injury. Protect your feet by wearing shoes that cover your toes.
  2. Wear comfortable shoes that fit well. You will need to make sure that the shoes support your feet and don't have any pressure points that could cause blisters. If you do develop a blister, do not puncture it! Call your doctor or nurse to ask how to treat it.
  3. Never go bare foot! If you don't wear regular shoes inside the house, get a pair of comfortable, closed-toe slippers. Remember, all it takes is one cut or puncture to cause a serious infection for a diabetic.
  4. Wash your feet every day in warm water with a mild soap. Dry with a soft towel, and make sure to dry between the toes. Carefully examine every inch of your feet — look for blisters, cracks, cuts or bruises. If the skin is dry or flaky, use a good lotion. Never apply the lotion between your toes.
  5. Examine your feet every day. Use a mirror if necessary so that you can check the soles of your feet. If you suffer from any degree of nerve damage, you may not be aware that you have injured your feet. This is one good reason why it is important to check your feet on a regular basis.
  6. When dipping your toenails, be sure to cut straight across, and not too close to the toe. You may wish to gently file the nails with an emery board. If you develop an ingrown toenail, you will need to see your doctor.
  7. Good quality cotton socks are your best bet. Make sure they fit well, don't bind or cut around your leg, and don't bunch up inside your shoes.
- Remember, if your feet or toes are injured in any way, see your doctor for immediate treatment. He or she can also give you more ideas on how to properly care for your feet.

### The National Hotline for Migrant Families

#### Número Nacional para Familias Migrantes



1-800-234-8848



**Call for Health**  
**Una Voz para la Salud**  
*Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?*  
Call 1-800-377-9968  
It's a free phone call!

*¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?*  
Llame al 1-800-377-9968  
La llamada es gratis!

9:00 a.m. - 5:00 p.m. hora del centro/ central time

Para obtener información sobre el Seguro Para La Salud de Niños (CHIP) en su estado y aprender como aplicar para el seguro llame al 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669), la llamada es gratis. La llamada será contestada en el estado donde está llamando.

Si tiene problemas recibiendo las respuestas o información que busca sobre el CHIP cuando llama el número de KIDS NOW, por favor llame Una Voz Para La Salud (1-800-377-9968), de Lunes a Viernes entre las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. Hora Central, para asistencia bilingüe.



HEALTH RESOURCES AND SERVICES ADMINISTRATION • HRSA  
MCHB • MATERNAL AND CHILD HEALTH BUREAU



To get information on the Children's Health Insurance Program (CHIP) in your state and to find out how to enroll you can call this toll free number from anywhere in the U.S. 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669). It will be answered in the state from which you are calling.

If you have trouble getting the answers you need through the KIDS NOW line, you can call Call For Health (1-800-377-9968) for bilingual assistance. Monday through Friday from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Central Standard Time.

# Comer Para Vivir Cuando Tiene de Diabetes

Por / By Katherine Bringer, RD, CD Hudson River Health, Care Peekskill, New York

Con muchos los cambios en la vida de un diabético, pero el más importante es el cambio en el tipo de comida que consume. Algunas personas pueden controlar su diabetes bajando de peso. Incluso la pérdida de diez libras le ayudara a mantener el azúcar en la sangre en niveles normales. Bajar de peso es importante, pero no es lo más importante para el control de la diabetes.

El objetivo de controlar la diabetes es el mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Usted y su médico podrán saber si usted esta controlando bien su diabetes después de medir los niveles de azúcar en la sangre por tres meses. El tipo de comida que consumimos es muy importante para mantener los niveles de azúcar normales. Los instrumentos mas importantes para el control de la diabetes son aprender que comer, cuando comer y cuanto comer. Estos son algunos consejos que le ayudaran a controlar su diabetes:

- Haga un plan con la nutricionista de que tipo de comida debe consumir. Esto le ayudara a entender que tipo de comida tiene que comer.
- Es importante que coma siempre la misma cantidad de comida cada día. Esto ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- También es importante que coma a la misma hora cada día. Durante los días de trabajo esto le tomara un poco de tiempo. Durante la cosecha no tendra suficiente tiempo para regresar a la casa a comer. Siempre lleve con usted algo de comer esto le ayudara a no tener baja el azúcar en la sangre.
- Coma menos grasa. La grasa es importante en la dieta pero solo en moderada cantidad. Comidas que contienen grasa natural como carne y leche deben consumirse en poca cantidad. Use productos simlares como leche descremada y pollo sin pellejo. Intente no usar mucho aceite o grasa cuando cocine.
- Tenga cuidado con los carbohidratos. Aunque algunos carbohidratos son una parte importante de la dieta, como la fibra en el cereal, otros no dan mucho como el pan blanco. Incluya en su dieta los que le den mas beneficio.

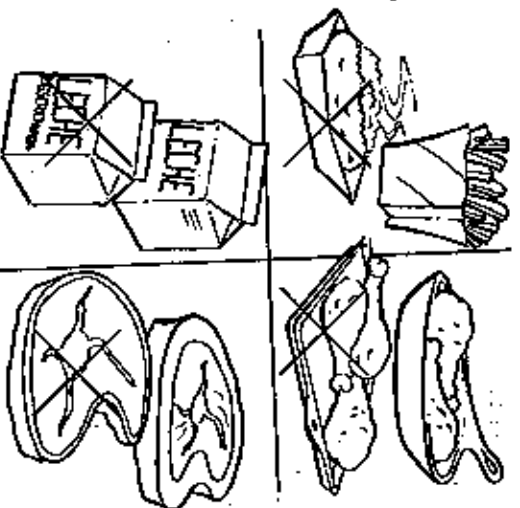
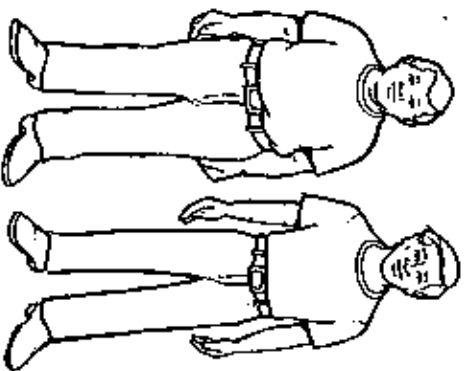
El tipo de comida que come una persona normal y una persona con diabetes es la misma. La única diferencia es que la cantidad y la hora en que coma deben ser planeada. Esto ayuda a mantener un nivel de azúcar en la sangre constante. La mayoría de los alimentos se convierten en azúcar durante la digestión. Mucha comida aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Controlando lo que come y cuando come puede controlar el nivel de azúcar en la sangre. La actividad física y el ejercicio también afectan el nivel de azúcar en la sangre. El nivel de azúcar en la sangre baja cuando hace ejercicio.

Si usted se siente muy aturdido con todos los cambios en su dieta, le queremos dar un consejo. Piense cual es el paso más importante en el cambio de su dieta. Fije una meta, y siga hasta alcanzar la meta. La meta puede ser tan simple como almorzar a la misma hora cada día o comer la mitad de cada porción de comida que consume. Piense que esta dando un paso a la vez. Buena suerte y que tenga un futuro saludable!

Coma Desayuno, Almuerzo y Cena  
Eat Breakfast, Lunch and Dinner



Si lo necesita, pierda peso  
Lose weight, if you need to.



Mientras muchas actividades necesitan ser cambiadas cuando se vive con diabetes, el más importante cambio en el estilo de vida es el tipo de comida que se consume. Para algunas personas, bajar de peso puede ayudar a controlar la diabetes. Incluso la pérdida de diez libras le ayudará a mantener el azúcar en la sangre en niveles normales. Bajar de peso es importante, pero no es el objetivo más importante para el control de la diabetes. El objetivo de controlar la diabetes es el mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Usted y su médico podrán saber si usted está controlando bien su diabetes después de medir los niveles de azúcar en la sangre por tres meses. El tipo de comida que consumimos es muy importante para mantener los niveles de azúcar normales. Los instrumentos más importantes para el control de la diabetes son aprender que comer, cuando comer y cuánto comer. Estos son algunos consejos que le ayudarán a controlar su diabetes:

- Plan the foods you eat with a nutritionist or registered dietitian. This can help you understand what you should be eating.
- Keeping the foods you eat to the same amount each day, helps in controlling blood sugar.
- Eating at the same time each day is also important. This may take extra time in preparing something to eat when working. During harvest or busy times, there may not be enough time to return home to eat. By having something to eat with you, you can prevent low blood sugar.
- Fat less fat. Fats are also essential for good health but in limited amounts. Foods with a lot of natural fat, like meat and whole milk foods, should be eaten in small amounts. Using alternatives, like skim milk and thicken without the skin are a good way to cut back on fat. Avoid frying food and adding fat to foods while cooking.
- Watch out for carbohydrates. While some of these foods contribute other important nutrients to the diet, like fiber, others can be of little nutritional value. It is best to include those foods which offer other benefits and limit those which do not.

The type of food you should eat is the same for a person with diabetes as a person without diabetes. The difference is that the amount of foods eaten and the time one eats must be planned. This helps to keep an even blood sugar level. Most foods, break down into sugar once digested. Too much food, increases the amount of sugar in the blood. By controlling the amount and type of foods eaten, a person with diabetes can control his blood sugar level. Exercise and activity also have an effect on blood sugar. Blood sugar is lowered during and after periods of exercise or activity.

For those of you who may feel overwhelmed with making so many changes to the diet, I have a suggestion. Please think about the most important step you can make with your diet. Make one goal based on this idea. Follow this goal until you reach it. It can be as simple as eating breakfast each day at the same time. It can be as simple as cutting into half the portions of food you eat. Try to think of these changes as making one step at a time. Good luck and healthy future!

## NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.



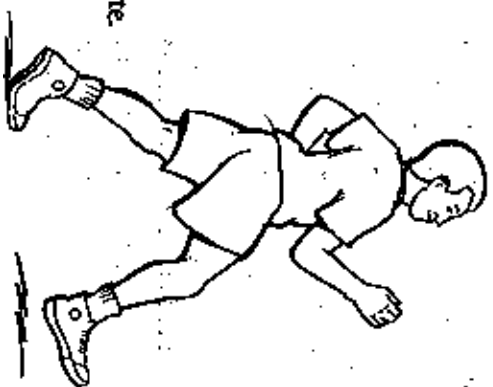
Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 512-2700. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NCFH, BPHC, HRSA, HEMCAL, NIOSH, or any agency of the federal government. NCFH is pleased to 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.

President, NCFH Board of Directors  
Anne K. Nolon  
Chief Executive Officer  
E. Roberta Ryder  
Editor  
Andrea Kaufold  
Editor  
Monica Saavedra-Embesi

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 National Institute of Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS.

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

Haga ejercicio diariamente.  
Exercise every day.



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



## SALUD OCCUPACIONAL Y SEGURIDAD / OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

*En esta sección, nos gustaría compartir con usted historias de la vida real sobre accidentes comunes en el trabajo del campo. Nos gustaría ofrecerle algunos consejos sobre como prevenir esos accidentes y que hacer en caso de que se encontrara en una situación similar.*

*In this section, we would like to share with you true stories of common farmworking accidents. We would like to offer you some advice on how to prevent accidents and where to find help if you are ever in one of these situations.*

# Farmworker Family gets Sprayed with Pesticide Una Familia de Trabajadores Agricultores es Rocíada con Pesticida

Por Andrea Kaufold / By Andrea Kaufold

Una familia de cinco personas estaba recogiendo pepinos en el campo cuando un avión que rociaba pesticida pasó por encima de ellos y los roció con pesticida. La familia había estado trabajando en el campo por cuatro horas cuando esto sucedió. Ellos buscaron refugio bajo unos arboles antes de que el avión pasara una vez mas por encima de ellos. Después de ser rociada, la familia fue inmediatamente al hospital más cercano.

Ahí les dieron agua y jabón para enjuagarse y ropa limpia para ponerse. También les hicieron exámenes para saber si tenían signos de envenenamiento por pesticidas. Solo una de las personas tuvo que quedarse a pasar la noche en el hospital por que tenía vómitos, sudor frío y dolor de cabeza. Al día siguiente lo dejaron irse a casa.

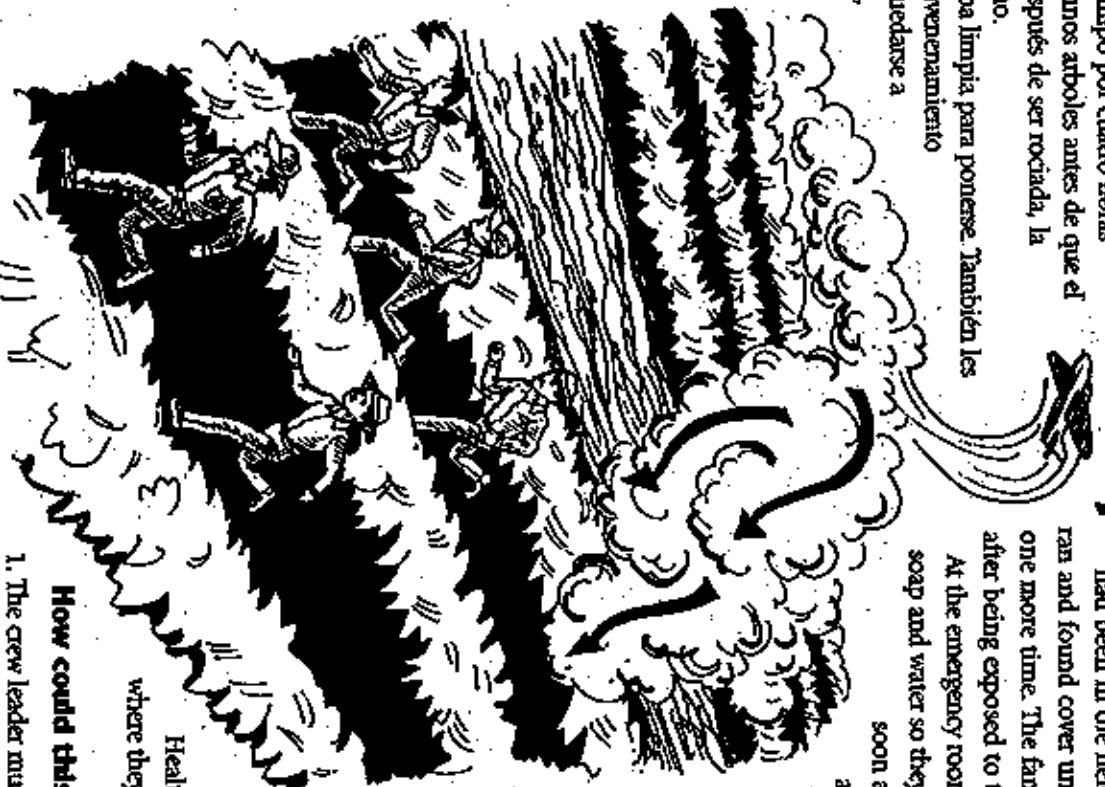
El personal del hospital también llamó a la Agencia de Protección Ambiental (EPA) y les informo sobre el accidente. El hospital permitió que la familia se fuera a su casa ese mismo día. También les dijo que tenían que ver a un doctor en la clinica comunitaria en un par de días para asegurarse de que estuvieran sanos.

Uno de los trabajadores de la Agencia de Protección Ambiental contactó a la familia y les ayudo a completar un reporte. La familia había recibido entrenamiento sobre que hacer en caso de envenenamiento. Pero nadie les había avisado donde y cuando aplicarían pesticida en el campo donde ellos estaban trabajando.

La familia fue a ver al doctor en el Centro de Salud Comunitario y él les dijo que todos estaban bien y que no tenían ningún signo de envenenamiento por pesticidas.

### ¿Cómo hubiera podido prevenir este accidente?

1. Su patrón debe darle información sobre los pesticidas que usan en el trabajo. Le debe informar sobre el nombre del pesticida, cuando fue rociado el campo y cuando puede usted regresar a trabajar en esa área. Esa información debe ser escrita para que todos los trabajadores puedan leerla, antes de que el campo sea rociado.
2. Su patrón no debe permitir que usted trabaje en áreas donde están rociando pesticida o donde usted pueda ponerse en contacto con el pesticida.
3. Usted debe usar ropa que le cubra la piel. Debe lavarse las manos con jabón y agua antes de comer, beber, fumar o usar el baño.
4. El patrón debe asegurarse que usted este entrenado en el uso de pesticidas. Él le debe dar agua, jabón y toallas.
5. El patrón tiene la obligación de conseguirle ayuda médica y si usted cree que ha sido envenenado por los pesticidas en el trabajo.



Five members of a family were in the field picking cucumbers when a plane flew over them and sprayed the family with pesticide. They had been in the field for over four hours when this happened. They ran and found cover under some trees before the plane sprayed the field one more time. The family went to the emergency room immediately after being exposed to the pesticide.

At the emergency room they were given clean clothes and provided with soap and water so they could shower and get the pesticide off them as soon as possible. They were screened to see if they had any signs of acute poisoning. Only one of the family members reported throwing up, having cold sweat and a headache. He stayed at the hospital overnight and released the next day.

The emergency personnel also informed the Environmental Protection Agency (EPA) about the incident. The family was sent home that same day. They were asked to see a family physician at the Community Health Center for follow-up care. A member of poison control also contacted them and helped them file a report. The family had received training on what to do if they are exposed to pesticides. However they were not told where or when the pesticide was going to be applied. Nor had they seen any sign being posted that informed them about the time and type of pesticide being sprayed. The family did contact the local Community Health Center and went to a follow up appointment where they were reassured they had no signs of poisoning.

### How could this injury have been prevented?

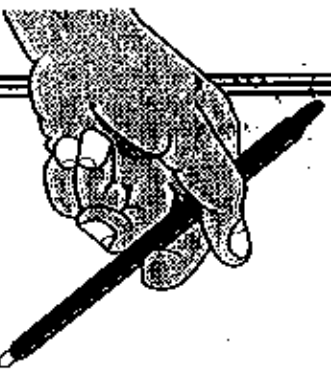
1. The crew leader must let you know about pesticide use at work. The name of the pesticide, exactly where it was applied, when it was applied and when the workers may return to the work area. This information must be written and accessible to all workers, before pesticides are applied.
2. The crew leader must NOT let you work in areas were pesticides are being applied or where pesticides may drift onto you.
3. You must wear clothes that cover your skin. You must wash with soap and water before eating, drinking, smoking or using the toilet.
4. The crew leader must make sure you are trained in pesticide safety. He must provide you with water, soap and towels.
5. The crew leader must make sure you get medical attention if you think you have been poisoned at work by pesticides.

## ¿LE GUSTA DIBUJAR Y ESCRIBIR?

Mande nos sus cuentos, dibujos,  
poemas, etc... Si los publicamos le  
enviaremos 50.00 dólares!

## DO YOU LIKE TO DRAW AND WRITE?

Send us your stories, drawings,  
poems, etc... If we publish them we  
will send you 50.00 dollars



La dirección es/ Address:

Farmworker News c/o NCFH  
1770 FM 967, Buda, TX 78610  
Telephone 1-800-377-9968



Arte por:  
Ma Jesus Caldera  
This artwork was  
submitted by:  
Ma Jesus Caldera