



# Farmworker

## NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Spring 2002  
Primavera 2002

## Sexually Transmitted Diseases Enfermedades Transmitidas Sexualmente

Por Andrea Kauffold/By Andrea Kauffold

Las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) son enfermedades que se transmiten por medio de relaciones sexuales con otra persona que tenga ETS. Usted puede contagiarse de una enfermedad sexual si tiene actividades sexuales con la boca, ano, vagina o pene. Las ETS son enfermedades peligrosas que requieren tratamiento. Algunas ETS, como el SIDA, no se curan y pueden ser mortales. Usted puede encontrar maneras de protegerse de las ETS aprendiendo más sobre estas enfermedades.

### ¿Cuáles son los Síntomas de las ETS?

Muchas veces no se tiene ningún síntoma. Alguno de los síntomas que podría tener son los siguientes:

- Bultos, granitos o verrugas cerca de la boca, ano, pene o vagina.
- Hinchazón o enrojecimiento cerca al pene o vagina
- Erupción en la piel
- Dolor cuando orina
- Secreción de la vagina o del pene (la secreción puede ser de mal olor)
- Sangrado vaginal que no sea la regla
- Relaciones sexuales dolorosas
- Comezón intenso en el área de la vagina o pene

### ¿Cómo Puedo Saber si Tengo una ETS?

Hable con su doctor. El o ella podrá examinarlo hacer exámenes y determinar si tiene una enfermedad transmitidas sexualmente. Si usted piensa que tiene una ETS, es importante que vea a un doctor. El tratamiento puede curar o disminuir los síntomas de muchas de las ETS y evitara que usted contagie a otras personas. También lo ayudara a mantenerse sano.

### ¿Cuál es el Tratamiento para las ETS?

Muchas ETS son tratadas con antibióticos. Si el medico le receta antibióticos para una ETS es importante que tome todo el medicamento que le da el doctor, aunque usted ya no se sienta enfermo. Nunca tome las medicinas de otra persona. Tampoco comparta su medicina con otros. Esto hará que el tratamiento de su infección sea más difícil.

### ¿Cómo me Puedo Proteger de las ETS?

Estas son algunas cosas que puede hacer para protegerse de las ETS:

- La única forma segura de protegerse es no tener relaciones sexuales
- Use un condón de latex cada vez que tenga relaciones sexuales
- Limite el numero de parejas sexuales. Cuantos mas compañeros sexuales tenga tiene mayores oportunidades de contagiarse de una ETS
- Tenga relaciones sexuales con una sola persona, a la vez esa persona solo debe tener relaciones sexuales con usted para reducir el riesgo de contraer una ETS
- escoja su pareja sexual con cuidado. No tenga relaciones con una persona que usted sospecha que pueda tener una ETS
- Hágase un examen para saber si tiene una ETS. No contagie a otras personas
- No use drogas ni beba alcohol antes de tener relaciones sexuales. Es menos probable que use un condón si esta borracho o drogado.
- Observe su cuerpo y el de su compañero sexual, ahora que conoce los signos y síntomas de las ETS. Aprenda mas sobre las ETS. Cuanto más sepa sobre las ETS, podrá cuidar mejor de su salud.

### ¿Cómo Puedo Evitar Contagiar a Otras Personas, si Pienso que yo tengo una ETS?

No tenga relaciones sexuales hasta que haya visto a un medico y reciba tratamiento. Siga las instrucciones del medico. No tenga relaciones sexuales hasta que su medico le diga que esta bien. Asegúrese que su pareja sexual también reciba tratamiento. Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales, especialmente con personas que acaba de conocer. Regrese al doctor para asegurarse que ya no esta enfermo.

Sexually transmitted diseases (STDs) are diseases that are spread by having sex with someone who has a STD. You can get a sexually transmitted disease from sexual activities that involve the mouth, anus, vagina, or penis. STDs are serious illnesses that require treatment. Some STDs, like AIDS, cannot be cured and are deadly. You can find out ways to protect yourself by learning more about STDs.

### What Are the Symptoms of STDs?

Sometimes there are no symptoms. If symptoms are present, they may include one or more of the following:

- Bumps, sores or warts near the mouth, anus, penis or vagina
- Swelling or redness near the penis or vagina
- Skin rash
- Painful urination
- Discharge from the penis or vagina (vaginal discharge may smell bad)
- Bleeding from the vagina other than a monthly period
- Painful sex
- Severe itching near the penis or vagina

### How Do I Know if I Have a STD?

Talk to your doctor. He or she can examine you and perform tests to determine if you have a sexually transmitted disease. If you think that you have a STD, it's important to see your doctor. Treatment can cure or lessen the symptoms of many STDs and make it less likely that you will spread the disease. Treatment can also help you get healthy and stay healthy.

### How Are STDs Treated?

Many STDs are treated with antibiotics. If you are given an antibiotic to treat a STD, it's important that you take all of your medicine, even if the symptoms go away. Also, never take someone else's medicine to treat your illness. By doing so, you may make it more difficult to treat the infection. Likewise, you should not share your medicine with others.

### How Can I Protect Myself From STD's?

Here are some basic steps that you can take to protect yourself from STD's:

- The only sure way to prevent STD's is not having sex or sexual relations.
- Use a latex condom every time you have sex
- Limit your number of sexual partners. The more partners you have, the more likely you are to catch a STD
- Have sex with only one person. That person must also have sex with only you to reduce your risk
- Choose your sex partners with care. Don't have sex with someone whom you suspect may have a STD
- Get checked for STDs. Don't risk giving the infection to someone else.
- Don't use alcohol or drugs before you have sex. You may be less likely to use a condom if you are drunk or high
- Know the signs and symptoms of STDs. Look for them in yourself and your sex partners. Learn about STD's. The more you know about STD's, the better you can protect yourself

### How Can I Prevent Spreading a Sexually Transmitted Disease?

Stop having sex until you see a doctor and are treated. Follow your doctor's instructions for treatment. Don't resume having sex unless your doctor says it's okay. Be sure your sex partner or partners also are treated. Use condoms whenever you have sex, especially with new partners. Return to your doctor to get rechecked.



# El Sexo y el Riesgo del VIH

Por la Fundación Hesperian, editado por Andrea Kauffold / By the Hesperian Foundation, edited by Andrea Kauffold

## Que es el VIH?

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es el virus que causa el SIDA. Millones de personas mueren de SIDA cada año. Muchas personas que tienen el VIH no lo saben por que pueden estar sanos por años antes de enfermarse de SIDA. Aunque se vean sanos, pueden infectar a otras personas. El VIH debilita al cuerpo poco a poco hasta que el cuerpo ya no puede defenderse de infecciones como diarrea, pulmonía y otras enfermedades. El SIDA no tiene cura.

## ¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH vive en la sangre, semen, flujo vaginal y leche materna de las personas infectadas. El VIH se transmite cuando:

- Tiene relaciones sexuales con alguien infectado y no usa condones
- Usa agujas usadas para inyectarse drogas o hacerse tatuajes
- Recibe transfusiones de sangre contaminada
- Una madre con VIH transmite el virus al bebé durante el embarazo y cuando le da de mamar

El VIH *no* se transmite por dar la mano, besar o abrazar a una persona.

## ¿Por que hay mas riesgo de contagio para las mujeres que para los hombres?

Cuando un hombre eyacula dentro de la vagina de una mujer, el semen permanece dentro de su cuerpo por mucho tiempo. Si el hombre tiene el VIH, el virus en su semen tendrá mucho tiempo de penetrar el cuerpo de la mujer. El ingreso del VIH al cuerpo de la mujer se facilita si ella tiene una infección o si tiene cortes o llagas en los genitales. Las mujeres menores de 17 años corren mas riesgo por que la piel de la vagina se rompe fácilmente.

## ¿Cómo puedo protegerme del VIH?

La única forma de protegerse es practicar el sexo seguro.

- Siempre use condones de látex cuando tenga relaciones sexuales
- No permita que el hombre eyacule dentro de su vagina
- Tenga relaciones sexuales con una sola persona
- No se haga lavados vaginales, esto reseca la piel y es más fácil que se rompa

## ¿Cómo puedo saber si mi pareja tiene el VIH?

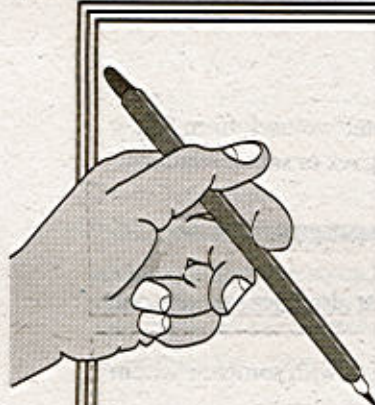
Es difícil saber si una persona tiene VIH con solo mirarla. Pero hay personas que tienen mas riesgo de tener el VIH. Por ejemplo:

- Hombres y mujeres que trabajan en la prostitución
- Personas que usan drogas
- Hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres

## Mi pareja no quiere usar condones. ¿Que puedo hacer?

Algunas personas piensan que el sexo no es lo mismo con condones, pero esa no es una buena razón para arriesgar su vida o la de su pareja. Notara poca o ninguna diferencia en la estimulación si usa el condón es de la manera correcta. Algunas personas dicen que lo disfrutan más.

*Este artículo ha sido adaptado de una publicación la revista gratuita Saludos de la Fundación Hesperian (Donde no Hay Doctor) Numero 4. Para mas información acerca de la Fundación Hesperian llame al tel: 1-510-845-1447 o email: whx@hesperian.org*



¿LE GUSTA DIBUJAR Y ESCRIBIR?

Mandenos 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: Liliana Martinez  
This artwork was submitted by: Liliana Martinez

## What is HIV?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) is the virus that makes people sick with AIDS. Millions of people worldwide die from AIDS each year. Many people who have HIV don't know it because they can be healthy for years before getting sick with AIDS, but even though they look healthy, they can give HIV to other people. HIV steadily weakens the body's defense system until it can no longer fight off infections such as pneumonia, diarrhea and other illnesses. AIDS has no cure.

## How do people get HIV?

HIV lives in body fluids such as blood, semen, vaginal fluids and breastmilk. HIV is transmitted to other people when:

- You have un-safe sex with an infected person and do not use condoms
  - You use a contaminated needle to inject drugs or to get a tattoo
  - You get blood transfusions with contaminated blood
  - An infected mom transmits it to the baby during her pregnancy or by breast-feeding.
- You will not get HIV from holding hands, kissing or hugging an infected person.

## Why are women in greater risk of getting HIV than men?

When a man ejaculates inside a woman's vagina, semen stays in her body for a long time. If the man has HIV, the virus in his semen has a lot of time to pass in to her body. Cuts, sores or infections make it easier for HIV to get into her body. Women less than 17 years old are even at greater risk because the skin in her vagina tears easily.

## How can I protect myself from getting HIV?

The best way to protect yourself is practicing safe sex.

- Always use latex condoms during sex
- Don't let a man ejaculate inside your vagina
- Only have sex with one person
- Don't wash inside your vagina, it can irritate the skin and make it easy to tear

## How can I know if my partner has HIV?

There is no way of knowing whether someone is infected just by looking at them. You need a special HIV test to know if you have the virus. But there are people that have a higher chance of getting HIV. For example:

- Men and women that work in prostitution
- People that use drugs
- Men that have sex with men

## My partner will not use condoms. What can I do?

Some people think that sex is not as enjoyable if you use condoms, but that is not a good reason to risk your life or the life of your partner by not using them! When people use condoms the right way, and with confidence, there is little or no loss of stimulation or pleasure.

*This article has been adapted from the Women's Health Exchange: Issue No. 4, a free Newsletter published by the Hesperian Foundation (Where There Is No Doctor) For more information on the Hesperian Foundation call tel: 1-510-845-1447 or email: whx@hesperian.org*



# El Embarazo y Las Enfermedades Transmitidas Sexualmente

Por Andrea Kauffold / By Andrea Kauffold

Las mujeres que están embarazadas se pueden infectar con las mismas enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) que las que no lo están. El embarazo no protege a la mujer ni a su bebé de las ETS. Las consecuencias de una ETS durante el embarazo son más peligrosas incluso mortales para la madre y el bebé.

## ¿Cómo afectan las ETS a la mujer durante el embarazo?

Algunas de las consecuencias de tener una ETS durante el embarazo son: trabajo de parto prematuro (antes de tiempo), ruptura de bolsas e infecciones de la matriz después del parto. Las ETS también pueden producir cáncer del cuello de la matriz y hepatitis crónica. Muchas ETS no presentan síntomas.

## ¿Cómo se infecta el bebé de una mujer embarazada?

Las ETS se pueden transmitir de la mujer embarazada al bebé antes, durante o después del parto. Algunas ETS, como la sífilis, pueden pasar la placenta y afectar al bebé cuando se desarrolla. Otras ETS, como la gonorrea, clamidia, hepatitis y herpes, pueden transmitirse de la madre al bebé a través del canal del parto. El VIH puede pasar la placenta durante el embarazo, también infecta al bebé durante el parto y a través de la leche materna.

## ¿Cómo afectan las ETS al bebé?

Algunos de los efectos de las ETS en el bebé son, la muerte del bebé, bajo peso al nacer, conjuntivitis (infección del ojo), neumonía, infección de la sangre, daño cerebral, sordera, meningitis y enfermedad del hígado. Algunas de estas consecuencias se las observa cuando el niño nace y otras no aparecen por meses, incluso años después.

## ¿Se puede dar tratamiento a las ETS durante el embarazo?

Infecciones bacterianas como las clamidia, gonorrea y sífilis, se pueden tratar y curar durante el embarazo con antibióticos. No hay cura para el herpes y el SIDA pero el tratamiento puede reducir los síntomas. El tratamiento reduce el riesgo de pasar al bebé el virus del SIDA. Las mujeres que tienen herpes genital activo podrán tener una cesárea para evitar que el bebé se contagie al pasar por el canal del parto.

## ¿Cómo se puede proteger una embarazada contra la infección?

Aunque la mujer solo tenga una pareja sexual durante el embarazo, ella aun esta en riesgo de contagiarse de una ETS si su pareja tiene relaciones sexuales con otras personas. Por esta razón es importante que la mujer use condones de látex durante las relaciones sexuales.

Si necesita mas información sobre las ETS puede llamar al Línea de información sobre ETS 1-800-227-8922 o 1-800-342-AIDS

Women who are pregnant can become infected with the same sexually transmitted diseases (STDs) as women who are not pregnant. Pregnancy does not provide women or their babies any protection against STDs. The consequences of a STD in a pregnant woman and her baby can be significantly more serious, even life threatening.



Usted puede infectar con VIH a su bebé  
You can give HIV to your baby

## How can STDs affect a woman during pregnancy?

Some of the consequences pregnant women may suffer from STDs are: early onset of labor, premature rupture of the membranes surrounding the baby in the uterus, and uterine infection after delivery. STDs can also cause cervical cancer and chronic hepatitis. Many STDs are present without symptoms

## How can a pregnant woman's baby become infected?

STDs can be transmitted from a pregnant woman to the baby before, during, or after birth. Some STDs, like syphilis, cross the placenta and infect the fetus during its development. Other STDs, like gonorrhea, chlamydia, hepatitis B, and genital herpes, are transmitted from the mother to the infant as the infant passes through the birth canal. HIV infection can cross the placenta during pregnancy, infect the newborn during the birth process, and, unlike other STDs, infect an infant as a result of breast-feeding.

## How can STDs affect the fetus or newborn?

Harmful effects on the baby may include stillbirth, low birth weight, conjunctivitis (eye infection), pneumonia, infection in the blood, brain damage, blindness, deafness, meningitis and liver disease. Some of these consequences may be apparent at birth, others may not be detected until months or even years later.

## Should pregnant women be tested for STDs?

Pregnant women should request to be tested for chlamydia, gonorrhea, hepatitis B, HIV and syphilis. Even if a woman has been tested in the past, she should be tested again when she becomes pregnant.

## Can STDs be treated during pregnancy?

Bacterial STDs (like chlamydia, gonorrhea, and syphilis) can be treated and cured with antibiotics during pregnancy. There is no cure for viral STDs such as genital herpes and HIV, but antiviral medication for herpes and HIV may reduce symptoms in the pregnant woman. The risk of passing HIV infection from mother to baby is reduced by treatment. Women who have active genital herpes lesions at the time of delivery may have a cesarean section to protect the newborn against infection.

## How can pregnant women protect themselves against infection?

Although a woman may have only one sex partner during her pregnancy, she can remain at risk of STDs if her partner has sex with other people. For this reason, it is important to use latex condoms during all sexual relations.

If you need more information on STDs you can call:  
STD Hotline 1-800-227-8922 HIV Hotline 1-800-342-AIDS



Usted puede infectar con VIH a su bebé con leche materna  
You can infect your child with HIV by breastfeeding

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 a Call For Health (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.



**HRSA** HEALTH RESOURCES AND SERVICES ADMINISTRATION • HHS  
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.

## 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

En esta sección nos gustaría compartir con usted formas de prevenir accidentes comunes en el trabajo del campo. También nos gustaría enseñarle que hacer en caso de que se encuentre en una de estas situaciones.

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

## Be Careful with your Eyes Ojo con tu Vista

Por Farmworker Eye Network, editado por Andrea Kauffold / By The Farmworker Eye Network, edited by Andrea Kauffold

Los trabajadores agrícolas se enfrentan a muchos peligros cuando trabajan en el campo. Uno de ellos es el accidente ocular. Las heridas en los ojos son accidentes fáciles de prevenir

La prevención de las lesiones al ojo es importante para tu familia y para tu capacidad de trabajar. Se trabaja mejor con dos ojos que con uno solo!

### Para prevenir las lesiones de ojo solo se necesitan dos cosas:

1. Una cachucha que no se doble
2. Gafas protectoras

Estas dos cosas pueden prevenir raspones al ojo y la cara y evitar que las basuras se te metan al ojo. También protegen los ojos de los rayos del sol. Es importante que las gafas te queden bien y que tengan 100% protección contra los rayos del sol. Para prevenir lesiones debes tenerlas puestas todo el tiempo en el campo. Puedes conseguir gafas protectoras de tu contratista o de la promotora de salud de la clínica.

### Si le ocurre un accidente en trabajo recuerde lo siguiente:

- Nunca se toque el ojo, se puede empeorar la herida
- Nunca limpie o cubra el ojo con un trapo, se puede infectar el ojo
- Nunca use agua sucia para enjuagarse el ojo, le puede causar una infección

En caso de una cortada o raspadura del ojo debe recibir atención médica inmediatamente! Es la única manera de prevenir que el ojo se infecte o que pierda la vista. Esto también te ayudara a regresar pronto al trabajo.

### Si te entra basura en el ojo, recuerda los siguientes pasos:

- Mantenga el ojo abierto usando sus dedos para extender los párpados hacia abajo y hacia arriba
- No toque el ojo ni los bordes de los párpados
- Use agua limpia para enjuagarse
- Enjuague el ojo por cinco minutos, para eliminar las sustancias químicas que pudieran haber llegado al ojo

### No olvides tus derechos

Si te ocurre un accidente en el trabajo tienes derecho a atención médica pagada por la compañía o el contratista.

Para recibir la compensación de Trabajo usted debe:

- Reportar el accidente al contratista dentro de las 24 horas. Esto es un requisito para que recibas compensación!
- El contratista debe contactar al hospital
- El contratista debe trasladarlo al hospital lo mas pronto posible, también puede ir solo a emergencias o a la clínica de migrantes

Todos los piscadores tienen derecho a la Compensación de Trabajo, aún los indocumentados. Pero es mejor prevenir que lamentar. Por favor no olvide usar siempre su cachucha y sus gafas protectoras!

Este artículo ha sido adaptado de: The women's Rural Health Project, Ojo con tu Vista. An Eye Injury Prevention series for Citrus Workers. For more information on the Project call: (352) 372-1095 o visite [www.FENet.org](http://www.FENet.org)

Migrant farmworkers face many dangers while working in the fields. One of the is eye injury. Eye injuries are easy to prevent. Preventing eye injury is important to you family and your ability to work. It's easier to work with two eyes that with one!

### To prevent eye injuries you need two things:

1. A hat
2. A pair of safety glasses

These two things can prevent injuries, avoid debris in the eyes and scratches to the eyes and face. They can also protect your eyes from the sun. It is important that the safety glasses fit you well and have 100% sun protection. To prevent injuries you must wear your glasses at all times. You can get your safety glasses from your crew leader or the clinic health worker.



### If an accident occurs on the job, remember the following:

- Never touch you eye, it could make the injury worse
- Never cover your eye with a cloth, it could infect the eye
- Never use contaminated water to rinse your eye, it could cause an infection



In case of a cut or scratch to your eye, you must get immediate medical attention! It will help prevent your eye from getting infected or losing your eye sight. It will also help you return to work sooner.

### If dirt gets in your eye, remember the following steps:

- Keep your eye open, using your fingers to pull back the lids
- Don't touch your eye or the edges of your eyelids
- Use only clean water to rinse your eye

- Rinse your eye for a full five minutes, it will help eliminate the chemicals that could have entered the eye.



### Don't forget your rights

If an injury occurs on the job, you have the right to receive medical attention that is paid for by the Harvest Company or the crewleader. To receive Worker's compensation, you must:

- Report your injury to the crewleader within 24 hours. This is required to receive compensation!
- Your crewleader will contact the hospital
- Your crewleader must take you to the emergency room immediately, or you can go to the clinic or emergency room on your own

All workers have a right to Workmen's Compensation, even those workers that are undocumented. But it is better to prevent.

Always wear your cap and safety glasses!

This article has been adapted from: The women's Rural Health Project, Ojo con tu Vista. An Eye Injury Prevention series for Citrus Workers. For more information on the Project call: (352) 372-1095 or visit [www.FENet.org](http://www.FENet.org)



## 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) 312-2700. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NCFH, HRSA, NIOSH, CDC, SWAg 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.

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

This publication was made possible through funding from the Health Resources & Services Administration of the U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; Southwest Agricultural Center; and Maternal and Child Health Bureau.

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!