



Spring/Primavera 1999

Fieldworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

NEWS

A Call for Health
Publication

4424

LAS VACCINAS SON BUENAS!

SHOTS ARE GREAT!!

By Darlene Johnson, RN

Las enfermedades son malas. Las enfermedades pueden matar. Hay doctores y personas que estudian enfermedades que han hecho vacunas. Las vacunas ayudan al cuerpo prevenir el desarrollo de las enfermedades dentro del cuerpo. Una persona que tiene las vacunas de una enfermedad no coge esa enfermedad. Si alguna persona tiene la vacuna de una enfermedad y como quiera coge esa enfermedad, la enfermedad no va ser tan fuerte. Estas vacunas pueden prevenir que la enfermedad se pase de una persona a otra y a otra. Las vacunas rompen la cadena del desarrollo de las enfermedades.

Muchas vacunas se hacen de los organismos "matados". Algunas de estas clases de vacunas son el tétanos y la hepatitis. Estas vacunas se tienen que inyectar mas de una vez para que el cuerpo pueda combatir la enfermedad. Otras vacunas se hacen de los organismos que se han hecho débiles. Algunas de estas clases de vacunas son sarampión, paperas, viruelas, y poliomielitis. Unos doctores especiales han hecho una lista de edades para que se sepa cuando se debe vacunar un niño. La lista dice, por edad, cual vacuna necesita un niño. Casi todas las vacunas se dan como inyección. Muy pocas se dan por boca. Las clínicas publicas de salud tienen las vacunas para los niños y para adultos. Es menos el precio de las vacunas en las clínicas publicas porque quieren asegurar que la gente reciba sus vacunas.

¿Que puedes hacer tu? Lleva a tus niños a la clinica para que reciban sus vacunas. Mantiene un récord de las vacunas que reciben tu y tus niños. Cada vez que vayas a la clinica la enfermera va revisar tu récord y la de tus niños. La enfermera va decirte cuales vacunas necesitan tu y tus niños. Necesitas tener este récord. Necesitas llevar este récord a la clinica. Si no tienes este récord, la clinica no va saber cuales vacunas han recibido tu familia. La clinica no va saber cuales vacunas necesitas.

Enseguida les explicamos de dos vacunas muy importantes:

Tétanos: El tétanos no se pasa de persona a persona. El organismo del tétanos se encuentra en la tierra. El tétanos puede entrar en tu cuerpo cuando te cortas o tienes una rotura en la piel. La vacuna del tétanos se puede dar a personas de todas edades. Cuando recibes la vacuna del tétanos por la primera vez, te tienen que dar cuatro inyecciones y una inyección aumentadora(booster). La inyección aumentadora(booster) se tiene que dar cuando los niños sean ya grandes o adultos. Después de la inyección aumentadora (booster), la vacuna del tétanos se da cada 10 años.

Hepatitis B: La hepatitis B se pasa de persona a persona. La hepatitis B se pasa de persona a persona por el contacto con sangre o productos de sangre. La vacuna de la hepatitis B se puede dar a cualquier edad. La vacuna de la hepatitis B se da con solo tres inyecciones. No se necesita una inyección aumentadora(booster).

Recuerda, las vacunas pueden prevenir enfermedades y pueden prevenir que se pasen las enfermedades de persona a persona. Las vacunas son tus amigas. Consigue tus vacunas. Mantiene la récord de tus vacunas y la de tus niños. Permanece sana.

Si necesitas mas información acerca las inmunizaciones, llama la Línea de Información de Inmunizaciones del CDC:

1-800-232-2522 (Inglés)
1-800-232-0233 (Español)

Si no sabes donde esta una clinica publica con vacunas de bajo costo, llama el Call For Health, 1-800-377-9968 y te ayudamos encontrar una clinica.



Diseases are bad. Diseases kill. The doctors and those who study diseases have made vaccines. Vaccines help the body's defense system stop the growth of the disease inside the body. A person who has the vaccines for a disease usually does not catch the disease. If the person who has the vaccine does get sick with the disease, the sickness is often not as strong. These vaccines can stop some diseases from going to person to person. Vaccines break the chain of the spread of a disease.

Many vaccines are made from "killed" germs. A few of these kinds of vaccines are tetanus and hepatitis. "Killed" germ vaccines take more than one shot to get the power needed from the body's defense system. Other vaccines are made from germs that are made weak. A few of these kinds of vaccines are measles, mumps, rubella, chicken pox, and polio. Some special groups of doctors make up a schedule for children to get these vaccines. The schedule matches the vaccine shots needed and the age of the child for each vaccine shot. Most vaccines are given as shots. Few vaccines are given by mouth. Public health clinics have the vaccines for children and for adults. The cost of the vaccine at these clinics is less so vaccines can be there for the people and the children.

What can you do? Take your children to the clinic to get the vaccines. Keep a record of the vaccines you or your children get. Every time you go to the clinic, the nurse will look at the record. The nurse will tell you what vaccines you or your children will need. The record must be kept. The record must be taken to the clinic. If there is no record, the clinic will not know what vaccines you have been given. The clinic will not know what vaccines you need to get.

Some information on two very important shots can be found below:

Tetanus: Tetanus does not go from person to person. The tetanus 'germ' is in the soil. Tetanus can come into the body when you get a cut or break in the skin. Tetanus vaccine is given at all ages. The first tetanus shots are given in an order of four shots and one booster. The booster shots must be given to older children and grownups. After the booster, tetanus vaccine is given every 10 years.

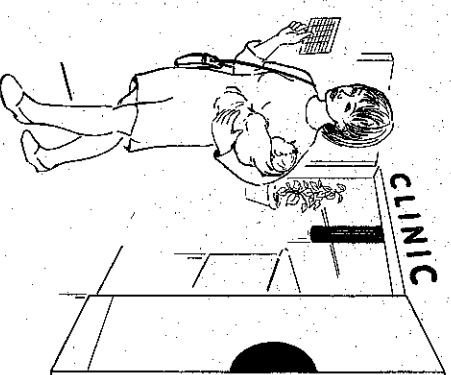
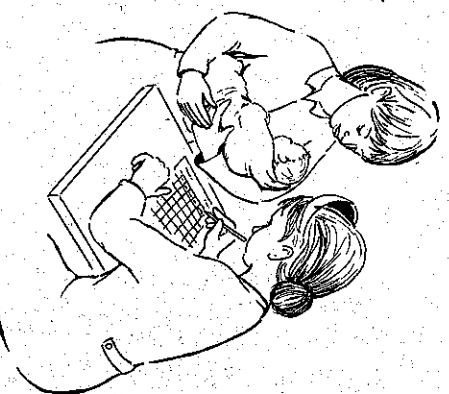
Hepatitis B can be spread from person to person. Hepatitis B is spread from person to person by contact with blood or blood products. Hepatitis B vaccine is given at all ages. The first Hepatitis B shots are given in an order of three shots. No booster shot is needed.

Remember, vaccines can stop disease and the spread of diseases. Vaccines are your friend. Get your shots. Keep a record of your shots. Stay healthy.

If you would like to have more information on immunizations, you can call the CDC National Immunization Information Hotline:

1-800-232-2522 (English)
1-800-232-0233 (Spanish)

or, if you need the name of a public clinic to go to for your vaccinations, please dial 1-800-377-9968 for Call For Health and we will give you the name and address of the clinic nearest to you that provides low-cost vaccinations.



Just for Men: Prostate Cancer

Especialmente para los hombres: El cáncer de próstata

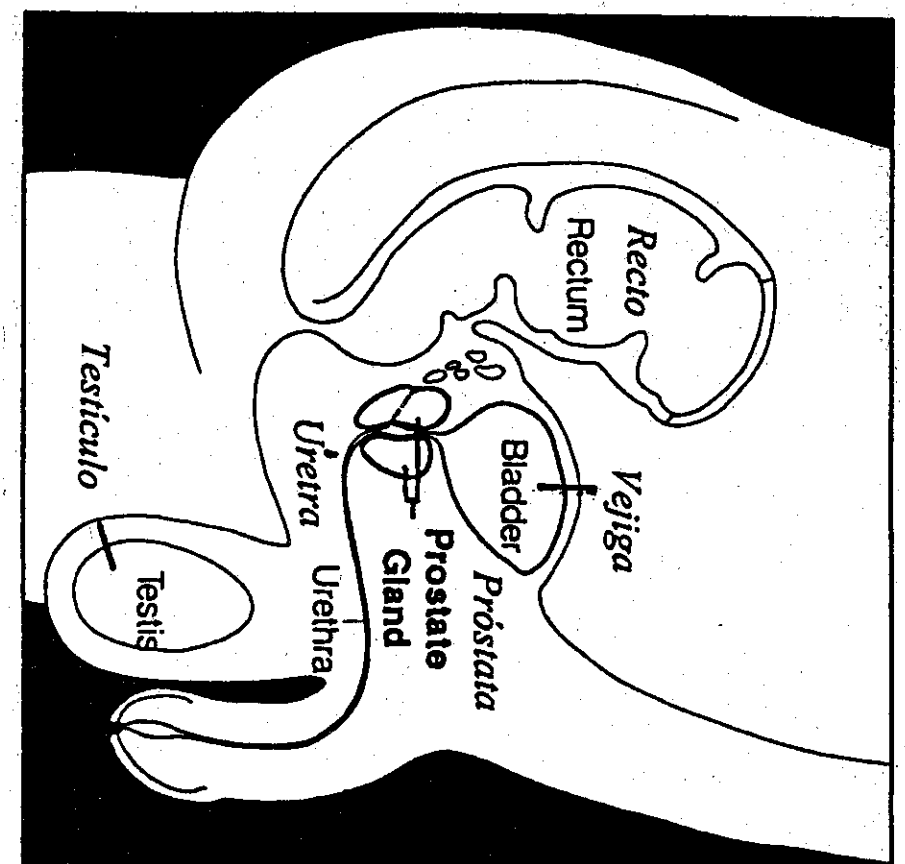
Por Linda C. López, RN, MSHP, MSN/By Linda C. Lopez, RN, MSHP, MSN

¿Sabes tu que el cáncer más común en hombres hispanos es el cáncer de la próstata? El cáncer de la próstata si se encuentra temprano puede ser tratado con resultados muy buenos. Esta información es importante para ti y tu familia. Toma tiempo para leer este artículo. Has esto por tu familia—te puede salvar la vida.

La próstata parece un anillo que se encuentra alrededor del tubo que saca el orín de la vejiga. Es la glándula que produce el semen—el líquido que transporta la esperma. No se sabe como se desarrolla el cáncer de la próstata pero si se sabe que se desarrolla mas en los hombres mayores. La mayoría de los hombres que tienen cáncer de la próstata tienen mas de 65 años.

Casi no hay síntomas cuando un hombre tiene cáncer de la próstata. Pero si tienes alguno de estos problemas puede ser que tu próstata no esté sana:

- Necesidad de orinar seguido, especialmente durante la noche(dos o más veces)
- Dificultad al comenzar a orinar
- Dolor o ardor al orinar
- Sangre en el orine
- Dolor en la espalda, o en las caderas, o en la área de la pelvis



La mayoría de los hombres no saben bastante del cáncer de la próstata. Porque es el cáncer más común entre los hombres hispanos es importante que nuestros leedores y sus esposas sepan cuales son los riesgos de este cáncer y como se puede encontrar temprano para poder tomar tratamiento. Recuerden que si se encuentra este cáncer bastante temprano pueden vivir una vida larga y saludable.

La Sociedad Americana del Cáncer es el experto en el cuidado del cáncer. Esto es lo que recomiendan para encontrar el cáncer temprano:

- Si tienes 40 años o más: ve con el doctor cada año para que te haga un examen rectal
- Si tienes 50 años o más: ve con el doctor cada año para que te haga un examen rectal y también un análisis de sangre de PSA que es un examen de la sangre que puede encontrar señas de cáncer de próstata. Para hacer un examen rectal, el doctor usa su dedo para sentir la próstata a ver si tienes bolas en la próstata. Para hacer el análisis de la sangre, te sacan sangre y la examinan para ver si tiene señas de cáncer. Estos exámenes y análisis son incómodos pero que no les de vergüenza, porque estos exámenes pueden salvar vidas. La Sociedad Americana del Cáncer tiene un numero gratis que puedes llamar para recibir mas información de cáncer, 1-800-227-2345. Si necesitas mas ayuda o información puedes llamarnos al 1-800-377-9968. Te podemos ayudar en español. Si piensas que tienes problemas con tu próstata llámanos y te ayudamos hallar una clinica que te haga los exámenes por bajo costo o en ciertos casos podemos ayudarte pagar por los exámenes.

Did you know that prostate cancer is the most common type of cancer in Hispanic men? Prostate cancer can be cured if it is found and treated early. The following information is important for you. Take time to read this article. Do this for your family—it can save your life.

The prostate gland is found around the tube that drains your bladder of urine. It is in the shape of a doughnut. It is the gland that helps make the semen that carries your sperm. We do not know how a man gets prostate cancer, but, as the man gets older, his chance for getting prostate cancer goes up. Most of the men who have prostate cancer are over 65 years old.

There are usually no symptoms for prostate cancer. However, if you have the following problems, something may be wrong with your prostate:

- Urinating during the night (more than 2 times)
- Difficulty starting the stream of urine
- Pain while urinating
- Blood in the urine
- Steady pain in the lower back, hips, and pelvic area

Prostate cancer is an illness most men do not know enough about. Because it is the most common type of cancer among Hispanic men, it is important for our readers and their wives to know the risks and what to do to find it early enough to get treatment. Remember, if the cancer is found early and is treated by the doctor, you have a chance to live a longer, healthier life.

The American Cancer Society is the expert in cancer care. This is what they recommend you do to find prostate cancer early:

- If you are 40 years old or older: go to the doctor every year for a rectal exam
- If you are 50 years old or older: go to the doctor every year for a rectal exam and a PSA blood test, which is a blood test that checks for signs of prostate cancer in your blood. In order to do a rectal exam, a doctor will use his finger to check your rectal area for lumps in your prostate. To run a PSA blood test some blood will be taken from you and checked for signs of prostate cancer. These tests may be uncomfortable and a little embarrassing for you but they can save your life. The American Cancer Society has a free number you can call to get more information on cancer, 1-800-227-2345. If you need more help or information, call Call For Health, at 1-800-377-9968. Assistance in Spanish can be given. If you are having problems with your prostate, Call For Health can help you find a clinic which can exam you for prostate cancer. In some cases, Call For Health can help pay for the testing.



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

Family Violence Violencia Familiar

By Irma Soto

En el último *Farmworker News* incluimos una historia escrita por una mujer que trabaja en la sección de violencia familiar del departamento de policía en una ciudad en Tejas. La historia habló de la tristeza que un niño siente cuando los padres del niño están siempre peleándose. La tristeza puede permanecer con ese niño por muchos años. Una persona que leo la historia nos llamo para darnos las gracias. Ella dice que se sintió mejor cuando leo el artículo porque ella también sufrió cuando era niña con un padre que abusaba a su mamá. Ella todavía carga la tristeza que sentía cuando su papa le pegaba a su mamá cuando se emborrachaba.

El *Farmworker News* va presentar más artículos sobre este problema, un problema que existe en muchas familias hispanas. El *Farmworker News* desea darles información acerca de la violencia familiar para que puedan entender el problema mejor y quizás la información les pueda ayudar a sus familias hacer algunos cambios.

La protección de los niños contra el daño físico y emocional de la violencia en la familia será un artículo en el futuro. Esto es importante porque la mayoría de los abusadores se crearon en una familia violenta. También, como el alcohol tiene mucho que ver cuando ocurre la violencia en la familia, deseamos escribir algunos artículos sobre alcoholismo. Más importante, deseamos darle a la esposa maneras de protegerse y proteger a sus niños en una situación de emergencia. Los siguientes son algunas medidas que pueden tomar para protegerse. Los pasos se ofrecen en el libro, *Que se Puede Hacer Cuando el Amor se Cambia a Violencia*, por Marian Bentancourt. La señora Bentancourt es una mujer que escapo un matrimonio abusivo y escribió su libro para ayudar a otras mujeres que estén en la misma situación. Algunas de sus sugerencias se explican abajo:

1. Prepárete. Llama la Línea Nacional de Violencia Doméstica, 1-800-799-SAFE. Te pueden mandar información sobre la ayuda disponible en tu comunidad, por ejemplo, refugios, clínicas, policías especialistas de violencia doméstica, terapia, etc.
 2. Si puedes, compra un teléfono celular así puedes llamarle a la policía cuando estés en peligro.
 3. Ten una bolsa de emergencia con tus llaves del carro, dinero, copias de todos tus papeles importantes como licencia de manejar carro, el registro de tu carro, tarjeta de seguro médico, papeles de inmigración, el récord de inmunizaciones de los niños, etc. Guarda la bolsa fuera de tu casa, como con tu vecina.
 4. Necesitas saber cada manera de salir de tu casa. Si vives en un apartamento con solamente una puerta, pídele a tu vecina que le llame a la policía cuando oye tus gritos o si oye ruidos fuertes que vienen de tu apartamento.
 5. Aprende utilizar 911 y enséñale a tus niños, también. Aprende como darle a la operadora del 911 información importante rápidamente. Enseñale a tus niños como decirle a la operadora qué está sucediendo rápidamente, por ejemplo, "Mi papá está pegándole a mi mamá. Esta borracho y trae un cuchillo." También enséñales cómo darle el domicilio a la operadora del 911.
 6. Mantiene varias cámaras disponibles en diferentes lugares en la casa para que puedas tomar fotos del abuso para tener prueba para enseñarle a la policía.
- Sra. Bentancourt avisa que cuando una mujer trata de escaparse de un hombre abusivo, hay peligro. Ella dice que solamente la mujer que sufre el abuso, no su familia, ni sus amigas, ni su consejera, solo ella puede decidir cuando es el tiempo mejor para escapar.

Por favor llama 1-800-377-9968, Call For Health, si necesitas mas información sobre la violencia familiar. También, si estas lastimada y necesitas ver un medico, te podemos hallar una clínica.

In our last issue of the *Farmworker News*, we ran a story written by a woman who works in the family violence unit for a police department in a large Texas city. The story talked of the sadness a child feels when his parents are always fighting. The sadness felt by the child can stay with him or her even after they grow up. We had one reader call us to thank us for running the article. She told us that she still carries the sadness she felt as a child when her father would hit her mother.

The *Farmworker News* will run more articles on this problem so readers can better understand it and the information can help families make some changes. We will soon be running an article on the connection between alcohol and family violence. The need to protect children from physical and emotional harm will also be covered in a future article because most abusers grow up in violent families. In an abusive relationship, it is important that an abused spouse have ways to protect herself and her children in an emergency situation. Below we have listed some steps that women can take to protect themselves. They are taken from the book, *What to Do When Love Turns Violent*, by Marian Bentancourt. Ms. Bentancourt escaped from an abusive relationship and wrote this book to help other women in the same situation.

1. Prepare yourself. Call the National Domestic Violence Hotline—1-800-799-SAFE. They will send you information on help available in your community, such as safe shelters, clinics, police domestic units, counseling, etc.
2. If you can afford it, consider buying a cell phone so you can call the police whenever you're in trouble.
3. Have an emergency bag packed with keys to your car, money and copies of all your important papers such as driver's license, car registration, medical insurance cards, immigration papers, your children's immunization records, etc. Keep the bag outside the house—maybe with your neighbor.
4. Know every way you can get out of the house. If you live in an apartment with only one door, ask the neighbors to call the police any time they hear your cries for help or loud noises coming from your apartment.
5. Learn to use 911 and teach your children to use it. Learn to give the 911 operator important information quickly. Teach your children how to tell the operator what is happening quickly, such as, "My daddy is beating my mommy. He's drunk and he has a knife." Also, teach them how to give your address to the 911 operator.
6. Keep several throw-away cameras in the house to take pictures of the bruises, etc. to show the police.

Ms. Bentancourt warns that when a woman tries to escape an abusive partner, she could be in danger. Only the abused woman, not her family, her friends, her counselor, nor anyone else can decide for her when it is the right time to leave the abusive husband.

Please call the Call For Health line at 1-800-377-9968 if you want more information concerning family violence. If you have been hurt and need to see a doctor, we can help you find a clinic.

Confused about AIDS???

¿Están confundidos acerca del HIV?

You don't have to be. Call us. We can help.

No necesitan estar confundidos. Llámenos. Nosotros podemos ayudarles.

1-800-342-AIDS

CDC NATIONAL AIDS HOTLINE

24 hours a day • 7 days a week • 365 days a year
24 horas por día • 7 días por semana • 365 días por año

Para ayuda en Español llame al

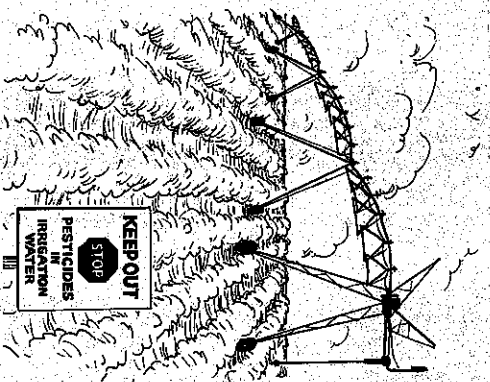
1-800-844-7432

(8 AM - 2AM, ET, 7 días por semana)

If you use a TTY machine call/Si están sordos y usan una máquina TTY llamen

1-800-243-7888

10 AM-10 PM, ET, Monday-Friday/Lunes-Viernes)



Pesticide Information Información Acerca los Pesticidas

En las dos ediciones pasadas, el FARMWORKER NEWS les dio información de los peligros de los pesticidas para decirles que deben hacer si han tenido contacto con pesticidas. Esperamos que los artículos fueron informativos para ustedes. Si quieren mas información acerca de los pesticidas, pueden llamar:

La Cadena de Telecomunicaciones Nacional de Pesticidas
1-800-858-7378

También pueden llamar el programa Call For Health, 1-800-377-9968, para mas información de acerca servicios médicos si piensan que han contactado pesticidas y necesitan ir con un medico.

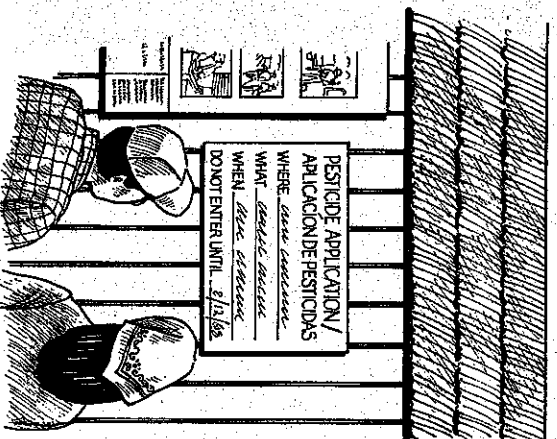
Si quieren información escrita acerca de pesticidas, el Centro Nacional para la Salud de Trabajadores Agrícola tiene folletos publicados por el EPA (la Agencia de la Protección del Ambiente) que pueden ordenar. Estos materiales les dan información muy importante para que puedan protegerse del envenenamiento de pesticidas. Llamen 1-800-377-9968 para ordenar estos materiales.

In our last two issues of the FARMWORKER NEWS we have given you information about the dangers of pesticides and have told you what you should do if you or someone you are working with is exposed to pesticides. We hope the articles were helpful to you. If you want more information, you can call the following:

National Pesticide Telecommunications Network
1-800-858-7378

You can also call us at Call For Health, 1-800-377-9968, for information on medical services available in your area if you think you've been exposed to pesticides and need to see a doctor.

In you need written information about pesticides, The National Center For Farmworker Health has EPA (Environmental Protection Agency) posters, and brochures that you can order. These materials give you important information on protecting yourself from pesticide poisoning. Call 1-800-531-2600 to order these materials.



La Familia Chavez

Brought to you by CALL FOR HEALTH — 1-800-377-9968

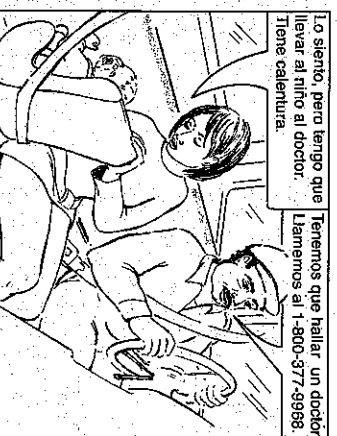
La Familia Chavez comienza el viaje para el Norte para trabajar en la cosecha.



The Chavez family begins their journey to the North to work in the fields.

PAPA: Are you taking enough blankets?

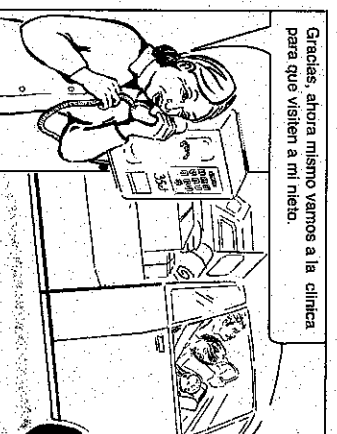
MAMA: Yes, I'm taking enough.



(on the road, the baby gets sick)

CRISTINA: I'm sorry but I have to get the baby to a doctor. He has a fever.

ARMANDO: We need to find a doctor. We'll stop and call 1-800-377-9968.



(Mama gets the address to the clinic from Call for Health)

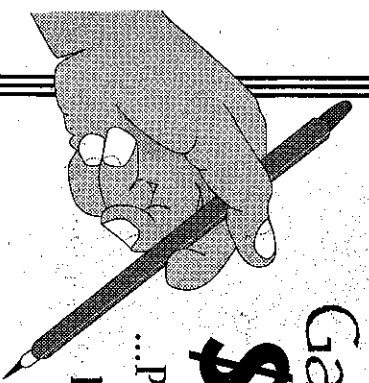
MAMA: Thank you, we'll take my grandson to that clinic immediately.



(Mama has filled the prescription)

MAMA: Call For Health paid for the medicine.

CRISTINA: That's wonderful! 1-800-377-9968 has helped us so much!



Gain/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., 1770 FM 967, Buda, TX 78610. (512) 312-2700. 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
Imna 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 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:

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