

Noticias Para los Trabajadores del Campo

N E W S

Otoño 1999
Fall 1999

Pedro tiene Diabetes

por Nelba Ancona Paraison* /by Nelba Ancona Paraison*

Pedro has diabetes

El día está por comenzar. El día va ser largo, pero Pedro se prepara para ir a trabajar al campo. Hoy van a ir a recoger cebollas. Cuando está en el campo él se concentra y trabaja y trabaja hasta que tenga bastantes cubetas llenas de cebollas.

Siempre viene a trabajar a las fincas y viaja mucho siguiendo la temporada de cosecha. Algunas veces está en New Jersey y otras en Florida. Pedro tiene mucha experiencia cortando vegetales y verduras, pero este día hay algo que le preocupa.

Por las ultimas semanas ha tenido mucha sed y ganas de oíntar frecuentemente, inclusive en las noches. Como él trabaja en el campo — pues se le dificulta a veces dejar su trabajo para ir a tomar agua o ir al baño. Pedro sufre! También su apetito ha aumentado mucho. Está comiendo demasiado pero aún se siente cansado. Pedro cree que es porque ha estado trabajando mucho, así que no le hace mucho caso, y continúa trabajando.

Afortunadamente es tiempo de regresar al campamento. ¡Son las 6 de la tarde! Pedro ha estado muchas horas trabajando bajo el sol y no ha tomado nada después de la hora del almuerzo y se siente inquieto. Inclusive a veces no puede ver bien. Por suerte, cuando están en el campamento llega una empleada de la clínica comunitaria a invitarlos a que vayan a un chequeo médico. Pedro no está con ganas de atenderla, se siente cansado, con hambre y tiene que ir al baño. Otros de sus compañeros han decidido ir a chequearse. Cuando regresa Pedro del baño insisten para que vaya con ellos a la clínica.

"Bueno, está bien," contesta Pedro con muy pocas ganas.

En la clínica le han chequeado su presión arterial y su nivel de azúcar. Le dicen que probablemente tenga diabetes y que necesitarán hacerle otros exámenes. "Diabetes?" el piensa? Pero no entiende exactamente qué es Diabetes. Recuerda que

alguna tía o alguien en su familia o cree que su mama también tenía diabetes. Si es

cierto, él recuerda ahora que su mama y su tía padecían de diabetes.

Pasan unos días y la empleada de la clínica comunitaria va a visitarlo de nuevo y le

dice a Pedro que él tiene diabetes. Le explica que tan importante es que aprenda sobre diabetes. Que es? ¿Cómo se controla? Pedro decide asistir a las clases sobre diabetes.

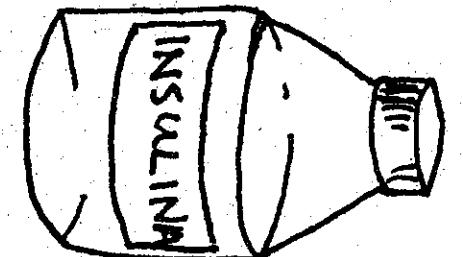
En la clínica la educadora de salud le explica—

¿Qué es la Diabetes?

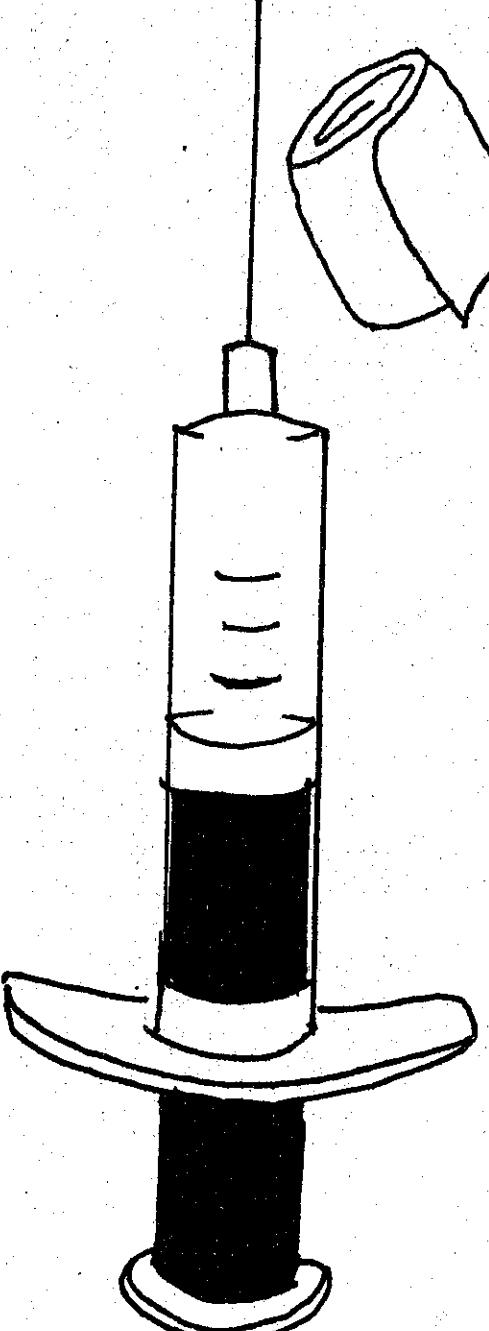
Nuestro cuerpo utiliza los alimentos que comemos para fabricar el azúcar que necesitamos para tener energía. La insulina que produce nuestro cuerpo ayuda a que el azúcar salga de la sangre y entre a nuestras células, donde se usa como si fuera un

continúa en la próxima página

continued on the next page



Insulina se injecta con una jeringa



The day is just beginning. The work today will be long and hard. A farmworker, Pedro, gets ready to go to his job in the fields. Today he will go pick onions.

When Pedro is in the fields he concentrates and works as hard as he can until he has enough baskets full of onions. Pedro has been a farmworker for many years. He follows the harvest, moving often. Sometimes he is in New Jersey and other times he goes to Florida. Pedro has a lot of experience picking vegetables and fruits. Today, though, he has something else on his mind.

For the past few weeks he has been very thirsty and he always feels like going to the bathroom to urinate, even during the night. Because he works in the fields it is hard for him to go get a drink of water or go to the bathroom. Pedro suffers. His appetite has also changed. He is always hungry. He eats a lot but he still feels tired and without energy. Pedro thinks that maybe he feels this way because he is working a lot of hours. He tries not to pay attention to his health problems and continues to pick onions.

Finally, the day is over and it is time to return to the camp. It is 6 pm! Pedro has been working for many hours under the sun and he hasn't had anything to drink since lunchtime. He feels shaky and nervous. Sometimes he can't even see clearly, things look blurry to him.

Back at the camp, a worker from the nearby community clinic is making a visit. The worker is there to invite the farmworkers to come to the clinic to get a medical check-up. Pedro doesn't feel like going for the check-up. He is so tired and hungry! Pedro also needs to go the bathroom. Pedro goes to the bathroom. When he returns the other workers tell him that they have decided to go for the check-up. They talk Pedro into going with them.

"Okay, I'll go," Pedro answers tiredly.

At the clinic the nurse checks Pedro's blood pressure and his sugar level. The nurse tells him that he might have diabetes and tells him the clinic needs to do more tests.

"Diabetes?" he wonders. But Pedro doesn't exactly know what diabetes is. He remembers that an aunt or some other relative in his family had diabetes. Maybe it was his mother who had diabetes. After a while he remembers correctly that it was his mother and his aunt who had diabetes.

A few days later the nurse from the community clinic makes a visit to the camp. She finds Pedro and tells him that he does have diabetes and asks him how he is doing. She explains to him the importance of learning everything he can about

4433

continuado de la página previa

combustible. Cuando esto sucede como es debido, el nivel de azúcar en la sangre disminuye y nuestro cuerpo tiene la energía necesaria para llevar una vida saludable.

En las personas que tienen diabetes, esto no sucede. Sus cuerpos no pueden producir energía con los alimentos que comen; el azúcar se queda en la sangre en vez de pasar a las células del organismo.

Hay 2 tipos de diabetes:

El tipo 1 es cuando nuestro cuerpo hace poca o ninguna insulina. Las personas que padecen este tipo 1 tienen que inyectarse insulina para poder vivir. Comienza por lo general cuando la persona es joven pero también puede aparecer en adultos de mas edad.

La diabetes tipo 2 es cuando nuestro cuerpo produce insulina pero no puede usarla. Es el tipo de diabetes más común; por lo menos el 90 % de las personas con diabetes tienen la del tipo 2. Tipo 2 aparece regularmente con las personas de mas de 40 años de edad (pero también hay jóvenes que tienen tipo 2), con sobrepeso y familiares con antecedentes de tener diabetes.

Los Hispanos están dentro de los mas afectados en el mundo. Muchos de los Latinos no saben que tienen diabetes y estamos hablando de millones de personas que no saben si tienen diabetes. Sufren las consecuencias porque el azúcar en altos niveles causa mucho daño a nuestro cuerpo.

Por ejemplo, podemos perder la vista, nuestros riñones también están en peligro y muchas personas deben de estar con dialisis. Amputaciones en los pies es otro de los peligros. También hay el problema en circulación. Bueno el azúcar está en la sangre y esta en TODO nuestro cuerpo. También la gente con diabetes está mas propensos a ataques cardiacos y enfermedades contagiosas.

Es muy importante el cuidado de la persona diabética. Lo primero es reconocer que uno padece de la enfermedad. Eso se hace visitando a su medico con regularidad. Por lo menos, una vez cada año, nos debemos de hacer un chequeo medico. Cuando se descubre que uno tiene diabetes, entonces el cuidado es mas regular.

Lo mas interesante es que la diabetes, aunque sea una enfermedad de por vida, se puede CONTROLAR. Los diabéticos que se controlan, tienen una vida NORMAL.

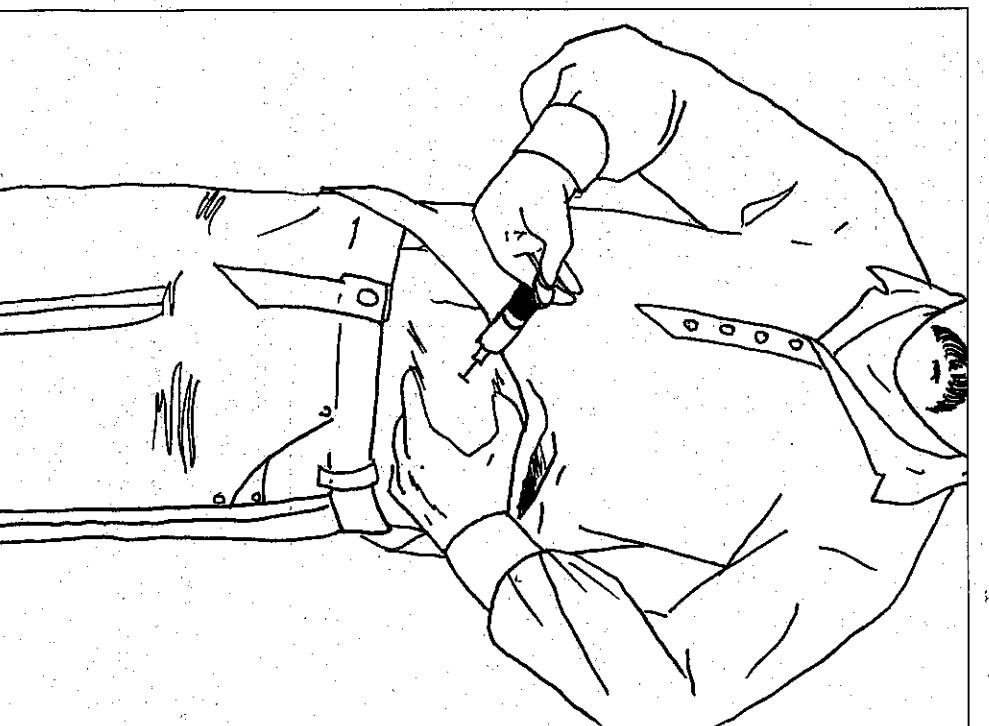
Los puntos claves del cuidado diabético son:

- DIETA**
- EJERCICIO**
- EDUCARNOS**
- Y, si se necesita,**

MEDICINA/INSULINA

Si tienes duda a cerca de la diabetes, CONSULTA a tu medico familiar. Si no has ido al medico desde mucho tiempo, no tardes más, haz una cita ahora mismo. Si necesitas ayuda para hallar un medico que no cobre mucho o necesitas ayuda para hacer una cita, llama al 1-800-377-9968 y te ayudaremos.

*Nelda Ancona Paraison es una coordinadora del Grupo de Hispanos con Diabetes en New Jersey. Ella trabaja con las clínicas comunidades para los trabajadores migrantes en New Jersey. Ella nos ayudara presentarles mas información acerca diabetes en el futuro.

**Pedro se inyecta su insulina****Pedro injects himself with insulin**

continued from the previous page

diabetes. What is it? How do you control it? She invites Pedro to attend some diabetes classes. In class, the teacher explains to him...

Pedro has Diabetes

Our bodies turn the food we eat into sugar. The sugar is then burned in the cells to give us energy. Our body also makes insulin. The insulin makes sure that the sugar goes from our blood into our cells where it is burned like a fuel, like gasoline is burned in a car. When all this takes place like it should the level of sugar in our blood is used up and our body has the energy it needs. In people who have diabetes this is not what happens. A person who has diabetes can't produce energy from the food eaten. The sugar stays in the blood instead of going to the cells. There is nothing to burn to give a body energy. It's kind of like a car not having gas to burn.

Two types of Diabetes:

Type 1 diabetes is when a person's body doesn't make enough insulin or doesn't make any insulin. People who have Type 1 diabetes have to inject insulin with a syringe into their bodies in order to live normally. Usually Type 1 diabetes starts when a person is a child but it can also start when a person is an adult. Type 2 diabetes is when a person's body makes insulin but the body isn't able to use the insulin. Type 2 diabetes is the most common kind of diabetes. Most people who have diabetes have Type 2. Type 2 diabetes usually starts when a person is more than 40 years old (but it can also start in children). The person is usually overweight and has relatives with diabetes.

Hispanics have diabetes more often than many other groups. Many Hispanics, maybe even thousands of Hispanics don't know that they have diabetes. People that don't know they have diabetes suffer damage to the body because of the high levels of sugar in their bodies. For example, so much damage can be done that a person can become blind or his kidneys can stop working. Amputation of the feet (cutting off of the feet because the tissue of the feet begins to die) is another dangerous result of diabetes when it is not treated. The circulation of the blood to all parts of the body suffers. The sugar stays in a person's blood and stays in all of the organs, causing damage to everything in that person's body. Persons with diabetes also have more heart attacks and more infections than persons without diabetes.

The care of a person with diabetes is *very* important. The first step is to find out if you have diabetes. You can find out by visiting your doctor regularly. You should get a check up at least one time every year. If you find that you have diabetes then your visits to the doctor should be more than one time every year.

It is interesting that even though diabetes is an illness you will have all your life, you can control it. People with diabetes who control their illness can have a normal life.

The most important points to watch if you have diabetes are:

- DIET**
- EXERCISE**
- INFORMATION**
- And, if needed,**
- MEDICINE/INSULIN**

If you worry that you may have diabetes, see your doctor. If it has been more than one year since you've seen a doctor, make an appointment today! If you need help finding a low-cost doctor or help making an appointment, call 1-800-377-9968, Call for Health.

*Nelba Ancona Paraison is a diabetes educator. She works for Community Health Care, Inc. in New Jersey. Ms. Paraison teaches farmworkers about diabetes and how to take care of themselves if they have diabetes. Ms. Paraison also has a local television program about diabetes. Ms. Paraison will continue to help *Farmworker News* bring its readers more information on diabetes.



The National Hotline for Migrant Families

Número Nacional para Familias Migrantes

Migrant Education

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.-4:30 p.m. Hora del Centro/Central Time

1-800-377-9968

Los Trabajadores del campo reciben Información sobre el VIH/SIDA

por Terence Doran, M.D., Ph.D./by Terence Doran, M.D., Ph.D.

Hay un programa que ayuda
 Hay un programa en el sur de Texas que se llama "La Frontera". La Frontera se formó para ayudar a los trabajadores del campo que tienen el VIH/SIDA. El VIH y el SIDA son diferentes partes de la misma enfermedad. Las letras en VIH son las primeras letras del nombre de la enfermedad—Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Cuando las gentes se infectan con el VIH, el cuerpo no es capaz de combatir las infecciones. Después de un tiempo tienen más y más infecciones y el cuerpo se vuelven muy, muy débil. Cuando una persona con HIV se pone muy, muy enferma entonces ya tiene SIDA. Las letras en SIDA son las primeras letras del nombre de la enfermedad—Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida.

Promotoras ayudan a los campesinos

Las personas que trabajan para La Frontera se llaman "promotoras". Las promotoras van a los barrios y colonias para ayudar a los trabajadores del campo con VIH/SIDA para que reciban servicios médicos.

Las promotoras hablan con los trabajadores del campo que tienen VIH/SIDA acerca del VIH/SIDA y preguntan a los trabajadores del campo si quieren que se les haga una prueba para ver si tienen VIH/SIDA.

Prueba de VIH/SIDA

La prueba es muy privada (es solamente entre el trabajador del campo y la promotora). La prueba se hace cuando no hay nadie más en la casa, de manera que nadie va a saber que se le está haciendo la prueba a esta persona. Para hacer la prueba del VIH/SIDA, la promotora le saca una poca sangre a la persona. Si la persona le tiene miedo a las agujas, entonces la promotora puede obtener una muestra que se puede examinar de dentro del cachete de la persona usando un "Q-tip" que se pone dentro la boca por bastante tiempo. Después, el Q-tip con la muestra o la sangre es enviado al laboratorio. El laboratorio va entonces hacer pruebas en la sangre o en la muestra de la boca, buscando VIH. Este proceso toma algunos días o semanas para determinar si una persona tiene VIH. La promotora regresará a la casa para entregar los resultados sólo al trabajador del campo. No se informa a nadie más, ni siguiera a los miembros de su familia.

Es mejor saber

Algunas personas tienen miedo a que se les haga esta prueba porque no quieren saber que están enfermos de VIH/SIDA. También porque no quieren que otras personas se enteren que ellos tienen VIH/SIDA. Si un trabajador del campo tiene miedo a que le hagan la prueba, la promotora le explica que es mejor saber si la persona tiene VIH/SIDA, que no saberlo. Si una persona se entera que está enfermo de VIH/SIDA, de inmediato puede empezar a tomar medicinas que le ayudarán a vivir más tiempo y a no estar tan enfermo. Las promotoras también explican que si una persona tiene VIH/SIDA y no lo sabe, esa persona no irá al doctor y no le darán las nuevas medicinas. La persona que tiene VIH/SIDA, y no toma las medicinas, se va a poner muy enferma y morirá más temprano. Las promotoras también informan a los trabajadores del campo que nadie se va a enterar que la persona tiene VIH/SIDA.

Ideas equivocadas

Las promotoras reportan que muchos trabajadores del campo tienen muy poco conocimiento sobre el VIH/SIDA, y que lo que saben muchas veces está equivocado. Muchos trabajadores del campo piensan que se pueden enfermar de VIH/SIDA a través de un beso, o porque los pica un mosquito, o que se puede contagiar en un baño público, o por comer con el mismo tenedor o cuchara que otro uso, o por donar sangre. Las promotoras les informan que es muy, muy raro que una persona se enferme de VIH por hacer estas cosas.

Los trabajadores del campo le dicen a las promotoras algunas cosas que ellos quisieran que otros trabajadores del campo escucharan, de manera que ellos no se enfermen de VIH/SIDA. Muchos de los trabajadores del campo que tienen VIH/SIDA reportan que no sabían que lo que estaban haciendo les podría contagiar de VIH/SIDA. No sabían que tener sexo sin condón, aún con personas que parecían muy sanas y estables, o que tenían mucho tiempo de conocerlas, también los podían contagiar de VIH/SIDA. Algunos trabajadores del campo que usaban drogas dijeron que no sabían que por usar las agujas de otras personas, para inyectarse drogas, también se podrían contagiar de VIH/SIDA. Muchos otros también reportaron que nunca se había hecho una prueba para saber si tenían VIH/SIDA. Ellos nunca fueron al doctor hasta que estaban muy enfermos y sus cuerpos ya estaban muy dañados.

Los trabajadores del campo quieren que el resto de la gente sepa también que hay algunas cosas muy importantes que se deben recordar:

1. Use un condón siempre que tenga sexo
2. No deje que nadie use sus agujas
3. ¡Hágase la prueba de VIH/SIDA!

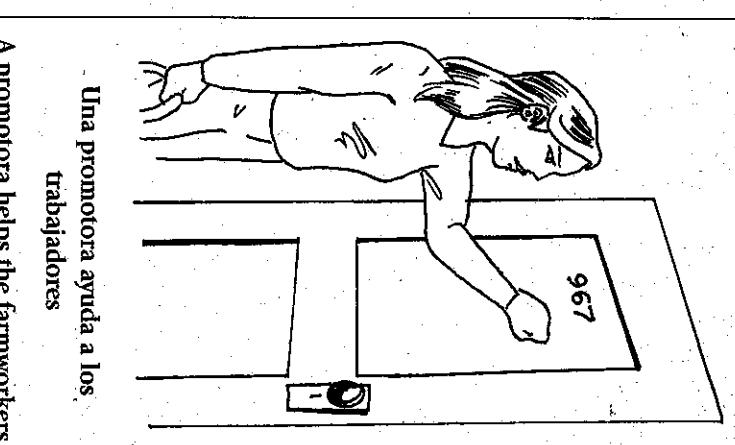
Su usted o alguien que usted conoce necesita más información

sobre el VIH/SIDA, llame al

Call For Health, o llame a la línea directa para VIH/SIDA

1-800-342-2437

(Si usted quiere más información acerca de La Frontera, puede llamar a Silvia Partida o a Lucia Bustamante, al 210-567-7400)



A promotora helps the farmworkers

HIV/AIDS testing

The testing is very private (between the farmworker and the promotora). The promotora starts the testing in the farmworker's home. It is done when no one else is around so that no one will know the farmworker is being tested. To test a person for HIV/AIDS the promotora takes a sample of blood from the farmworker. If the farmworker is afraid of being stuck with a needle then the promotora can get a sample that can be tested from the inside of the cheek of the farmworker by placing a cotton swab, like a Q-tip, in the farmworker's mouth for a few minutes. The cotton with the sample or the drops of blood is then sent to a laboratory. The laboratory will test the blood or the sample taken from inside the mouth for HIV. It takes a few days or weeks to know if the person has HIV. The promotora will return to give only the farmworker the results. No one else is told, not even family members.

It's better to know

Some people are afraid to get this test because they do not want to know if they have HIV/AIDS. Or they don't want others to know that they have HIV/AIDS. If a farmworker is scared of being tested, the promotora explains that it is better to know if they have HIV/AIDS than not to know. If a person knows that he has HIV/AIDS, he or she can start taking medicine that will help him or her live longer and not be so sick. The promotoras explain that if a person has HIV/AIDS and doesn't know it, that person won't go to the doctor and won't take the new medicines. The person who has HIV/AIDS and doesn't take medicine will get very sick and won't live as long. The promotoras also tell the farmworkers that no one else will know about their HIV/AIDS.

Wrong information

The promotoras say that many farmworkers know a little something about HIV/AIDS but what they know is many times wrong. Many farmworkers think that you can get HIV/AIDS from kissing or by being bitten by a mosquito, or that you can catch it in bathrooms or by sharing forks and spoons when you eat or from donating blood. The promotoras tell them that it almost never happens that a person catches HIV by doing these things.

The farmworkers tell the promotoras things that they want other farmworkers to hear so that they won't get HIV/AIDS. Many of the farmworkers who have HIV/AIDS say that they didn't know that some of the things they were doing would give them HIV/AIDS. They didn't know that having sex without a condom even with people who seemed to be healthy and stable or who they knew for a long time could give them HIV/AIDS. Some farmworkers who were drug-users said that they didn't know that using other another person's needles to inject drugs could give them HIV/AIDS. Many also said that they never got tested to see if they had HIV/AIDS. They didn't see a doctor until they were very sick and had damaged their body.

The farmworkers want others to know that there are some very important things to remember:

1. Use condoms when having sex.
2. Don't share needles with others.
3. Get tested!

If you or someone you know needs more information

about HIV/AIDS please dial

1-800-377-9968,

Call For Health, o llame a la línea directa para VIH/SIDA

1-800-342-2437.

(If you want more information about La Frontera, call Silvia Partida or Lucia Bustamante at 210-567-7400.)

WHAT IS CHIP?

¿QUÉ ES CHIP?

HIP es el nombre del Programa de Seguro Para la Salud de los Niños. CHIP fue formado en el año 1997 por parte del Congreso de los Estados Unidos.

El Congreso apropió billones de dólares para CHIP. El Congreso y el Presidente Clinton quieren que este dinero se use para asegurar que todos los niños tengan seguro de salud.

Muchos trabajadores del campo que nos llaman al Call For Health (1-800-377-9968) nos dicen que no tienen seguro de salud porque el ranchero no se los ofrece. Muchos también nos dicen que no califican por medicaid porque ganan mucho dinero. También hay otras familias que reportan que tienen medicaid pero tienen niños grandes que no califican. Son niños como estos, niños que no tienen donde ir cuando necesitan servicios de salud, que el gobierno quiere ayudar.

Cada estado ha formado un programa de CHIP para usar el dinero que les dio el Congreso. Los programas de CHIP son diferentes en cada estado.

Para los trabajadores del campo migrantes que se mudan de estado a estado para trabajar en las cosechas, el CHIP para sus niños va ser diferente en cada estado.

Hay un numero que pueden llamar para recibir información acerca de CHIP en el estado que estén. El numero los conecta con la oficina del estado en donde están trabajando. Cuando llaman este numero pueden recibir información acerca de CHIP. La llamada es gratis. El numero es

877-KIDS-NOW

OR

877-543-7669

Si tienen dificultad llamando ese numero o si tienen mas preguntas, pueden llamarnos al Call For Health, de las 8:00 am a las 4:30 pm (tiempo central) y les ayudamos con sus preguntas.

Call For Health
800-377-9968

The word CHIP is the name given to the Children's Health Insurance Program. CHIP was started in 1997 by the United States Congress. Congress has set aside billions of dollars for this program. Congress and President Clinton want the money to be used to bring health care coverage to children who have none.

Many farmworkers who contact Call for Health say that they don't have health insurance because the farmer doesn't provide it for them. Some say they don't have medicaid, either, because they make too much money. Some families may have medicaid but they say that their older children aren't covered by medicaid. It is children like these, children who have nowhere to turn when they need health services, which the government wants to help.

Each state has created CHIP programs that will use the money given to them by congress. The CHIP programs are different for each state.

For migrant farmworkers who travel from state to state to work in the fields, CHIP health coverage for their children will be different in each state in which they work.

There is a number you can call to find out what CHIP program is available in your state. The telephone number will ring in your state. By calling this number you can get information about health coverage for your child. This is a free call.

877-KIDS-NOW

OR

877-543-7669

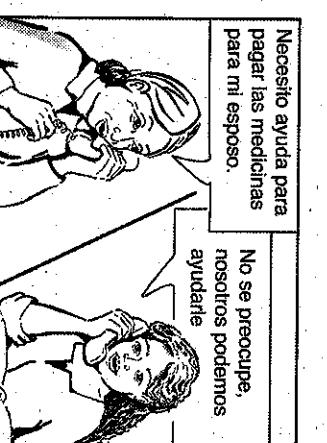
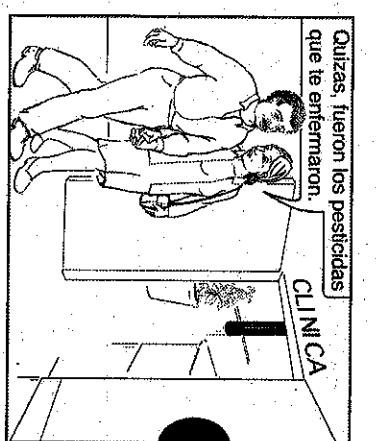
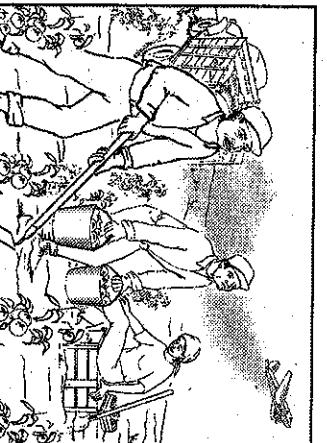
If you have trouble when dialing that number or you have more questions, you can call us at Call For Health, from 8:00 am to 4:30 pm (central time) and we will help you get the information you need.

Call For Health
800-377-9968

La Familia Chavez

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

La Familia Chavez esta trabajando en los labores.



Illustrations by Inés Batlló

The Chavez Family is now working on a farm.

The farmworkers are working in the fields when a plane starts spraying pesticides.

Mama: "Let's take you to the clinic."

Papa: "I don't know what is wrong but I don't feel right."

Call for Health person: "Don't worry, we will help you."

Mama: "Maybe it was the pesticides that made you sick."

Mama: "I need help to pay for my husband's medicines."

**Gane/Earn
\$50.00**

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

1-800-377-9968

The Chavez Family is now working on a farm.

The farmworkers are working in the fields when a plane starts spraying pesticides.

Mama: "Let's take you to the clinic."

Papa: "I don't know what is wrong but I don't feel right."

Call for Health person: "Don't worry, we will help you."

Mama: "Maybe it was the pesticides that made you sick."

Mama: "I need help to pay for my husband's medicines."

NATIONAL CENTER FOR FARM WORKER 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.

Anne K. Nolon President, NCFH Board of Directors
E. Roberta Ryder Chief Executive Officer
Ima 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!