



Invierno 2000  
Winter 2000

A Call for Health  
Publication

# Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

SMOKE SIGNALS

## SEÑALES DE HUMO

Por Marge Vasquez/By Marge Vasquez



**A** fin llegó la tarde... Juan que ha pasado todo el día trabajando en el campo está listo para irse a casa. Se sube a su troca. Y en rumbo a su casa, se para a comprar una caja de cervezas y una caja de cigarros. Piensa, "Trabaje duro todo el santo día, y quiero relajarme". Juan llega a casa, donde ya su familia se esta preparando para la cena. Después de cenar, dos amigos, también trabajadores del campo, pasan por la casa de Juan para visitarlo. Se van afuera, y se sienten en la cama de la troca. Abren las cervezas, y Juan y Pablo comienzan a tomar y fumar cigarros.

Manuel: ¿Cómo estas 'manito? ¿Cómo está el trabajo?

Juan: Pues, hay trabajo, bastante trabajo... gracias a Dios. Por eso no me quejo.

Pablo: ¿Sabes que escuché hoy en las labores? Que el Don Agustín falleció ayer.

Juan: ¿No? ¿Pero como? Apenas tenía 53 años y siempre le daba duro en el campo. Viajaba con su familia para Michigan, y se regresaba a Tejas cada año. ¿Que le pasó?

Manuel: Bueno, dicen que le gustaba fiestear bastante. Tomaba mucho y fumaba mucho. Te digo, ese hombre fumaba como una chimenea. Dijo su esposa que el doctor había dicho que se murió del cáncer de los pulmones.

Juan: (Agarrando otro cigarro) NO?! Pero como?, si ese hombre era bien fuerte... "El Caballo" lo llamábamos!

Pablo: Pues si, pero había fumado y tomado desde pequeño. Yo me acuerdo cuando lo conocí, fue después de una gran cosecha de cebollas. Y invitó a todos a un ranchito de un familiar, y tomamos y fumamos casi toda la noche.

Manuel: Pobrecito...

Juan: (Irritado) Pero hoy en día, los médicos dicen que TODO causa el cáncer!

**I**t is finally the end of the day... Juan has spent the entire day in the fields and is ready to go home. He gets into his truck, and on his way home, decides to stop by the store to buy some beer and cigarettes. He thinks to himself, "I've worked hard all day and want to relax." Juan arrives at home where his family is getting ready to eat dinner. After dinner, two friends, who are also farmworkers, stop by Juan's house to visit him. They go outside and sit on the bed of the truck. They open up some beers and Juan and Pablo begin to drink and smoke.

Manuel: How are you, friend? How is work?

Juan: Well, there is work...lots of work, thanks to God. I can't complain.

Pablo: Do you know what I heard today in the fields? I heard that Don Agustín died two days ago.

Juan: No? But how? He was only 53 years old and was always working hard in-the fields. He traveled to Michigan and would return to Texas every year. What happened to him?

Manuel: Well, they say that he liked to party quite a bit. He used to drink and smoke a lot. I tell you, that man smoked like a chimney. His wife said that the doctor told her he had died from lung cancer.

Juan: (Grabbing another cigarette) NO?! But how? He was such a strong man. We used to call him "The Horse"!

Pablo: Well, he had been smoking and drinking since he was young. I remember the time that I met him. It was after a big harvest of onions. He invited everyone to a ranch that belonged to a relative. We smoked and drank all night long.

Manuel: Poor Agustín...

Juan: (Irritated) But these days, the doctors say that EVERYTHING causes

continúa en la próxima página

continued on the next page

Uno no puede comer, beber o disfrutar de la vida porque todo causa el cáncer!

Manuel: No, no es cierto, Juan. Yo antes fumaba bastante, pero ahora no. La última vez que estuvimos en Wisconsin, mi esposa me hizo ir a la clínica porque ya no podía respirar. Estaba tosi y tosi, y comencé a escupir sangre. El doctor me dijo que necesitaba dejar el cigarró, o iba a sufrir bastante.

Juan: ¿Que mas dijo?

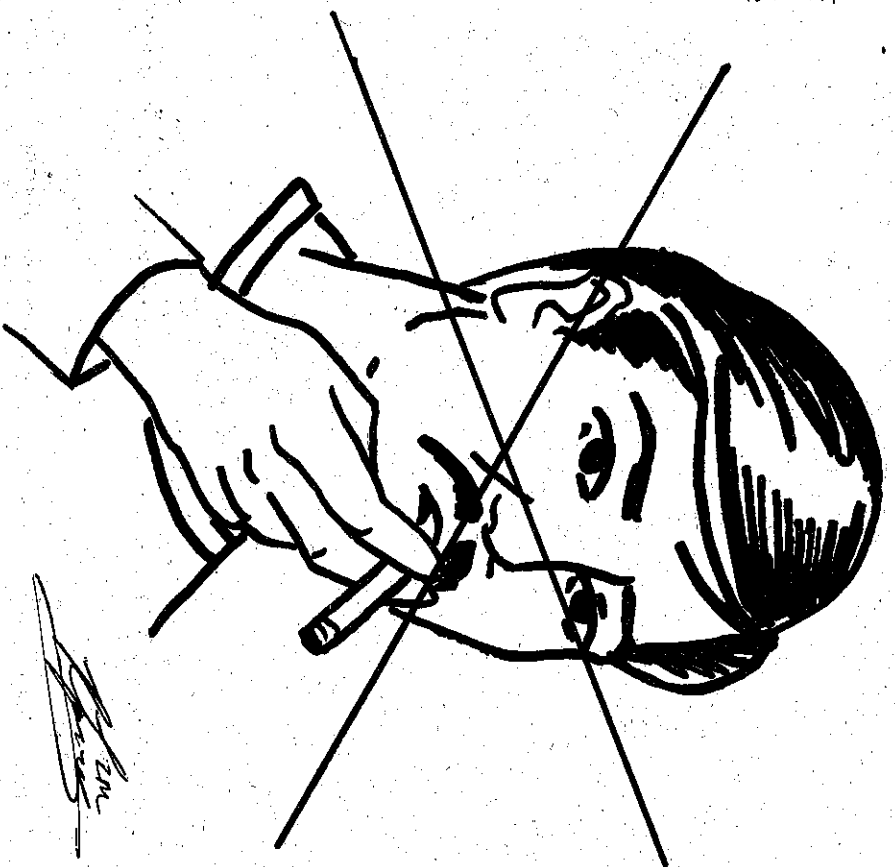
Manuel: Bueno, me explicó bastante sobre los efectos del tabaco, como...

**LOS EFECTOS DEL TABACO SOBRE ADULTOS**

Cuando una persona fuma cigarrós, pipas, o mascar tabaco, pone su vida en riesgo. El humo de tabaco contiene mas de 50 químicos que le puede causar el cáncer. El tabaco puede causar muchas enfermedades como el cáncer de los pulmones. La Sociedad Americana del Cáncer dice que 90% de los casos de cáncer de los pulmones son causados por el humo de tabaco. Fumar también puede causar el cáncer oral (de la boca), cáncer de la lengua, y de la garganta. En el caso de cáncer oral, uno puede desarrollar manchas blancas y rojas dentro de su boca, puede tener dolor en los oídos y garganta adolorida. Hasta puede perder sus dientes! Por eso, es importante que uno vaya a la clínica si siente estos síntomas.

**LOS JOVENES Y EL TABACO**

El uso de tabaco entre los jóvenes ha crecido bastante en estos últimos años. La Sociedad Americana del Cáncer dice que 90% de los fumadores "nuevos" son jóvenes. Los jóvenes, en veces, creen que el uso de tabaco les va ser más populares con sus amistades. Ven los comerciales en la televisión donde salen los artistas y modelos fumando y gozándose, y creen que en fumar, van a tener una vida semejante. Pero, empezar a fumar durante la juventud es muy peligroso. Si un joven comienza a fumar, se puede hacer adicto. Si sigue fumando hasta que llega ser adulto, puede poner su vida en riesgo. Los jóvenes que fuman también se sienten más débiles, porque el oxígeno que sus cuerpos necesitan, no llegue al cuerpo por el humo de cigarró. Un joven que fuma puede desarrollar problemas respiratorios y hasta úlceras. Es importante que los adultos sean el ejemplo, y no fumen, para prevenir el uso de tabaco entre sus hijos



cancer! You can't eat, drink or enjoy life because everything causes cancer!

Manuel: No, that's not true Juan. I used to smoke all the time, but not anymore. The last time that I worked in Wisconsin, my wife made me go to the clinic because I couldn't breathe. I was coughing and coughing, then I began spitting up blood. The doctor told me that I needed to stop smoking, or I was going to continue suffering.

Juan: What else did he say?

Manuel: Well, he explained a lot about the effects of tobacco...

**EFFECTS OF TOBACCO ON ADULTS**

When a person smokes cigarettes, cigars, pipes, or chews tobacco, they are putting their life at risk. Tobacco smoke has over 50 chemicals that can cause cancer. Tobacco use may cause many illnesses such as lung cancer. The American Cancer Society says that 90% of lung cancer cases are caused by smoking. Smoking also causes oral cancer (cancer of the mouth), cancer of the tongue and throat. With oral cancer, a person can develop white or red spots in the mouth that do not go away quickly. Someone with oral cancer may develop earaches, sore throat, and can even lose their teeth! That is why it is important to go to the clinic if you feel these symptoms.

**TEENS AND TOBACCO USE**

Teen smoking and tobacco use has increased over the past few years. The American Cancer Society says that 90% of "new" smokers are teenagers. Sometimes, teenagers believe that smoking will make them more popular with their friends. Teens see commercials on television where movie stars and models are smoking and having a good time, and they think that if they smoke, their lives will be like that. But, smoking during the teen years is very dangerous. If a young person begins smoking, he or she might become addicted. If the teen continues to smoke until they become an adult, they are putting their life at risk. Those teens who do smoke, usually feel weak, because the oxygen that their bodies need, can't get to their bodies because of the cigarette smoke. A teen who smokes can develop respiratory problems and even ulcers. It is important that adults be examples, and stop smoking. This may help prevent their children from smoking.

**CHILDREN AND TOBACCO**

The children who live with parents or relatives who smoke also suffer. Children who live with cigarette smoke, get sick more often. The children have more coughs, ear infections, and asthma attacks. These children are also at risk for respiratory problems and lung cancer as they get older. And like they say, "Children will do what their parents do."

If you or a loved one is a smoker and needs help, call our toll-free Call for Health Line at The National Center for Farmworker Health to get information and help, 1-800-377-9968. If you'd like to learn more about the effects of tobacco and cancer, you can contact the American Cancer Society at 1-800-ACS-2345 or the National Cancer Institute at 1-800-4-CANCER.

Remember, if you quit smoking, or decide not to smoke, you will feel better. You will have more energy and will be able to care for your family.

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

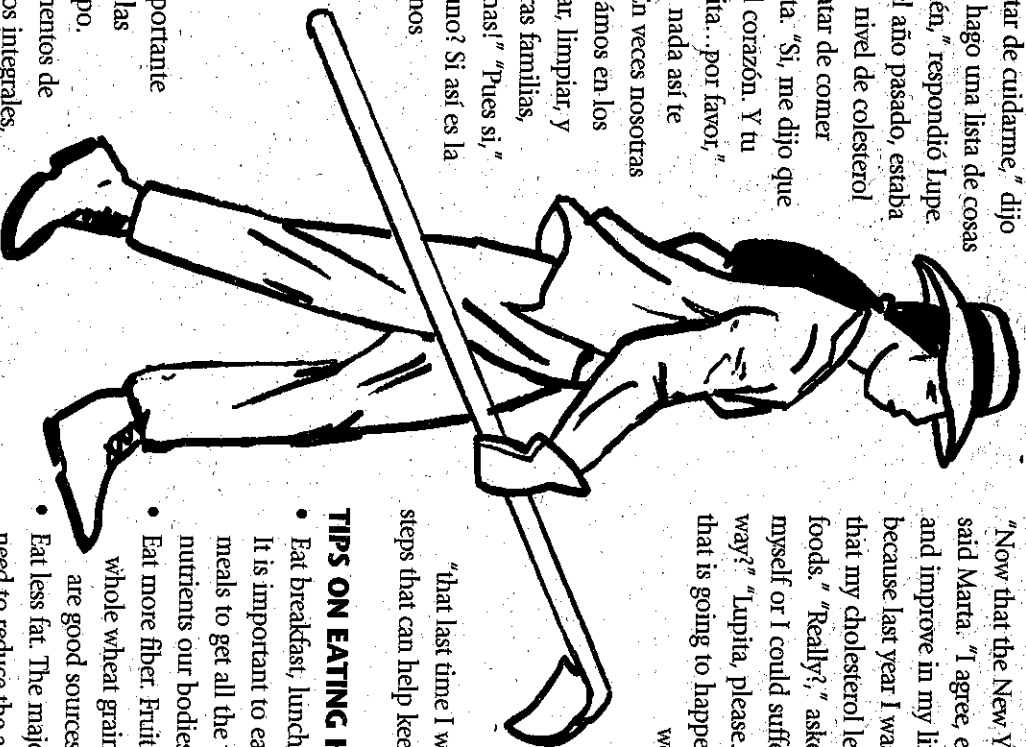
Información de Servicios de Salud  
para los Trabajadores del Campo  
Information on Health Services for Farmworkers

8:00 a.m.-4:30 p.m. Hora del Centro/Central Time  
1-800-377-9968

# Lupe y sus Resoluciones para el Año 2000

Por Madge Vasquez/By Madge Vasquez

"Ya que pasó el año nuevo, creo que voy a tratar de cuidarme," dijo Marta. "Pues sí comadre, cada año nuevo, yo hago una lista de cosas que quiero hacer o mejorar en mi vida, también," respondió Lupe. "Este año quiero comer más saludable, pues el año pasado, estaba sufriendo de un dolor en el pecho. Salté con el nivel de colesterol muy alto. El doctor me dijo que necesitaba tratar de comer comidas saludables." "A poco?", preguntó Marta. "Sí, me dijo que si no me cuidaba, me podía dar un ataque del corazón. Y tú sabes que mi mamá falleció de eso?" "Ay, Lupita... por favor," dijo Marta. "Apenas tienes 42 años, eres joven, nada así te pasar." "No te digo en serio," exclamó Lupe. "En veces nosotras como mujeres, nos ponemos al último. Trabajamos en los labores todo el día. Regresamos a casa a cocinar, limpiar, y mantener todo en la casa. Cuidamos de nuestras familias, pero en veces nos olvidamos de nosotras mismas!" "Pues sí," respondió Marta, "pero por donde comienza uno? Si así es la vida? Hay tanto que hacer, poco tiempo, y menos dinero." "Bueno," dijo Lupe, esa vez cuando fue a la clínica, la enfermera me explicó unas cosas bien sencillas que puedo hacer para mantenerme saludable..."



"Now that the New Year has passed, I want to really try and take care of myself," said Marta. "I agree, each New Year I make a list of all of the things I want to do and improve in my life," responded Lupe. "This year I want to eat healthier, because last year I was scared by a certain pain in my chest. The doctor told me that my cholesterol level was too high and that I needed to try and eat healthier foods." "Really?", asked Marta. "Yes, he told me that I needed to take care of myself or I could suffer from a heart attack. You know that my mother died that way?" "Lupita, please... you are only 42 years old—you're young, nothing like that is going to happen to you," said Marta. "No, I'm serious Marta. Sometimes, we women put ourselves last. We work all day in the fields, we come home to cook, clean, and keep the home together. We take care of our families, but sometimes we forget to take care of ourselves!" "I know," responds Marta, "but how do we start? That is life! There is so much to do, so little time, so little money..." "Well, Lupe says, 'that last time I went to the clinic, the nurse told me that there are some easy steps that can help keep me healthy...'"

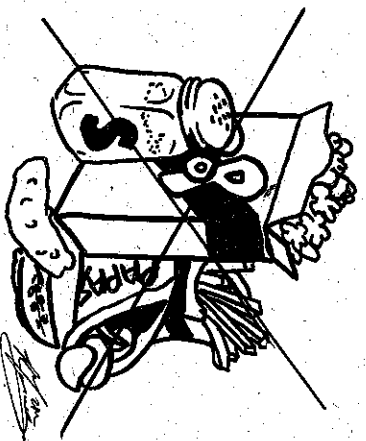
### TIPS ON EATING HEALTHY

- Eat breakfast, lunch and dinner. It is important to eat all three meals to get all the vitamins and nutrients our bodies need.
- Eat more fiber. Fruits, vegetables, whole wheat grains, and beans are good sources of fiber.
- Eat less fat. The majority of us need to reduce the amount of fatty foods we eat. Food with too much fat can contribute to heart problems and cancer.
- Eat less sweets. Try to eat less sweets, including candies, sweet bread, and sugared sodas. Eating foods with too much sugar can affect your teeth and can even contribute to diabetes.
- Eat less salt. Too much salt hurts the body. Eating salty foods like potato chips and fried chicken can cause problems by raising your cholesterol level and blood pressure.
- Eat less meat. Try to eat more chicken, fish, and vegetables.
- Lose weight, if you need to. If you know that you are overweight, try to eat healthy foods. Eat less fatty foods, less sugar, and try to eat modest portions.



### CONSEJOS PARA COMER SALUDABLE

- Coma desayuno, almuerzo, y cena. Es importante comer las tres comidas, para recibir todos las vitaminas y nutrientes que necesita el cuerpo.
- Coma más fibra. Las frutas, verduras, los alimentos de granos integrales, y los frijoles son buenas fuentes de fibra. Coma menos grasa. La mayoría de las personas necesita reducir el consumo de grasa. Demasiada grasa puede contribuir a las enfermedades del corazón y al cáncer.
- Coma menos dulce. Coma menos dulces, incluyendo caramelos, pan dulce, y sodas azucaradas. Comer mucho azúcar le puede afectar los dientes, y también puede contribuir a la diabetes.
- Coma menos sal. Mucha sal también daña el cuerpo. Comidas con mucha sal, como papitas fritas y pollo frito, pueden contribuir a problemas de colesterol y la presión arterial alta.
- Coma menos carne. Trate de comer más pollo, pescado y vegetales.
- Si lo necesita, pierda peso. Si Ud. sabe que está sobre peso, trate de comer saludable. Coma menos grasa, menos azúcar. Y trate de comer en cantidades moderadas.



### OTROS CONSEJOS

- Haga ejercicio cada día. Aun si solamente puede caminar por 15-20 minutos, hazlo. Es bueno para el cuerpo. Te sentirás más fuerte y con más energía.

continúa en la próxima página

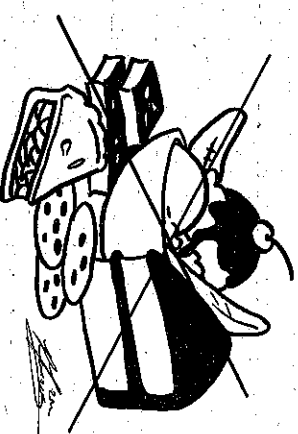
## ENCUENTRA LA PALABRA/WORD SEARCH

OEPSALUDMAKICETNKJ  
LOMACITZSHGETMAIKE  
AACANCERKIMORPSTWE  
TDAFSAGETIKOTISRWT  
EDVEUMDFMCHIFYPJQA  
GDEJERCICIOSUXRFNB  
EVOMCETGLOANYDKTWA  
VERBATURFESTHIENXC  
EMONDSEZEARI EALMO  
DOCENSEVIETKOTGHIS  
MAGSIHYFRITBVAMION

CANCER SALUD  
DIETA TABACO  
EJERCICIO VEGETAL  
FRUTA

POLEDLSLWIMNBVTAHZ  
UASDVKINLXNRHEALTH  
FISHWELLSMYSOIGNUDA  
TOODREGULPOAMNTIUE  
RECNACFEATLLOCCEBNX  
ILOPT EARTMSCKTIOPE  
GUESASLIAPWOCILFR  
TOBACCOSUNBEARTOIC  
MAGSIHYFRITLOGFMAI  
EICERRAEFEIDEMPOSS  
UITDORREKEITSAFCVUE

CANCER HEALTH  
DIET TOBACCO  
EXERCISE FRUIT  
VEGETABLE



continued on the next page

*continuado de la página previa*

- Vaya al dentista por un chequeo dental. Los dientes son una parte muy importante de nuestros cuerpos también. Visite a la clínica para un chequeo dental, y asegure que sus hijos reciben un chequeo dental también.
- Hágase una cita para una mamografía cada año. Mujeres que tienen 40 años y más deben de ir cada año al doctor para este examen del seno. Es importante para ayudar a prevenir el cáncer del seno.
- Vaya a la clínica para una prueba de Pap. Es importante que las mujeres de 18 años y más se examinen cada año para prevenir el cáncer cervical. Mujeres menos de 18 años que son o han sido sexualmente activas también deben hacerse la prueba de pap.

Manteniendo una vida saludable es muy importante. No toma tanto tiempo, solamente la voluntad de tratar a comer saludable, hacer ejercicio, y visitar a la clínica para chequeos regulares que pueden prevenir enfermedades. Nunca es tarde para mejorar su salud. Comienza hoy!

**CALABACTAS CON MAIZ**

- Rendimiento: 6 Porciones
- 2 lbs. calabaza amarilla, en cubitos
  - 1 cda. aceite vegetal
  - 2 cdas. cebolla, picada
  - 1 diente de ajo, picado
  - 3 tomates en lata, cocidos, cortados
  - 1/8 cda. sal
  - 1/2 taza queso Cheddar, rallado
  - 1 lata de 8 oz. de maíz amarillo
  - 1 lata de 4 oz. de chiles verdes, cortados

Se hiere la calabaza hasta que esté tierna, 10 a 12 minutos. Se escurre y se deja a un lado en la coladera. En un sartén se coloca el aceite y se sofríe la cebolla hasta que esté transparente, aproximadamente 2 minutos. Se añade el ajo, el tomate, la calabaza, los chiles, sal y pimienta y se continúa calentando. Se agrega el queso y se deja derretir. Se añade el maíz y se cocina durante 1 a 2 minutos.

Receta de: Delicias de la Cocina Mexicana

*continued from the previous page*

- your body. Visit the clinic for a dental check-up and make sure your children have their teeth checked too.
- Make an appointment every year to get a mammogram. Women who are 40 and over should go once a year to have a mammogram (Breast exam) done. It is important and could help prevent against breast cancer.
- Go to the clinic for a Pap test. It is important that women 18 and over get a Pap test done every year. Women under the age of 18 who are or have been sexually active should also get a pap test every year. This may help prevent against cervical cancer.

Keeping yourself healthy is very important. It does not take a lot of time, only the will to try and eat healthy, exercise, and visit the clinic for regular check-ups that may protect you from disease. It is never too late to improve your health. Start today!

**SQUASH WITH CORN**

- Makes 6 servings
- 2 lb. summer squash, cut into bite-sized pieces
  - 1 tsp. vegetable oil
  - 2 tsp. onion, chopped
  - 1 clove garlic, chopped
  - 3 canned stewed tomatoes, chopped
  - 1/8 tsp. salt
  - 1/8 tsp. pepper
  - 1/2 cup Cheddar cheese, grated
  - 1 8-oz. can yellow corn
  - 1 4-oz. can diced green chiles

Boil the squash until tender, 10 to 12 minutes. Drain and set aside. Heat the oil in a skillet and sauté the onion until transparent, about 2 minutes, then add the garlic, tomatoes, squash, chiles, salt, and pepper. Mix well. Add the cheese and stir to melt. Stir in the corn and cook for 1 to 2 minutes.

Recipe from: Healthy Mexican American Cooking

**ENCUENTRA LA PALABRA/WORD SEARCH**

**SOLUCIONES**

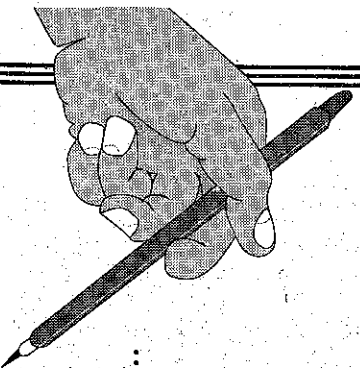
OEPSALUDMAKICETNKJ  
 LOMACITZSHGETMAIKE  
 AACANCERKIMORPSTWE  
 TDAFSAGETIKOTISRWT  
 EDVEUMDFMCHIFYPJQA  
 GDEJERCICIOXSUXRFNB  
 EVOMCETGLOANYDKTWA  
 VERBATURFESTHIEALMOC  
 EMONDSEZEERIEALMOC  
 DOCENSEVIETKOTGHIS  
 MAGSIHYFRITBVAMION

- |           |         |
|-----------|---------|
| CANCER    | SALUD   |
| DIETA     | TABACO  |
| EJERCICIO | VEGETAL |
| FRUTA     |         |

**ANSWERS**

POLEDLSLWIMNBVTAHZ  
 UASDVKINLXCRHEALTH  
 FISHWELLSMYSOGNUDA  
 TOODREGULPOAMNTIUE  
 RECNACHFHEATLCCCEBNX  
 ILOPTEARNTMSCKTIOP  
 GUESASLIPARWOCILFR  
 TOBACCOSUNBEARTOIC  
 MAGSIHYFRITBLOGFMAI  
 EICERRERAFEIDEMPOSS  
 UITDORREKEITSAFCVUE

- |           |         |
|-----------|---------|
| CANCER    | HEALTH  |
| DIET      | TOBACCO |
| EXERCISE  | FRUIT   |
| VEGETABLE |         |



Gane/Earn  
**\$50.00**

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

...For your stories, drawings, quotes, poems, etc. that are published in your *Farmworker News*. Call us for more information!

**1-800-377-9968**

**NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.**



*Farmworker News* is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 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!