



Verano I - 2000
Summer I - 2000

FARMWORKER

NEWS

A Call for Health
Publication

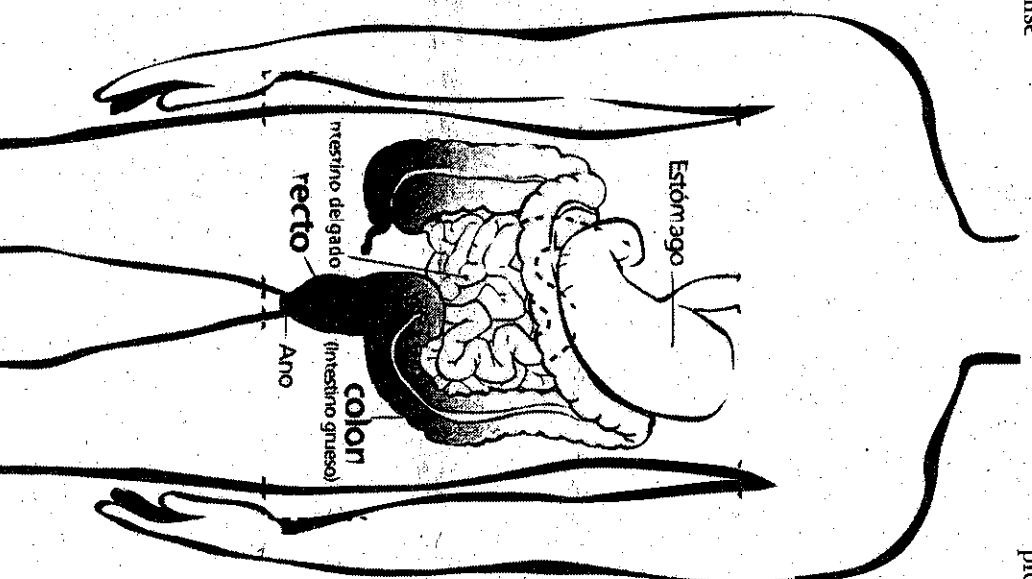
Noticias Para los Trabajadores del Campo

COLORECTAL CANCER

EL CÁNCER COLORECTAL

¿Sabía Ud. que los cánceres más comunes en los Estados Unidos son los cánceres del colon y del recto? Ocurren en los hombres también como en las mujeres y se encuentran con mas frecuencia en personas mayores de 50 años. Sin embargo, es importante recordar que avances médicos han facilitado tratamientos sobre esta enfermedad. Y las personas que tienen cáncer colorrectal ahora tienen menos posibilidad de morir de la enfermedad.

Diagrama del Colon y del Recto



Did you know that cancers of the colon and rectum are some of the most common cancers in the United States? They occur in both men and women and are most often found among people who are over the age of 50. However, it is important to remember that medical advancements have produced treatments for this disease. Now people with colorectal cancer have a lower chance of dying from it.

What is Colorectal Cancer?

Colorectal Cancer is a disease of the lower intestine (also called the colon) in the digestive system. This cancer can also be found in the rectum. The rectum is the last eight to ten inches of the lower intestine. Another word related to colorectal cancer is polyps. Polyps are growths from the inside of the colon. Colorectal cancer is a deadly disease but if caught early, it can be treated.

Who is at risk for colorectal cancer?

You are at risk for colorectal cancer if:

- You are over 50 years old.
- You are overweight and do not exercise.
- You or your family have a history of cancer and polyps.
- You have polyps in the colon or rectum.
- You eat unhealthy foods – like foods high in fat and low in fiber, lots of red meat, gravies and sweets, and not enough fruits and vegetables.

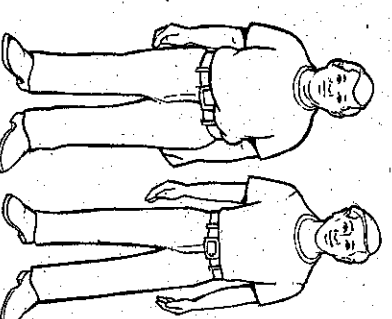
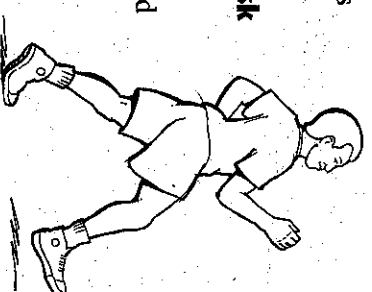
If a person has one or more of these risk factors, it does not guarantee that the person will develop colorectal cancer. It just increases the chances or risk. It is important to talk to a doctor about these risks.

How can you tell if you have colorectal cancer?

- Here are some symptoms:
- Bleeding from the rectum;
 - Blood in the stool (bowel movement);
 - Changes in bowel (intestinal) habits like diarrhea or constipation;
 - Unexplained weight loss -- this is loss of weight without trying to lose it;
 - Constant tiredness;
 - Vomiting; and
 - General stomach trouble, like frequent gas pains, bloating, fullness and/or cramps.

What can you do to reduce the risk of colorectal cancer and detect it early?

- Eat healthy foods, which are low in fat and high in fiber. These include: rice, cereal, beans, fresh fruits and vegetables.
- Get at least 30 minutes of exercise each day, like walking. Try to exercise at least 4 days a week.
- Maintain a healthy weight.
- Colorectal cancer usually begins with polyps in the intestine that grow slowly. This is why finding the polyps early is important because they can be removed before they become cancerous.



The American Cancer Society recommends certain screenings to help the early detection of colorectal cancer. Do not be afraid to talk to the doctor about colorectal cancer. There have been many advances in the detection and treatment of colorectal cancer. It is very important to see the doctor for these simple screening procedures — early detection can save your life!

¿Que es el Cáncer Colorrectal?

El cáncer colorrectal es una enfermedad del intestino grueso (también conocido por colon) en el sistema digestivo. Este cáncer también se puede encontrar en el recto. El recto consiste de las últimas ocho o diez pulgadas del intestino grueso. Otra palabra relacionado con el cáncer colorrectal es el pólipo. El pólipo es un crecimiento de tejido, que puede ocurrir en el colon o en el recto y luego convertirse canceroso. El cáncer colorrectal es una enfermedad peligrosa pero si se detecta temprano, el cáncer colorrectal se puede tratar.

¿Quién corre Riesgo del Cáncer Colorrectal?

- Usted esta a riesgo de desarrollar o tener el cáncer del colorrectal si:
- Tiene mas de 50 años de edad.
 - Esta sobre peso y no hace ejercicio.
 - Ud. o alguien en su familia tiene una historia del cáncer y pólipos.
 - Tiene pólipos en el colon o el recto.
 - Come comidas que no son saludables como comidas que tienen mucha grasa y no suficiente fibra; si come mucha carne, comidas azucaradas, y pocas verduras y frutas frescas.

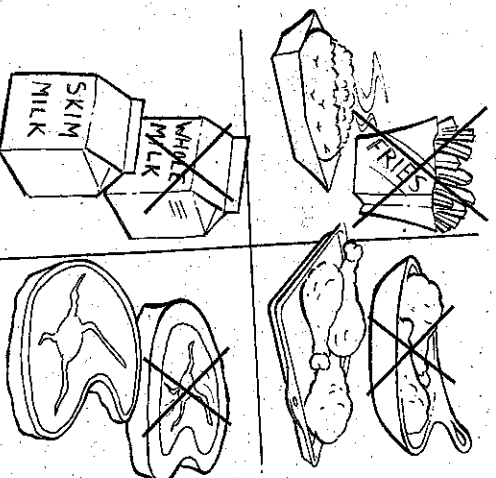
Si una persona tiene una o más de estos factores de riesgo, no se garantiza que el cáncer colorrectal se desarrolle. Solamente aumenta las posibilidades de riesgo. Es importante que hable con su doctor sobre estos riesgos.

¿Cómo se puede dar cuenta si tiene el cáncer colorrectal?

- Estos son unos sintomas:
- Sangramiento del recto;
 - Sangre en el excremento;
 - Cambios en hábitos del movimiento del cuerpo (intestinal) como diarrea o estreñimiento;
 - Périda de peso sin razón -- la pérdida de peso sin ponerse en dieta;
 - Cansancio constante;
 - Vómito; y
 - Problemas estomacales en general, como dolores de gas en el estomago, hinchazón, y calambres.

¿Que puede hacer Ud. para reducir el riesgo de cáncer colorrectal y detectarlo temprano?

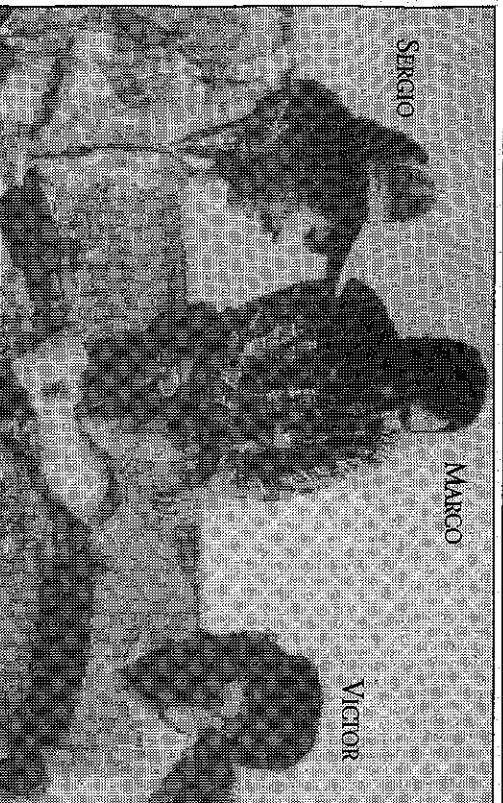
- Coma comidas saludables, con poca grasa y bastante fibra. Esto incluye: el arroz, cereal, los frijoles, y las verduras y frutas frescas.
- Particpe en ejercicio (como caminar) por lo menos 30 minutos al día. Trate de hacer ejercicio por lo menos 4 dias a la semana.
- Mantenga un peso saludable.
- El cáncer colorrectal regulamente comienza con pólipos en el intestino y crece despacio. Por eso es importante detectar los pólipos temprano porque se pueden sacar antes de que se hagan cancerosos.



Origen de los datos: Co. for para el Control y Prevención de Enfermedades.

Life Decisions Decisiones de la Vida

Tres hombres están trabajando en la cosecha – lejos de su pueblo.



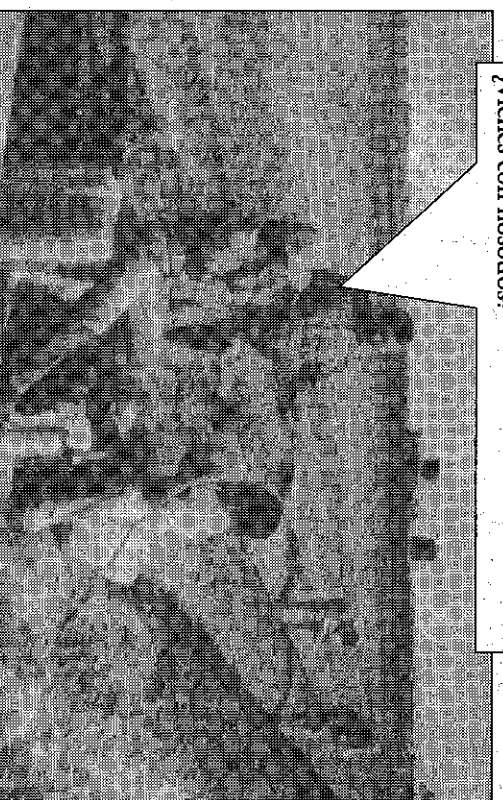
SERGIO

MARCO

VICTOR

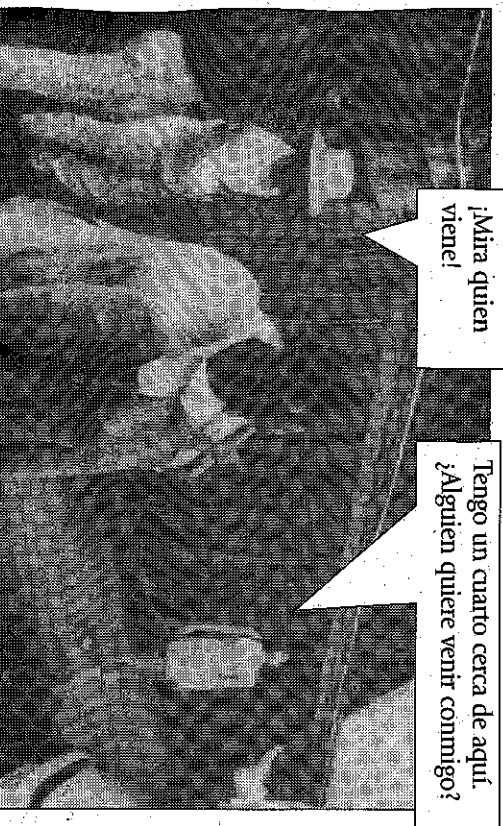
Three men are working in the fields – far from their hometown.

¡Oye Victor! Sergio dice que hay un baile esta noche.
¿Vienes con nosotros?



Hey Victor! Sergio says there is a dance tonight. Are you coming with us?

Afuera del baile...



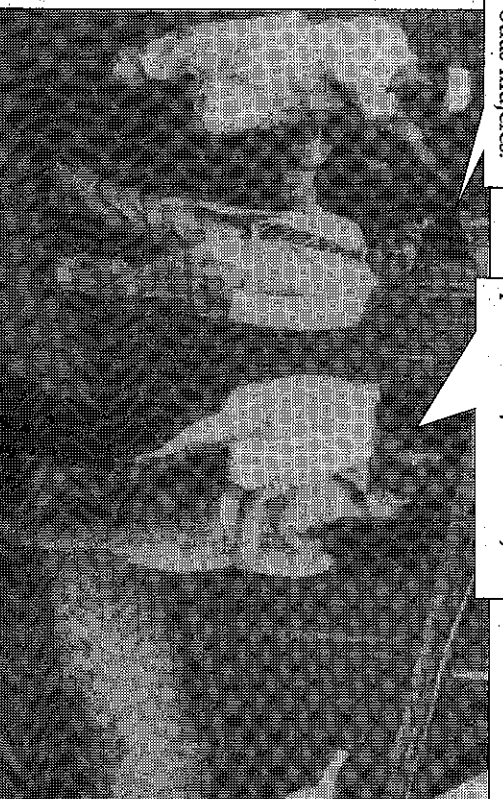
¡Mira quien viene!

Tengo un cuarto cerca de aquí.
¿Alguien quiere venir conmigo?

Look who's coming? / I have a room closeby. Does anyone want to come with me?

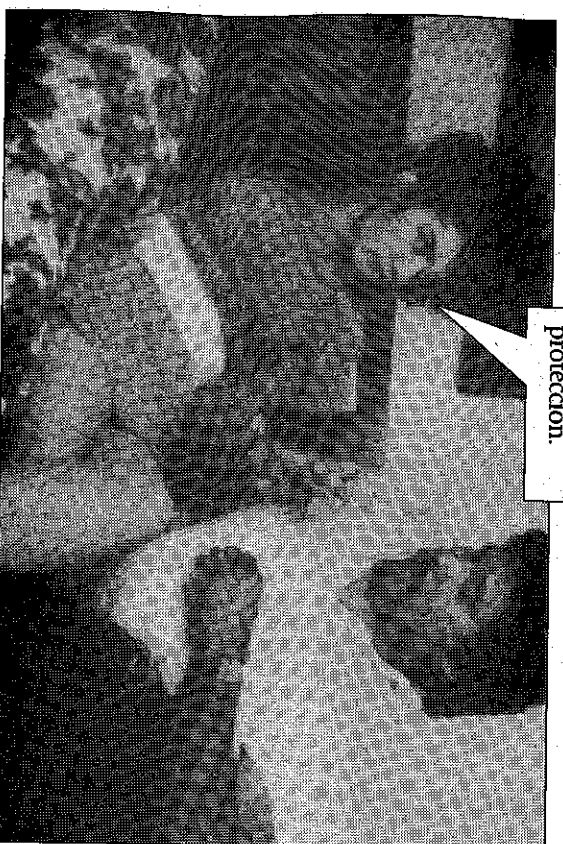
Yo no me meto con otras mujeres.

Pues yo sí. Me gusta parandar. ¡Vamos baby!



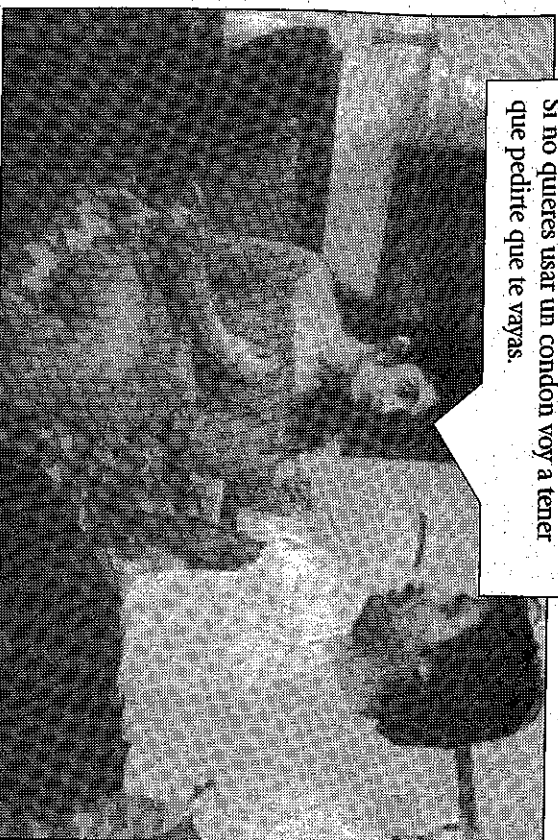
I don't get mixed up with other women. / Well I do. I like to party. Let's go baby!

...ponte esta protección.



Put this protection on.

Yo no sé con cuantas otras te has metido.
Si no quieres usar un condon voy a tener que pedirte que te vayas.

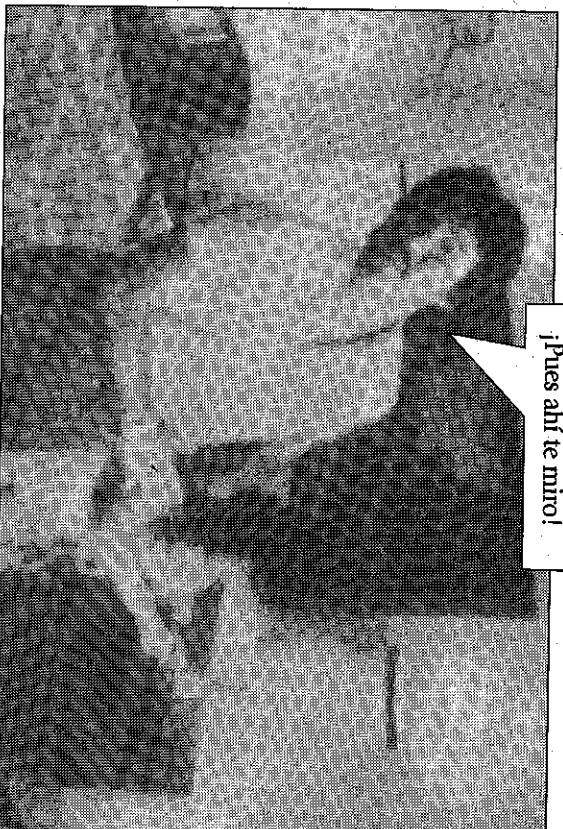


¡Yo no pago \$25 para ponarme una de esas mugres.
Tengo otras mujeres que a mí me lo hacen por-gratis – sin protección!



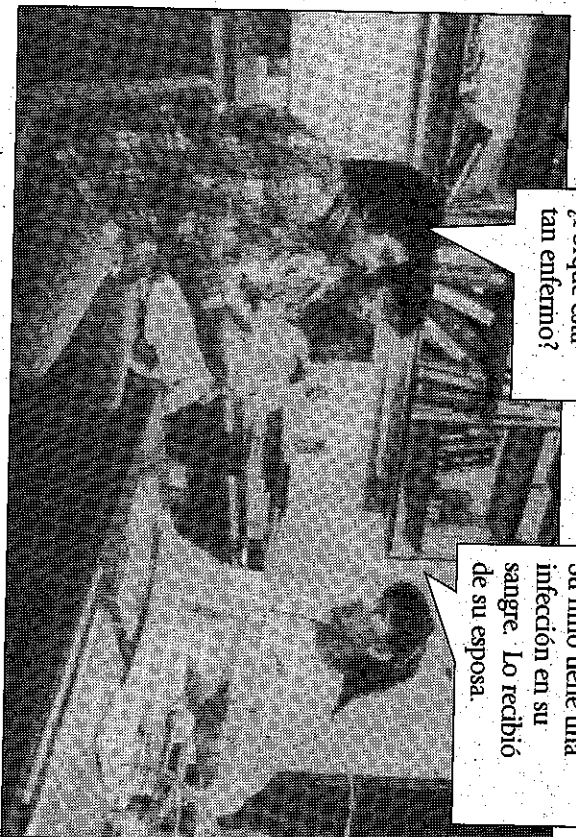
I don't pay \$25 to put one of those stupid things on! I have other women that will do it for free – without protection!

¡Pues ahí te miro!



I don't know how many others you've been with. If you won't use a condom, then you have to leave.

See you later then!

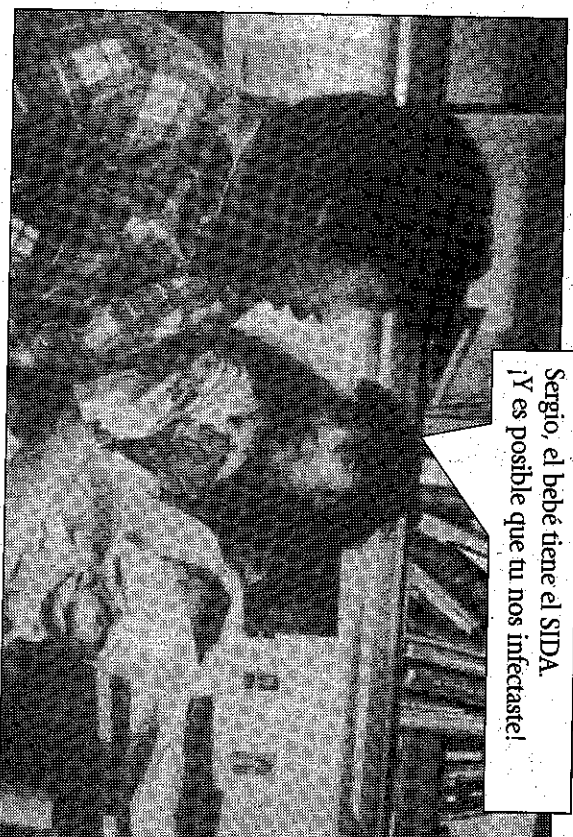


Sergio regresa a su casa con su esposa y bebe.

¿Porqué está tan enfermo?

Su niño tiene una infección en su sangre. Lo recibí de su esposa.

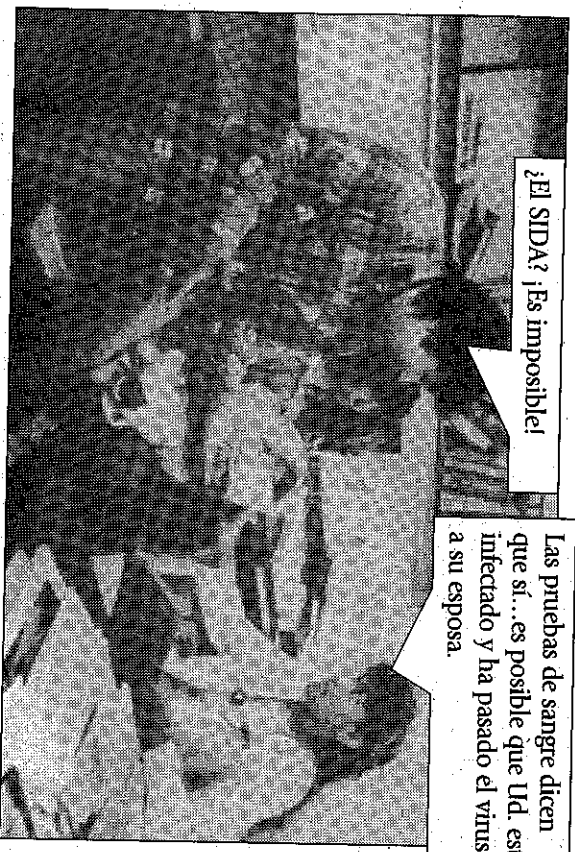
Why is the baby so sick? / Your baby has an infection in her blood. She received it from your wife.



Sergio returns home to his wife and baby.

Sergio, el bebe tiene el SIDA. ¡Y es posible que tu nos infectaste!

Sergio, the baby has AIDS. And it's possible that you infected us!



¡El SIDA? ¡Es imposible!

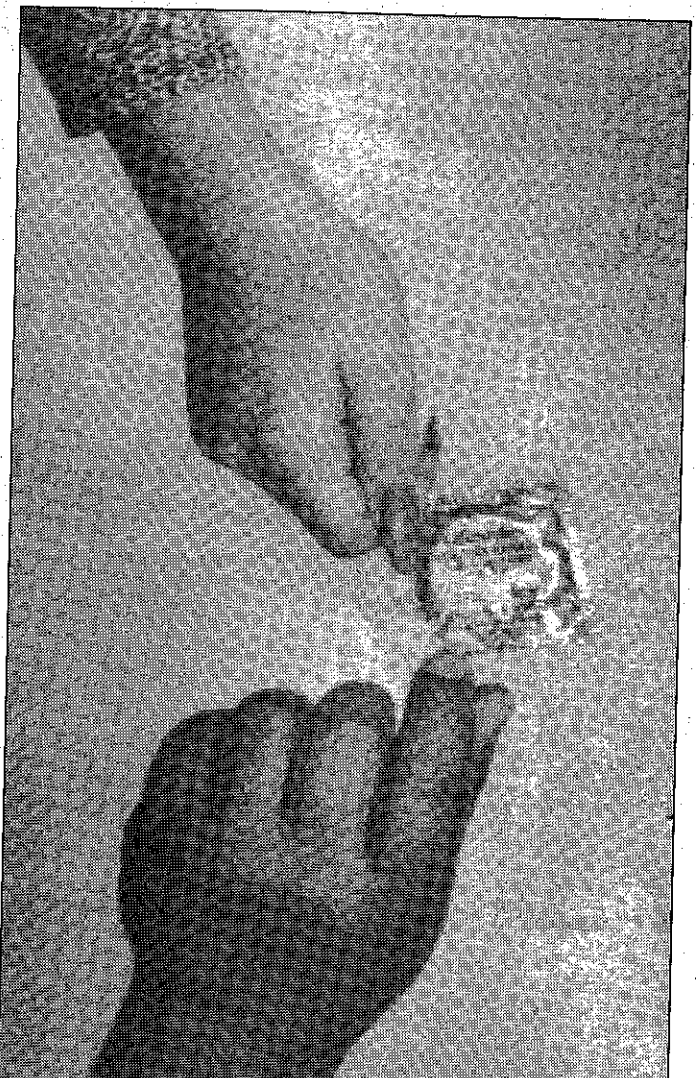
Las pruebas de sangre dicen que si... es posible que Ud. está infectado y ha pasado el virus a su esposa.

AIDS? That's impossible! / The blood tests prove that it is. It's possible you are infected and have passed it on to your wife.



Ahora tengo el SIDA - y mi familia también. ¡Aprendan cómo proteger a sus familias!

Now I have AIDS - and my family has it too. Learn how to protect your families!



Usar un condón durante el acto sexual es muy importante. Puede prevenir enfermedades transmitidas sexualmente como la sífilis, la gonorrea o el SIDA. Haga buenas decisiones acerca de sus relaciones sexuales. Sea seguro, y use un condón. Hágalo para Ud. y su familia. Para mas información de salud sobre el SIDA, llame a la Línea Nacional sobre el SIDA al 1-800-342-2437.

Using a condom during sex is very important. It can help prevent sexually transmitted diseases such as syphilis, gonorrhea, and HIV/AIDS. Make smart decisions about sex. Be safe and use a condom. Do it for yourself and your family. If you want more health information about AIDS, call the National AIDS Hotline at 1-800-342-2437.

Adapted from: Novela Health Education, Northwest Community Health Center, Granger, Washington.

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

TEENS CAN SAY NO TO SEX Los Jóvenes Pueden Decir No al Sexo

Sexo, Sexo, Sexo. Lo escuchamos diariamente, por el radio, el televisor, o de nuestros amigos. Hasta se ha usado para hacer promociones de productos comerciales como la cerveza y el champú. El tema del sexo esta presente en la música que escuchamos, también como en las películas que vemos. Sin embargo, es raro escuchar sobre las consecuencias que vienen con la actividad sexual, especialmente para los jóvenes. Decir no al sexo (abstinencia) significa que no hay preocupación por las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) como la sífilis, la gonorrea o el SIDA. Algunas enfermedades transmitidas sexualmente pueden impedirte a tener hijos, o pueden causar mucho dolor y hasta la muerte.

Sex, Sex, Sex. We hear about it everyday, whether it's on the radio, television, or from our friends. Sex is used in commercials to sell everything from beer to shampoo. It's in the music we listen to and the movies we watch. However, we rarely hear about the consequences of sexual activity, especially for teenagers. Saying no to sex (abstinence) means that there is no worry about sexually transmitted diseases (STD's) like syphilis, gonorrhea or AIDS. Some STD's can prevent you from having children, or cause pain and even death. As a teenager, it is important for you to remember that sex will not make you more popular, more grown-up or accepted by the "in-crowd".

How to Say "No"

You can say "No" to sex and still have friends. Here's how:

"I like you, but I'm not ready to have sex."

"I enjoy being with you, but I'm not old enough to have sex."

"I want to wait until I'm married."

This may be hard for you, but remember that sex for young people can be risky!

Why Say No to Sex?

Sex can end in pregnancy. Think about these questions:

"Are you able to support a child on your own?"

"Are you ready to give up your school, your friends and fun to care for the baby?"

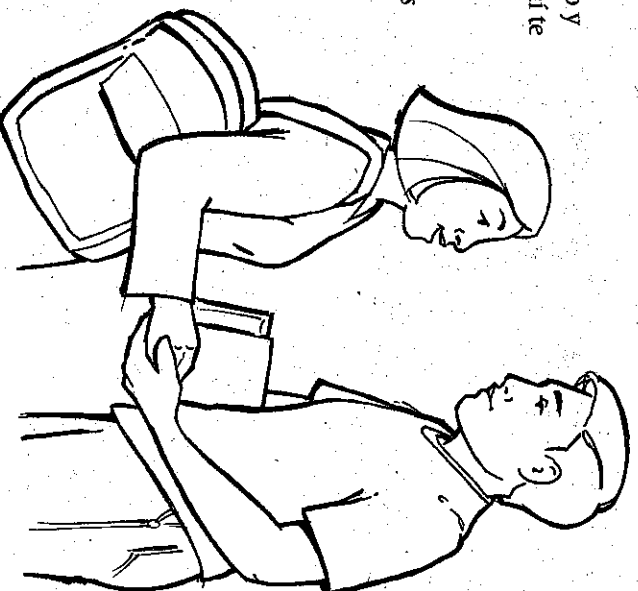
"Can you handle being a single parent?"

"How will this affect your family?"

Dealing with sexual issues is not easy.

It is challenging and sometimes embarrassing. But it is important for you to take care of yourself and make smart decisions about sex.

Remember: There are other ways to show affection like hugging, holding and kissing. Also, if you need help making decisions about sexual issues, or are feeling pressured by your boyfriend or girlfriend to have sex, try talking to your parents. They love you and want the best for you.



Cómo decir "No"

Tu puedes decir "No" al sexo y seguir teniendo amigos. Aquí te decimos cómo:

"Me gustas pero no estoy listo(a) para tener relaciones sexuales."

"Me gusta estar contigo, pero no estoy en edad para tener relaciones sexuales."

"Quiero esperar hasta que me case."

Este puede ser difícil para ti, pero recuerda que las personas jóvenes que tienen relaciones sexuales corren mucho riesgo.

Por Que Decir "No" al Sexo?

Las relaciones sexuales pueden resultar en embarazo. Piensa sobre estas preguntas:

"¿Puedes mantener a un niño tu solo(a)?"

"¿Estás dispuesto(a) a dejar tu escuela, tus amigos y diversiones para cuidar al bebé?"

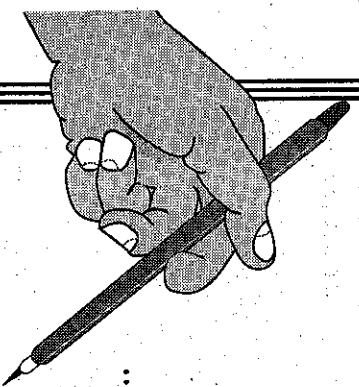
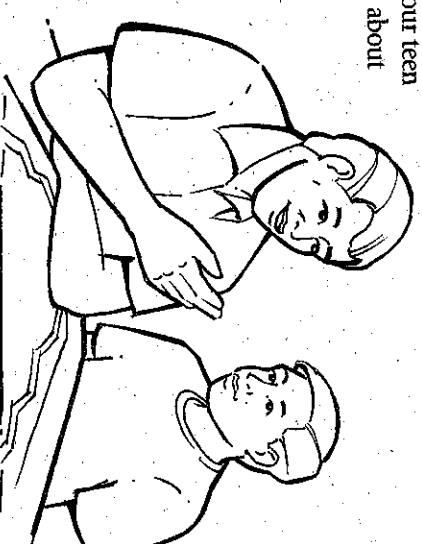
"¿Cómo le afectara a tu familia?"

Hablar de temas sexuales no es fácil. Puede ser difícil y apenoso. Pero es importante que te cuides y que tomes buenas decisiones sobre las relaciones sexuales.

Recuerda: Hay otras maneras de demostrar afecto como abrazarse, agarrarse de las manos o besarse. También, si necesitas ayuda para hacer decisiones sobre las relaciones sexuales, o te sientes presionado (a) por tu novia o novio, trata de hablar con tus padres. Te aman y quieren lo mejor para ti.

Consejos para Padres:

- Tome tiempo para hablar con su joven.
- Pregunte a su joven qué piensa sobre el sexo.
- Escuche sus ideas.
- Tome sus sentimientos en serio.
- No se burle de ellos.
- Respete y confíe en sus jóvenes y ellos harán lo mismo.
- Apóyelos y esté siempre ahí para ellos.
- Sea honesto.



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, HEICAT, NIOSH, or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

President, NCFH Board of Directors
Anne K. Nolon
Chief Executive Officer
E. Roberta Ryder
Editor
Sylvia Parida

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!