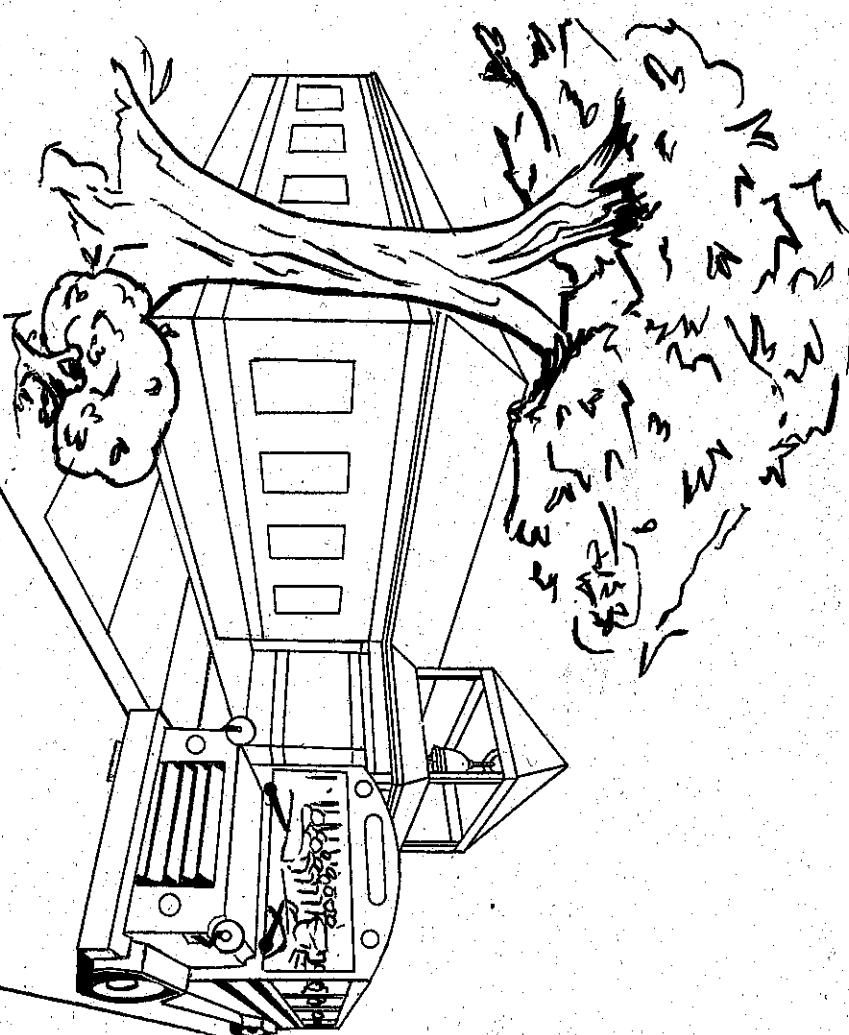


Noticias Para los Trabajadores del Campo N E W S

Verano II - 2000
Summer II - 2000



Back to School Regresando a la Escuela

Por Madge Vasquez/BY Madge Vasquez

El año escolar comenzará pronto. Es un tiempo de mucho anticipación para los estudiantes y los padres que se están preparando para el año escolar. Aquí hay unos consejos para los padres que están ayudando a sus hijos prepararse para la escuela.

Su Hijo Necesita la Vacuna de la Viruela - ¡Es la Ley!

Este año, una ley de Texas requiere que sus hijos reciban la vacuna de la viruela antes de comenzar la escuela. Otros estados como Colorado, Maryland, Massachusetts, Oklahoma, Oregon, Rhode Island, y Virginia ya tienen la ley o la van a implementar este año escolar. Niños en la escuela en Florida y Michigan necesitan la vacuna antes de entrar en los años 2001 y 2002. Si su hijo no se vacuna, no lo dejarán registrarse en la escuela. Es importante que Ud. lo lleve a la clínica o el doctor para que reciba su vacuna de la viruela.

Vacuna para la Viruela

Las vacunas ayudan al cuerpo prevenir el desarrollo de las enfermedades dentro del cuerpo. Una persona que tiene las vacunas de una enfermedad, regularmente no se le pega esa enfermedad. Si alguna persona tiene la vacuna de una enfermedad y como quiera se le pega esa enfermedad, la enfermedad no es tan fuerte. Las vacunas ayudan parar el desarrollo de unas enfermedades.

Plan de Vacunación Recomendado

EDAD/AGE	VACUNA/VACCINE
1 month	*Hep B-1
2 months	DTP, Polio, Hib, *Hep B-2
4 months	DTP, Polio, Hib
6 months	DTP, Hib
12 months	**Varicella, *Hep B-3
15 months	DTP, Polio, Hib, MMR
4-6 years	DTP, Polio, MMR
11-12 years	MMR, **Varicella, *Hep B
14-16 years	Tetanus, Diphtheria

Definitions:

La Viruela puede causar problemas serios, ¡y hasta la muerte!

- Casi 4 millones de personas, la mayoría niños, contraen la viruela cada año en los Estados Unidos.
- Cada año, cerca de 9,300 van al hospital por problemas médicos relacionados con la viruela. De estos, 80% son niños y adolescentes.

continúa en la próxima página

Your Child Needs a Chickenpox Vaccine - It's the Law!
This year, a Texas law requires that children get their chickenpox vaccine before they enter school or daycare. Other states like Colorado, Maryland, Massachusetts, Oklahoma, Oregon, Rhode Island, and Virginia already have this law or will also require the vaccine this school year. Children in Florida and Michigan will need to have their shot in the year 2001 and 2002. If your child does not get their chickenpox shot, they will not be allowed to enroll in school. It is important for you to take your child to the clinic or doctor so they can get their chickenpox vaccine.

Vaccine for Chickenpox

Vaccines (shots) help the body's defense system

stop the growth

of a 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.

Vaccines help stop the spread of some diseases.

What is chickenpox?

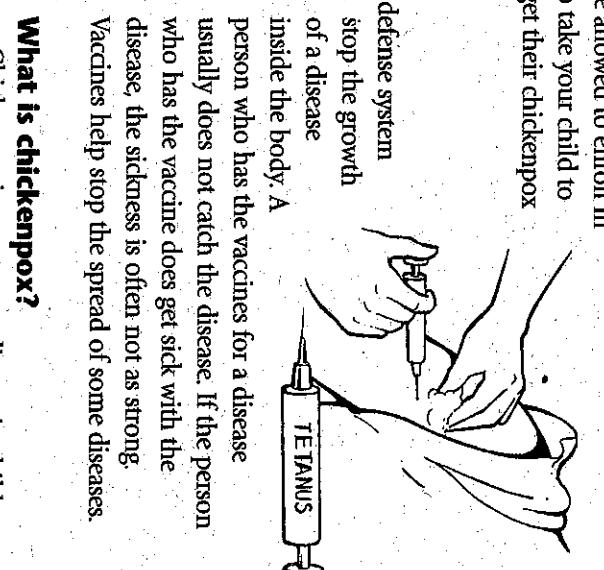
• Chickenpox is a common disease in children caused by a virus that is very easily passed from person to person.

• Children can be sick for a long time. They

must stay home — away from daycare or

school — and parents may lose time from

work to care for them.



*Hep B = Hepatitis B - Habla con su doctor sobre el plan recomendado.
(Check with your doctor for recommended schedule)

DTP = Difteria/Diphtheria, Tétanos/Tetanus, y Tos Fértila

MMR = Aréchala/ Pertussis

Hib = Sarapón/Measles, Paperas/Mumps, y Rubéola/Rubella

**Varicella = Víruela/Chicken Pox. Para niños que no han recibido la vacuna

o que no han tenido la víruela. No se requiere en todos los

estados. / For children who have not received or have not had

the disease. Not required in all states

Nearly 4 million people, mostly children, get chickenpox every year in the United States.

About 9,300 people go to the hospital for

continued on the next page

- El problema más serio y común que se ve en los niños con la viruela, es una infección de la piel. Esto puede resultar en cicatrices.
- Ciertos niños con la viruela, desarrollan ampollas que se pueden infectar con bacteria. Esto puede causar choque, falta de función de los órganos, y una enfermedad de la piel.
- Otros problemas serios que la viruela puede causar en los niños son:
 - Hinchazón del cerebro
 - Síndrome "Reye's" (una enfermedad rara relacionada con el uso de aspirina durante la infección de la viruela)
 - Perdida de control sobre los músculos
 - Infección de los pulmones
 - Infeciones del oído

La Viruela puede ser Serio – ¡Trátelo de esa Manera!

Pregúntele a su doctor como puede proteger a su hijo de la viruela. Antes que comienza la escuela, asegure de llevar a su hijo a la clínica o al doctor, para que reciba su vacuna de la viruela. ¡Las vacunas hacen la diferencia! Para más información sobre las vacunas, llame a la Línea Nacional de Vacunas del CDC al 1-800-232-0233.

Asegurando que su hijo recibe sus vacunas, materiales para la escuela, y otras cosas es importante. Sin embargo, hay otras maneras en que los padres pueden ayudar a sus hijos antes y mientras están en la escuela. El año escolar puede ser un tiempo muy activo para ambos padres y hijos. Muchas veces, los padres pasan todo su tiempo trabajando, mientras sus hijos están en la escuela. Hasta puede sentir que la familia casi nunca está juntos!

Aquí hay unos consejos para padres que quieren ayudar a sus hijos.

El Tiempo Cuenta

- Busque cosas que pueden hacer como familia. Envuelva a toda la familia para decidir como van a pasar el tiempo juntos. Vayan al parque o afiera a un picnic cada día con uno de sus hijos. Tienen tiempo para platicar y también a la vez, hacen ejercicio.
- Trate de comer juntos como familia cada día.
- Use el tiempo en el carro para hablar con sus hijos. No hay teléfono ni televisión para interrumpir. Nadie se puede levantar para irse. Sus hijos saben que tienen su atención.
- Recuerde que a sus hijos les encanta estar con Ud. solo. Si tiene muchos hijos, trate de pasar tiempo, por lo menos una hora por semana con cada niño. Especialmente para las familias que siempre andan ocupados, sus hijos apreciarán esos momentos donde pueden disfrutar de su compañía solos. Después de muchos años, sus hijos se olvidarán de los juguetes que le compraron. Pero nunca se olvidarán del tiempo que Ud. pasó con ellos.

Disciplina

- Para mejorar la disciplina en la casa, sea positivo, firme, claro, responsable y un buen ejemplo.
- Para mejorar la disciplina, hable tranquilamente. Si Ud. habla en un tono normal, aún cuando está enojado, ayudará a su hijo aprender como se debe manejar el enojo. Y si no le grita a sus hijos, ellos tampoco responderán de esa manera.

Construyendo el

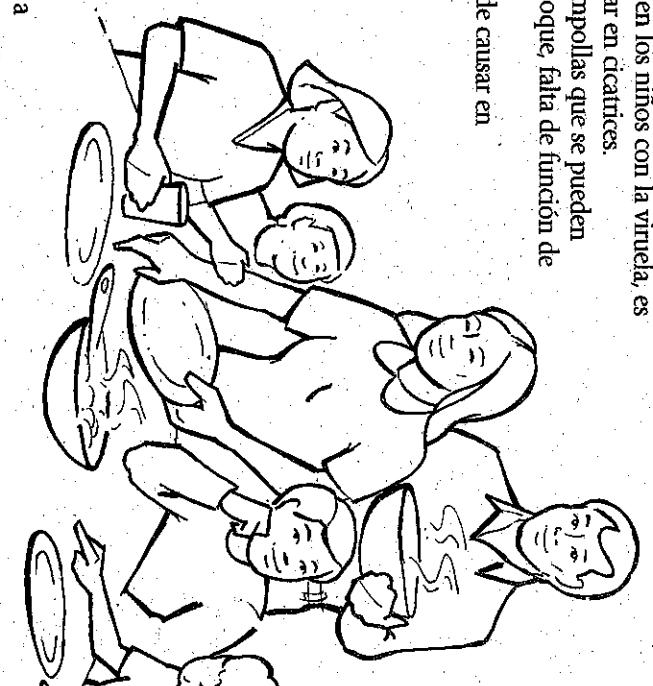
- Comience un libro donde puede guardar los éxitos de sus hijos. Cosas que han aprendido en la escuela. Como ayudan en la casa. Lugares que han visitado. Cosas que les da orgullo. Libros que quieren leer.
- Enseñe a su hijo a establecer y cumplir metas.
- Ayude a su hijo descubrir sus raíces por medio de visitas con familia durante las vacaciones y otras visitas.
- Felicite a sus hijos en frente de otros.
- Siempre motive a sus hijos. Y más importante, dígasles que los ama.

Participé en la

Educación de su Hijo

- Lea a su hijo.
- Planeé un tiempo regular para la tarea de escuela. Revise la tarea de su hijo cada día.
- Envuelvase en la asociación local de maestras — padres, y trate de asistir a las juntas que pueda.
- Pregunte a la maestra si hay algo más que Ud. puede hacer para su hijo en la casa. Asiste a conferencias de padre-maestra.
- Participe en los eventos de la escuela. Eventos especiales le pueden hacer parte de la comunidad escolar.

Aquí hay unas cuantas cosas que Ud. puede hacer para demostrarle a su hijo que lo ama y que lo apoya. ¡Ayude a su hijo comenzar el año escolar bien!

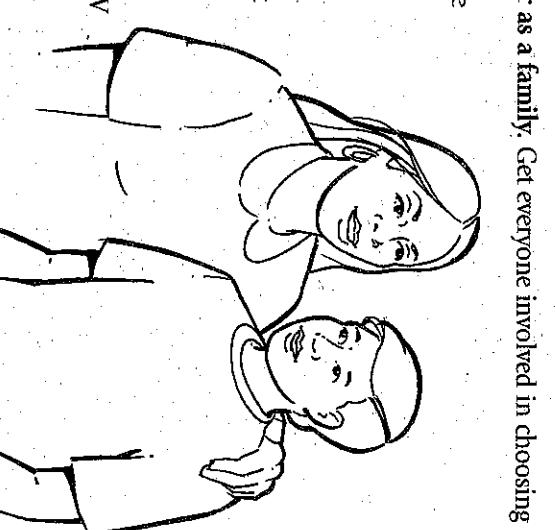


- Chickenpox Can be Serious – Please Treat It that Way!**
- Ask your doctor today about protection against chickenpox for your child. Before school starts, be sure to take your child to the clinic or doctor's office so that they can get their chickenpox vaccine. Vaccines make a difference! For more information about immunizations contact the CDC National Immunization Hotline at 1-800-232-2522. Making sure your child gets their vaccines, school supplies, and other things is important. But there are other ways that parents can help their children before school and during school. The school year is often a very busy time for both parents and students. Often, parents spend most of their time working while their children are at school, and it seems that the family hardly spends time together!

Here are some tips parents can use to help their children.

Making Time Count

- Look for things to do together as a family. Get everyone involved in choosing how to spend your time together. Go for a picnic or take them to the park.
- Try to spend some time alone with each child every day. One mother takes a daily walk with one of her children. They have time to talk... and they both get some exercise.
- Plan to eat at least one meal together as a family each day.
- Use car time to talk with your children. There's no phone or TV to interfere. No one can get up and leave. And kids know they really have your ear.



Remember that children love to spend time with you alone. If you have several children, try to spend at least one hour a week alone with each child. In busy families, children will treasure those moments when they have you all to themselves. In years to come, kids will forget most of the toys you bought them. But they'll never forget the time you spent with them.

- Discipline**
- For better discipline at home be: positive, consistent, clear, responsible, and be a good example.
 - For better discipline, speak quietly. If you speak in a normal tone of voice, even when you're angry, you'll help your child see how to handle anger appropriately. And if you don't scream at your kids, they're less likely to scream at each other...or at you.

- Building Self-Esteem**
- Keep a scrapbook to record your child's accomplishments. Things they've learned in school. How they help. Artistic skills. Places they've been. Things they're proud of. Books they've read.
 - Help your child learn to set and achieve goals.
 - Help your child discover their roots by talking with family members during holidays and other visits.
 - Let your kids overhear you praising them to others.
 - Constantly encourage your children. Above all, tell them that you love them.

Get Involved in your Child's Education

- Read to your Child.
- Schedule a regular time for homework. Check your child's homework every day.
- Join your local parent-teacher association and attend all the meetings you can.
- Ask your child's teacher if there are ways you can help at home.
- Attend parent-teacher conferences.
- Take part in after-school events. Special events can help you become a part of the school community.

These are just a few things you can do to show your child that you love them and support them. Help them start the school year right!

medical problems resulting from chickenpox every year. Of these, 80% are children and adolescents.

The most common serious problem seen in children with chickenpox is skin infection, which may result in scars.

In some children with chickenpox, blisters can be infected with certain kinds of germs that can quickly cause shock, organ failure, and a skin disease.

Other serious problems that chickenpox can cause in children include:

- Swelling of the brain
- Reye's syndrome (a rare disease related to aspirin use during chickenpox infection)
- Lung infection (pneumonia)
- Ear infections

corazón de Mi Vida – A Passenger Safety Campaign to Save Latino Children

Por Mimi Martinez McKay/By Mimi Martinez McKay

Corazón de Mi Vida – Una Campaña de Seguridad del Coche para Salvar Niños Latinos

- Que usamos cada día, que se ha hecho una necesidad para nuestras vidas? El coche. La mayoría de nosotros no nos podemos imaginar sin él! Aunque muchos de nosotros usamos un coche cada día, en veces no pensamos sobre la importancia de manejar con seguridad. Por ejemplo, ¿sabía usted que...?
- Los accidentes de coche causan la mayoría de las muertes entre jóvenes y familias jóvenes (edades 25-30).
- Los accidentes de coche causan la mayoría de heridas de la cabeza y la espalda en todas las edades.
- Hay más gente que mueren como víctimas de accidentes de coche cada año, comparado con los que mueren por acimines violentos.
- Y más trágico, los accidentes de coche son culpables por la mayoría de las muertes de los niños.

(Datos del la Administración de Seguridad para Carreteras Nacionales)

Los trabajadores agrícolas y sus familias están en alto riesgo de ser víctimas de accidentes de coche. Hay estudios que reportan que la población Hispana, que es mas joven, y está creciendo más rápido que el resto de la población entera, es la que menos usa cinturones de seguridad. También, los Hispanos tienden de no usar los asientos de seguridad para los niños. Muchas veces, la vida del trabajador migrante le hace viajar largas distancias diariamente con su familia. Y aunque los coches de trabajo de campo deben de ser inspectados por las autoridades de carreteras del estado, no hay suficiente dinero para manejar estos programas.

Algunos de ustedes tal vez recuerden el accidente trágico que ocurrió en California el 9 de agosto, 1999. Se murieron 13 trabajadores agrícolas en un accidente de coche. El accidente recibió mucha atención de las noticias y de los políticos en California. El gobierno de California ahora está trabajando con el Presidente Clinton para asegurar dinero para desarrollar un sistema de transportación mas seguro para los trabajadores migrantes.

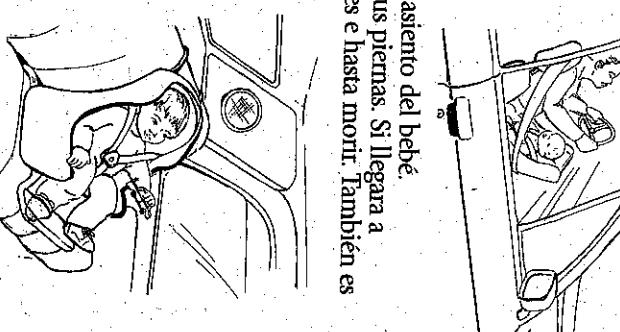
Hay un programa entre la Administración Nacional de Carreteras y Seguridad de Trafico (NHTSA) y el Instituto Nacional para los Niños Latinos (NCL), que promueve la seguridad de los pasajeros en coches. Esta campaña se llama Corazón de Mi Vida.

Corazón de Mi Vida se comenzó en enero 2000 en Los Angeles. Basada sobre los valores culturales y espirituales de los Hispanos, el programa ayuda a las familias Latinas para aprender mas sobre la seguridad en el coche. Por medio de NHTSA o NCL, usted puede recibir muchos recursos gratis, como una calcomana para el coche, o un juego de La Lotería. *Para mas información, puede contactar la Biblioteca y Centro de Recursos en el NCFFH al 1-800-531-5120 o La Seguridad en Coche al 888-DASH-2DOT (888-327-4236).*

Aquí hay unas recomendaciones sobre el uso de asientos de seguridad:

Niños y Bebés

- Los bebés menores de un año y que pesan menos de 20 libras deben sentarse en su sillita de coche viendo hacia la parte de atrás del carro. El cinturón del coche mantiene el asiento del bebé en su lugar. Si el coche tiene una bolsa de aire, su bebé debe sentarse en la parte de atrás también viendo hacia atrás. Un adulto debe sentarse atrás con el bebé para cuidarlo.
- Lea el guia del asiento para consejos cómo instalar el asiento del bebé.
- Nunca debe ir sentado en el carro con el bebé sobre sus piernas. Si llegara a ocurrir un accidente el bebé podría sufrir daños graves e hasta morir. También es contra la ley.



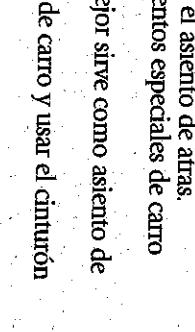
Pequeños

- Los niños mayores de un año y que pesan menos de 20 libras deben de sentarse viendo hacia el frente del carro.
- Ponga el niño en el asiento de atrás, lo mas posible, hasta que tenga 12 años.
- Lea la guia del asiento para consejos de cómo poner el asiento del niño.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.
- Los niños que pesan más de 40 libras pueden usar asientos especiales de carro hasta que ya no quepan en ellos.
- El cinturón del medio del asiento de atrás es el que mejor sirve como asiento de seguridad.
- Los niños más grandes, deben usar asientos especiales de carro y usar el cinturón que va sobre sus piernas y hombros hasta los 8 años.



¿Que usamos cada día, que se ha hecho una necesidad para nuestras vidas? El coche.

La mayoría de nosotros no nos podemos imaginar sin él! Aunque muchos de nosotros usamos un coche cada día, en veces no pensamos sobre la importancia de manejar con seguridad. Por ejemplo, ¿sabía usted que...?

- Los accidentes de coche causan la mayoría de las muertes entre jóvenes y familias jóvenes (edades 25-30).
- Los accidentes de coche causan la mayoría de heridas de la cabeza y la espalda en todas las edades.
- Hay más gente que mueren como víctimas de accidentes de coche cada año, comparado con los que mueren por acimines violentos.
- Y más trágico, los accidentes de coche son culpables por la mayoría de las muertes de los niños.

(Datos del la Administración de Seguridad para Carreteras Nacionales)

Los trabajadores agrícolas y sus familias están en alto riesgo de ser víctimas de accidentes de coche. Hay estudios que reportan que la población Hispana, que es mas joven, y está creciendo más rápido que el resto de la población entera, es la que menos usa cinturones de seguridad. También, los Hispanos tienden de no usar los asientos de seguridad para los niños. Muchas veces, la vida del trabajador migrante le hace viajar largas distancias diariamente con su familia. Y aunque los coches de trabajo de campo deben de ser inspectados por las autoridades de carreteras del estado, no hay suficiente dinero para manejar estos programas.

Algunos de ustedes tal vez recuerden el accidente trágico que ocurrió en California el 9 de agosto, 1999. Se murieron 13 trabajadores agrícolas en un accidente de coche. El accidente recibió mucha atención de las noticias y de los políticos en California. El gobierno de California ahora está trabajando con el Presidente Clinton para asegurar dinero para desarrollar un sistema de transportación mas seguro para los trabajadores migrantes.

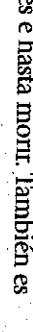
Hay un programa entre la Administración Nacional de Carreteras y Seguridad de Trafico (NHTSA) y el Instituto Nacional para los Niños Latinos (NCL), que promueve la seguridad de los pasajeros en coches. Esta campaña se llama Corazón de Mi Vida.

Corazón de Mi Vida se comenzó en enero 2000 en Los Angeles. Basada sobre los valores culturales y espirituales de los Hispanos, el programa ayuda a las familias Latinas para aprender mas sobre la seguridad en el coche. Por medio de NHTSA o NCL, usted puede recibir muchos recursos gratis, como una calcomana para el coche, o un juego de La Lotería. *Para mas información, puede contactar la Biblioteca y Centro de Recursos en el NCFFH al 1-800-531-5120 o La Seguridad en Coche al 888-DASH-2DOT (888-327-4236).*

Aquí hay unas recomendaciones sobre el uso de asientos de seguridad:

Niños y Bebés

- Los bebés menores de un año y que pesan menos de 20 libras deben sentarse en su sillita de coche viendo hacia la parte de atrás del carro. El cinturón del coche mantiene el asiento del bebé en su lugar. Si el coche tiene una bolsa de aire, su bebé debe sentarse en la parte de atrás también viendo hacia atrás. Un adulto debe sentarse atrás con el bebé para cuidarlo.
- Lea el guia del asiento para consejos cómo instalar el asiento del bebé.
- Nunca debe ir sentado en el carro con el bebé sobre sus piernas. Si llegara a ocurrir un accidente el bebé podría sufrir daños graves e hasta morir. También es contra la ley.



Pequeños

- Los niños mayores de un año y que pesan menos de 20 libras deben de sentarse viendo hacia el frente del carro.
- Ponga el niño en el asiento de atrás, lo mas posible, hasta que tenga 12 años.
- Lea la guia del asiento para consejos de cómo poner el asiento del niño.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.



Niños en Edad Escolar

- Los niños menores de doce años deben de sentarse en el asiento de atrás.



Niños en Edad Escolar

CALL FOR HEALTH

America's Voice for Farmworker Health —
A Free Phone Call Away.

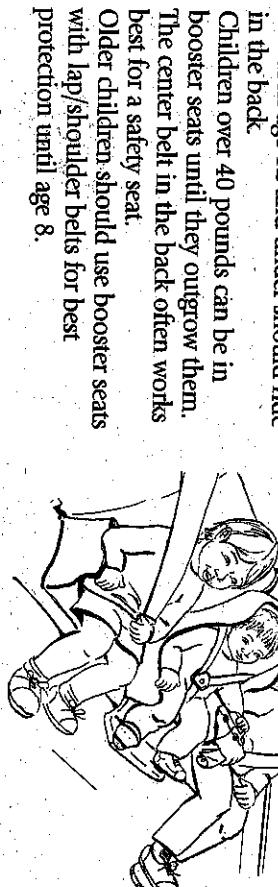
Una Voz Para la Salud
Con Solo Llamar... y es Gratis

Information on Health Services for Farmworkers
8:00 a.m.–4:30 p.m. Hora del Centro/Central Time

1-800-234-8848

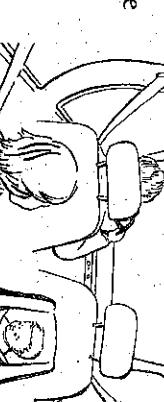


The National Hotline for Migrant Families
Número Nacional para Familias Migrantes



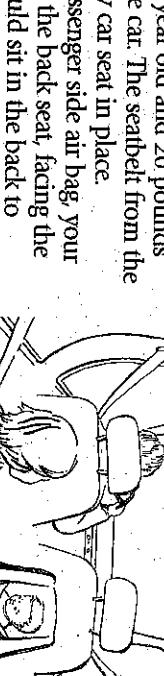
For Infants and Babies

- Babies under one year old and 20 pounds face the rear of the car. The seatbelt from the car holds the baby car seat in place.
- If the car has a passenger side air bag, your baby must ride in the back seat, facing the rear. An adult should sit in the back to watch the baby.
- Read the owner's book for advice on how to install the baby car seat properly.
- Never travel with the baby on your lap. If in an accident, this will cause very bad injury or death to your baby. Also, not having your baby in the car seat is against the law.



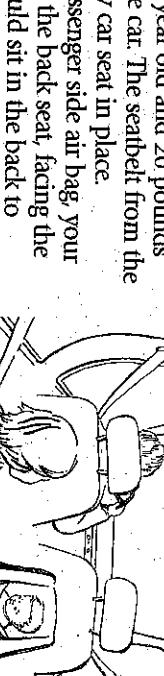
For Toddlers

- Children over one year old and 20 pounds may face the front of the car.
- Put the child in the back seat until age 12 as much as possible.
- Check the car seat guide for advice on installing the car seat.



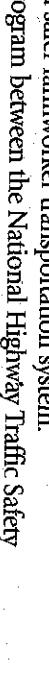
For School Age Children

- Children age 12 and under should ride in the back.
- Children over 40 pounds can be in booster seats until they outgrow them.
- The center belt in the back often works best for a safety seat.
- Older children should use booster seats with lap/shoulder belts for best protection until age 8.



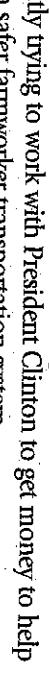
For Infants and Babies

- Babies under one year old and 20 pounds face the rear of the car. The seatbelt from the car holds the baby car seat in place.
- If the car has a passenger side air bag, your baby must ride in the back seat, facing the rear. An adult should sit in the back to watch the baby.
- Read the owner's book for advice on how to install the baby car seat properly.
- Never travel with the baby on your lap. If in an accident, this will cause very bad injury or death to your baby. Also, not having your baby in the car seat is against the law.



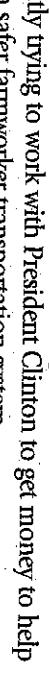
For Toddlers

- Children over one year old and 20 pounds may face the front of the car.
- Put the child in the back seat until age 12 as much as possible.
- Check the car seat guide for advice on installing the car seat.



For School Age Children

- Children age 12 and under should ride in the back.
- Children over 40 pounds can be in booster seats until they outgrow them.
- The center belt in the back often works best for a safety seat.
- Older children should use booster seats with lap/shoulder belts for best protection until age 8.





Breast Cancer Awareness Month News

Fall 2000

Otoño 2000

A Wake-up Call: With Early Detection We can Survive Breast Cancer!

Preste Atención: Con Detección Temprana Podemos Vencer el Cáncer del Seno

Por/by Shelley Davis / Traducción Madge Vásquez



Un día estaba haciendo un auto-examen del seno, cuando sentí algo extraño y duro. Pensé, "Será una bolita?" Con la esperanza de que fuera otra cosa, esperé una semana para ver si desaparecía.

Pero no fue así. Llamé a mi doctora y ella me dijo que tenía que hacerme una mamografía. La mamografía es un examen de rayos-x para los senos. Al día siguiente, fui, pero sin ganas. La señora que me sacó los rayos-x fue muy amable, y el examen solamente tomó unos minutos. El próximo día, fui a la oficina de la doctora. Las noticias no eran buenas. "Puede ser cáncer," dijo la doctora. ¡CÁNCER! No lo podía creer.

Yo no soy una candidata para el cáncer. Pense. No fumo, hago ejercicio, como bastantes frutas y vegetales. En general, tengo buena salud. Pero, hay muchos factores ambientales que producen cáncer, y no tenemos control sobre estos. "Que debo de hacer ahora?", me pregunté con temor. La doctora me mandó a ver una cirujana del seno.

La cirujana me hizo una pequeña operación para quitar el tumor en el seno. La doctora examinó el tumor con un microscopio, para ver qué tipo de cáncer tenía y si iba a necesitar más tratamiento. Para muchas mujeres con cáncer del seno, ésta es la única cirugía que necesitan, y no pierden el seno.

Pero yo no fui tan afortunada. El examen de microscopio confirmó que sí tenía cáncer del seno, y se había dispersado tanto, que tendrían que quitarme el seno; ésta cirugía se llama mastectomía. Traumatizada, le conté a mi esposo. Los dos pensábamos que me iba a morir pronto. Pero, cuando nos reunimos con la cirujana del seno, nos explicó que el cáncer se había detectado en una etapa temprana y había una buena posibilidad de que el tratamiento fuera exitoso.

No todos los cánceres son iguales. Para identificar la severidad de la enfermedad, los doctores clasifican el cáncer por etapas: Etapa 1 y 2: etapas tempranas; Etapa 3 y 4: la enfermedad está más avanzada.

Mi cáncer estaba en la segunda etapa. Tres de cuatro mujeres que reciben tratamiento para el cáncer en la segunda etapa viven por 5 años o más después del diagnóstico. Si hubiera esperado más, antes de hacerme la mamografía, la enfermedad hubiera avanzado, y mis posibilidades de sobrevivir hubieran sido peores.

¿Qué Puede hacer Ud. para prevenir el cáncer del seno?

- Coma comidas saludables, como fruta y vegetales
- Haga ejercicio por lo menos 3 veces a la semana
- Hágase el auto-examen del seno cada mes

• Hágase una mamografía cada año si tiene mas de 40 años de edad o antes si tiene algún familiar con cáncer de mama.

En años pasados, el diagnóstico de cáncer del seno era como una sentencia de muerte. Pero ahora las cosas han cambiado. Se ha desarrollado tratamientos nuevos, y hay investigaciones para descubrir mejores tratamientos. Cúndese mucho, para que pueda vivir una vida saludable y disfrutarla con su familia.

One day, I was doing a self-exam of my breasts when I felt something strange and hard. Could it be a lump, I wondered? Hoping for some other explanation, I waited a week to see if it would go away, but it didn't. I called the doctor and she told me to get a mammogram. This is an x-ray exam of the breasts. I went the next day, dreading it. The woman technician who took care of me was very kind and the test was over in just a few minutes.

Back at the doctor's office the next day, the news was not good. "It could be cancer," the doctor said. CÁNCER! I couldn't believe it. I am not a likely candidate for cancer, I thought. I don't smoke, I exercise, and I eat lots of fruits and vegetables. In general, I'm in good health. But, there are many environmental factors that may expose us to cancer, and we have no control over it. "What should I do next?" I asked with fear. She directed me to see a breast surgeon who could look at the lump more closely.

The breast surgeon performed a lumpectomy. That's a surgical procedure to remove the lump from the breast, which enables the doctor to examine it under a microscope. For many women with breast cancer, this is all the surgery they will need and they don't lose their breast.

I was not so lucky. The lumpectomy confirmed that I have breast cancer, but it had spread too far to preserve the breast. I would need a mastectomy, where the entire breast is removed. In shock, I told my husband the news. We both thought I was going to die - soon. But when we met with the breast surgeon, she explained that my cancer had been caught at an early stage. There is a very good chance that my cancer can be successfully treated.

Not all cancers are the same. Doctors categorize the cancer by stages to identify how much the disease has progressed. Stages 1 and 2 are early stages; stages 3 and 4 are when the disease is more advanced.

My cancer was at stage 2. Three out of four women who receive treatment for stage 2 cancer will live for five years or more after diagnosis. If I had waited longer before getting the mammogram, the disease might have progressed further and my chances of survival would have been worse.

What can you do to help prevent Breast Cancer?

- Eat healthy foods, like fruits and vegetables
- Exercise, at least 3 times a week
- Do a breast self-exam every month
- Have a mammogram done every year if you are over 40 years old or earlier if you have a family history of cancer.

In past years, a diagnosis of breast cancer seemed like a death sentence but now much has changed. New treatments have been developed and the research continues to discover even better ones. So take good care of yourself so that you may live a healthy life for you and your family.