



FARMWORKER NEWS

A Call for Health Publication

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Fall 2000
Otoño 2000

October is the month of cancer awareness

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 Vasquez

Un día estaba haciéndome 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. ¡CANCER! No lo podía creer. Yo no soy una candidata para el cáncer, pensé. 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 que 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 pierdan el seno. Pero yo no fui tan afortunada. El examen de microscopio confirmó que si 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 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 esta 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.

¿Que 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
- Haga 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. Cuidese 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. CANCER! 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 exam 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.

Early Detection is a Woman's Best Protection Against Breast Cancer

La Detección Temprana es la Mejor Arma Contra el Cáncer del Seno

Por/By Andrea Kaufhold

Cuanto más temprano se detecte el cáncer del seno, usted tendrá más opciones de tratamiento y más posibilidades de sobrevivencia.

Existen 3 formas de detectar el cáncer tempranamente, son: la mamografía, exámenes del seno hechos por el médico y el auto-examen del seno que se lo puede hacer usted misma en casa.

- La mamografía es una radiografía del seno. Con este examen se puede detectar cáncer hasta 2 años antes de que usted o el médico pueda palpar algo. Las mujeres mayores a 40 años deberían hacerse una mamografía anual, ya que están en mayor riesgo de tener cáncer del seno. La mamografía es la mejor manera de detectar el cáncer de seno.
- Los exámenes del seno hechos por el médico se deben realizar por lo menos una vez al año durante su examen físico anual.
- El auto-examen del seno es un examen simple y gratis. Lo puede realizar usted misma en la privacidad de su casa. Se lo debe realizar una semana después de su regla. Híale de realizarlo la misma fecha cada mes, así le resultará más fácil recordar. Como quiera no es tan efectivo como la mamografía.

Para realizar un auto-examen del seno debe MIRAR, SENTIR y ANOTAR

MIRAR: Con los brazos sueltos mírese al espejo. Observe cada seno por separado. Observe el tamaño, la forma, el color y la dirección de los pezones. Ponga las manos detrás de la cabeza y mire sus senos mientras se mueve de derecha a izquierda. Preste atención a la presencia de cambios en la piel o en los pezones. Ponga las manos en las caderas y empuje los hombros hacia adelante. Observe sus senos, el derecho nunca es igual al izquierdo. Familiarícese con su forma.

SIENTA: Acuéstese en la cama. Coloque una almohada debajo de su hombro derecho. Coloque la mano derecha detrás de la cabeza. Con la mano izquierda palpe el seno derecho de arriba abajo hasta que cubra todo el seno. Use presión suave y profunda. Sienta la textura de su piel y apriete suavemente el pezón. Si nota que sale sangre o algún líquido avise a su médico inmediatamente. Repita este procedimiento con el seno izquierdo usando la mano derecha.

ANOTE: Anote en un papel sus observaciones y en un calendario anote la fecha de su próxima mamografía. No se olvide que con una mamografía se puede detectar el cáncer de mama mucho antes de lo que usted puede.

Estos son algunos números de teléfono donde podrá conseguir ayuda si necesita una mamografía.

Y-ME 1-800-221-2141 ó 1-800-986-9505
Sociedad Americana de Cáncer 1-800-227-2345
Fundación para el Cáncer Susan G. Komen 1-800-462-9273
Prevención y Control de Cáncer, CDC 1-800-842-6355
Una Voz Para la Salud (Call for Health) 1-800-377-9968

Gráficos: Centro Nacional de Entrenamiento para la Prevención y Detección Temprana de Cáncer (NCC), L.O.W. Sciences, Inc., 1998

The earlier breast cancer can be found, the better chance a woman has for treating it successfully.

There are 3 ways breast cancer can be found at an early stage. They are: mammography, clinical breast exams, and breast self examination.

• Mammography is an X-ray of the breast. A mammogram is the best way to find cancer early since it can find lumps that are very small. It can detect cancer in its earlier stage, up to 2 years before it can be felt at all.

Women 40 and older should have a yearly mammogram.

• Clinical breast exams are done by your family doctor, at least once a year when you get your regular physical exam.

• Breast self examination is a simple and free exam you can do in the privacy of your own home. It should be done once a month, one-week after your period. It is helpful to do it the same day each month, so you will not forget. However, it does not replace the advantages of a mammogram.

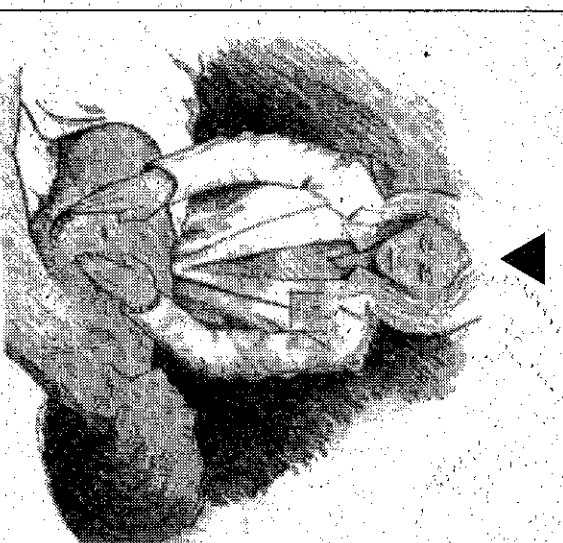
To perform a breast self examination you must LOOK, FEEL, and NOTE.

LOOK — Stand in front of a mirror and let your arms hang loose. Look at each breast separately. Note the size, shape, color, form and direction of your breasts and nipples. Put your hands behind your head and look at your breasts, as you turn slowly from side to side. Be aware of any differences, like breast lumps, skin changes, or any changes in the nipples. Press your hands on your hips and push your shoulders forward. Look at each breast separately. The right and left breast never look the same.



Auto-examen del seno
Breast self-exam

Examen clínico del seno
Clinical breast exam



Mamografía
Mammography



You will learn to know your body by examining yourself regularly.

FEEL: Lie down on your bed and put a pillow or towel under your right shoulder. Put your right hand under your head. Use your left hand to run your fingers up and down your breast until you cover the whole breast, using light but firm pressure over each area of your breast. Notice the texture of your breast. Softly squeeze each nipple. If you notice any discharge, report it to your doctor right away. Repeat this procedure with your left breast using your right hand.

NOTE: Record your observations. Call a doctor if you find anything different and mark your calendar for your next mammography. A mammogram can find cancer years before you can!

To find out more information about breast cancer and how you can get a mammogram, you can call the following phone numbers:

Y-ME 1-800-986-9505 (Spanish) or 1-800-221-2141
American Cancer Society 1-800-227-2345
Susan G. Komen Breast Cancer Foundation 1-800-462-9273
Cancer Prevention and Control, CDC 1-800-842-6355

Call for Health 1-800-377-9968

Pictures: National Training Center for the Prevention and Early Detection of Cancer (NCC), L.O.W. Sciences, Inc., 1998

BREAST CANCER FACTS

How many women get breast cancer?

- An estimated 175,000 women in the U.S. were diagnosed with breast cancer in 1999.
- 70% of new cases of breast cancer occur in women who are age 50 and over.
- About 43,500 women in the U.S. died of breast cancer in 1999.
- The rate of breast cancer in Latino women is 69.4 per 100,000; 99.3 per 100,000 among African American women; and 113.2 per 100,000 among white women.

For free information on breast cancer call 1-800-4-CANCER. Press 1 for information in English, press 2 for information in Spanish.

HECHOS SOBRE EL CÁNCER DEL SEÑO

¿Cuántas mujeres padecen de cáncer del seno?

- Aproximadamente 175,000 mujeres en los Estados Unidos fueron diagnosticadas con cáncer del seno en 1999.
- 70% de los casos del cáncer de seno ocurren en mujeres mayores a 50 años.
- Aproximadamente 43,500 mujeres en los Estados Unidos murieron a causa del cáncer del seno en 1999.
- El número de mujeres con cáncer del seno es 64.4 por 100,000 en mujeres latinas, 99.3 por 100,000 en mujeres afro-americanas y 113.2 por 100,000 en mujeres blancas.

Para información gratuita sobre el cáncer del seno llame al 1-800-4-CANCER. Presione el 2 para información en español. Presione el 1 para información en inglés.

Take Your WIC Benefits with You!

¡Lleve los Beneficios de WIC a Donde Vaya!

Por/by Pamela Roch, Nutricionista de WIC / Traducción Madge Vasquez

Muchas familias de trabajadores agrícolas reciben ayuda del Programa para Mujeres embarazadas, Bebés y Niños menores a 5 años (WIC). El Programa WIC da información sobre la nutrición y cupones para obtener alimentos nutritivos.

Pero, ¿sabía usted que puede transferir esos beneficios de WIC cuando se muda de un lugar a otro? Cada condado en los Estados Unidos provee servicios del Programa WIC para los que califican.

Para calificar para el Programa WIC, la candidata tiene que:

- Ser una mujer embarazada, que haya tenido un bebé hace seis meses, o que esté dando pecho a un bebé menor de 1 año de edad.
- Ser un bebé o un niño menor de 5 años de edad.
- Ganar menos de una cierta cantidad de dinero (dependiendo del tamaño de la familia).
- Tener un problema relacionado con la nutrición determinado por una nutricionista.

Si usted recibe cupones de WIC, y sabe que se va a mudar pronto, puede ir a la oficina de WIC para informarse de sus planes de mudarse. Ellos le darán todos los papeles necesarios para llevar a su nueva oficina de WIC. Esto facilita una transferencia rápida para todos. Si usted no tiene tiempo para ir a la oficina de WIC antes de mudarse, entonces lleve todos sus documentos de WIC a la oficina de WIC en su nueva ciudad. Tomará más tiempo, pero le ayudarán.

Los documentos que le ayudarán a recibir beneficios de WIC más rápidamente son los siguientes:

- Algún tipo de identificación como certificado de nacimiento, tarjeta ID, licencia para conducir, tarjeta de vacunas o Seguro Social.
- Verificación de ingresos como un talón de cheque de su último sueldo, W-2, tarjeta de Medicaid, o una nota de su jefe que indique cuanto gana al mes.
- El talón de algún bill donde este la dirección de su casa, puede ser un bill de agua, luz o teléfono.
- Usted tiene que estar presente en persona el día que solicite WIC.

Si usted pierde a su bebé durante el embarazo, aun puede recibir WIC hasta por 6 meses después. Todas los niños menores a 5 años y mujeres embarazadas pueden recibir WIC sin tomar en cuenta su ciudadanía.

La buena nutrición es muy importante durante el embarazo y los primeros 5 años de la vida de su bebé. Si usted necesita ayuda para proveer comida para su familia, por favor aplique para los servicios de WIC. Cualquier departamento de salud de condado donde vive le puede ayudar a comenzar el proceso.

Gráfico: Por Rita Torres, NCFH.

Many farm worker families receive help from the Women, Infants and Children (WIC) food program at some time during a woman's pregnancy and baby's first 5 years of life. The WIC program provides nutrition information and nutritious foods.

But did you know you could transfer those WIC benefits when you move from place to place? Every county in the United States provides WIC program services to those who are eligible.

In order to be eligible for the WIC program an applicant must:

- Be a woman either pregnant, up to six months postpartum or breast feeding an infant less than one year old.
- Be a child under five years of age.
- Earn less than a certain amount of money (depending on the size of the family).
- Have a nutrition-related problem, which is determined by a nutritionist.

If you receive WIC coupons and know that you will be moving soon, you can go to your current WIC office and tell the staff of your plans to move. They will give you the necessary paperwork to take to your new WIC office. This makes it a quick transfer for everyone. If you do not have time to go to the WIC office before you leave, then take all of your WIC paperwork with you to the new WIC office. It will take more time, but they will be able to help you.

The documents that will make the sign-up process easier are:

- Any kind of identification (birth certificate, ID card, SSN, shot record)
- Proof of income (pay stub, W-2, Medicaid card or a note from the employer stating amount earned)
- Positive pregnancy test
- A bill stub that shows the correct address of your home (electricity, gas, water or phone bill)
- Your physical presence at the WIC office (at initial certification)

If you have a miscarriage during your pregnancy you are still eligible for WIC for at least 6 months after. All pregnant women and children under five are eligible for WIC regardless of their immigration status.

Good nutrition is critical during pregnancy and the first five years of life. If you need help feeding your family, please apply for WIC services. Any county Health Department will help you find out how to get started.

Picture: By Rita Torres, NCFH.

Para obtener información sobre el Seguro Para La Salud de Niños (CHIP) en su estado y aprender como aplicar para el seguro llame al 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669), la llamada es gratis. La llamada será contestada en el estado donde estás llamando.

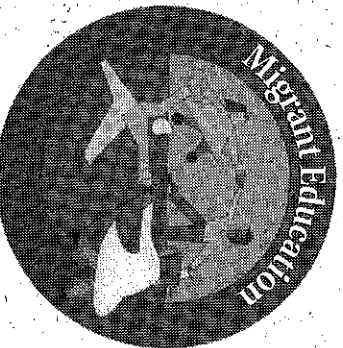
Si tiene problemas recibiendo las respuestas o información que busca sobre el CHIP cuando llama el número de KIDS NOW, por favor llame a Call For Health (1-800-377-9968), de Lunes a Viernes entre las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. Hora Central, para asistencia bilingüe.



To get information on the Children's Health Insurance Program (CHIP) in your state and to find out how to enroll you can call this toll free number from anywhere in the U.S. 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669). It will be answered in the state from which you are calling.

If you have trouble getting the answers you need through the KIDS NOW line you can call Call For Health (1-800-377-9968) for bilingual assistance, Monday through Friday from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Central Standard Time.

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

9:00 a.m. - 5:00 p.m. Hora del Centro/Central Time

1-800-377-9968

Farmworker's Arm Mangled in Cotton Harvester Spindles El Brazo de un Campesino es Despedazado por una Máquina de Pízarar Algodón

Edited por/Edited by Andrea Kauffold

En esta sección nos gustaría compartir con usted historias de la vida real sobre accidentes comunes en el trabajo del campo. Nos gustaría ofrecerle algunos consejos sobre como prevenir estos accidentes y que hacer en caso de que se encontrara en una situación similar.

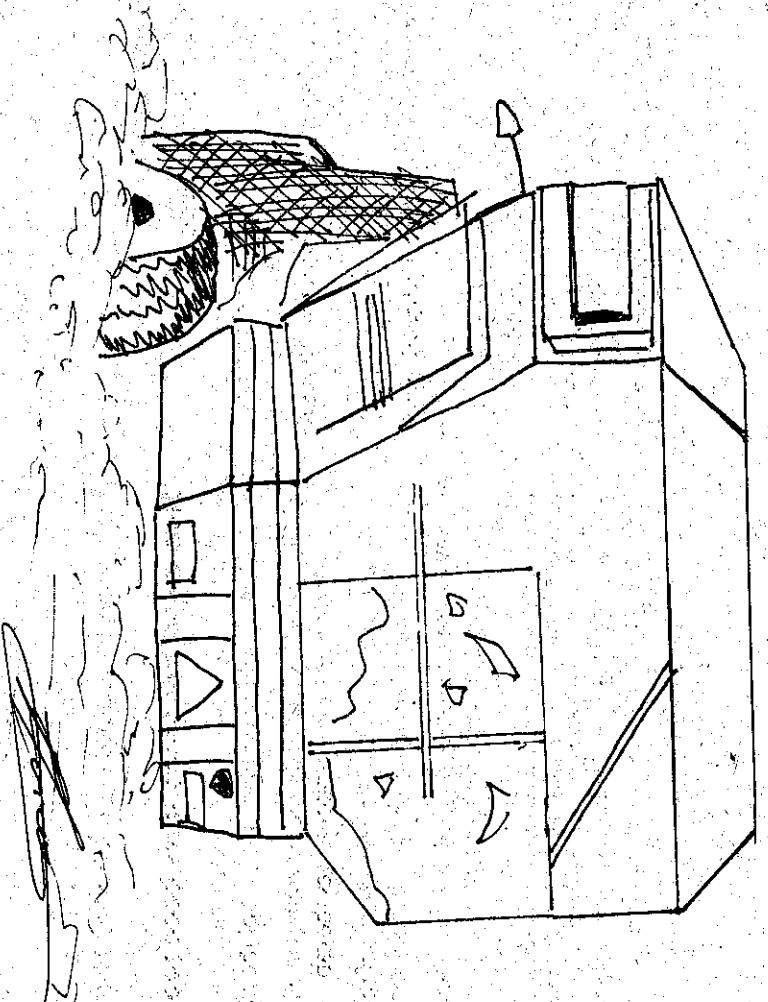
In this section we would like to share with you true live stories of common farmworking accidents. We would like to offer you some advice on how to prevent them and were to find help if you are ever in one of these situations.

El chofer de una máquina de pízarar algodón estaba calentando su pízadora antes de salir al campo. Mientras estaba sentado en la cabina, oyó un ruido extraño que venía de la parte de enfrente de la pízadora. Dejando el motor prendido, el chofer se bajó para investigar.

Parándose enfrente de la pízadora, él vió que un eje pegaba contra la tapadera de las cabezas. Los ejes son pedazos de metal muy afilados en forma de cono dentro de la unidad de las cabezas. Los ejes talan el algodón de la planta, dando vueltas rápidamente. Las cabezas están cubiertas, con excepción de la parte por donde entra el algodón a la pízadora. Por lo tanto, los ejes están parcialmente descubiertos.

El chofer no está seguro como sucedió, pero la manga de su brazo izquierdo se atrapó en los ejes. Su brazo fue jalado asía la pízadora. El grito. Sus compañeros vinieron corriendo, pero no sabían como apagar la pízadora. Por suerte, el chofer de la pízadora pudo sacar su brazo de en medio de los ejes. Su dedo pequeño estaba colgando, y su brazo estaba despedazado y cubierto en sangre. Uno de sus compañeros le cubrió el brazo con una toalla para parar el sangrado, mientras tanto, el patrón llamaba a la ambulancia al 911.

El patrón llevó al herido al hospital más cercano, y de ahí lo enviaron por helicóptero a un centro especializado, donde imientarían reparar el dedo amputado. La operación duró 10 horas y estuvo en el hospital por 10 días. Seis meses después recién pudo regresar al trabajo.



A cotton harvester operator was warning up his cotton harvester before going out to the field. While sitting in the cab, he heard a strange noise coming from the front of the machine. Leaving the cotton harvester turned on, he jumped down to investigate.

Standing in front of the machine, he saw a spindle hitting the head cover. Spindles are very sharp, cone-shaped pieces of metal inside the head unit.

They pull cotton off the plant by turning very fast. A head is covered except where the cotton enters the machine. Therefore, the spindles are partially exposed.

He is not sure how, but his left sleeve suddenly got caught in the turning spindles, and his arm was pulled into the machine. He yelled for help. A co-worker came running but didn't know how to turn off the machine. Luckily, the cotton harvester operator pulled his arm out from the turning spindles. His fifth finger was dangling while his arm was mangled and covered with blood. One of his co-workers applied pressure on the arm to stop the bleeding while the farm owner called 911.

He was taken to the local hospital by the farm owner and then transferred, via helicopter, to a special center where they would try to re-attach his amputated finger. He had 10 hours of surgery and stayed 10 days at the hospital. He returned to work 6 months later.

How could this injury have been prevented?

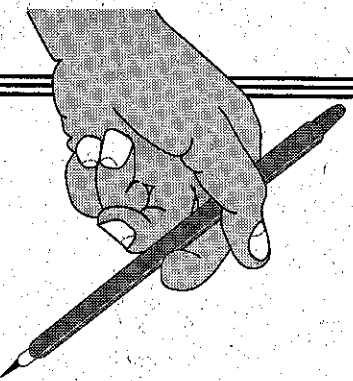
- Workers should never place themselves in hazardous situations.
- Workers should never place any part of their body in or near running equipment.
- Old cotton harvesters should be equipped with new safety devices that shut the power off when the operator leaves the cab.
- Workers should inform their supervisors if there is something wrong with the equipment, before trying to fix it themselves.
- Always use Emergency Medical Services when possible, so if the injured person you are helping gets worse there is someone there able to provide medical care.

CASE 193-489-01, 1994. This report was adapted from the original document prepared by the Nurses Using Rural Sentinel Events Surveillance (NURSSE) Project conducted by the Health Branch of the California Public Health Institute (formerly the California Health Foundation) under cooperative Agreement No. U06/c0906031-04 with the National Institutes for Occupational Safety and Health. For further information, please call (510) 622-4300.

¿Cómo se hubiera podido prevenir este accidente?

- Los trabajadores nunca deberían ponerse en situaciones peligrosas.
- Los trabajadores jamás deben poner ninguna parte de su cuerpo cerca al equipo que esté en operación.
- Las máquinas de pízarar algodón viejas deben ser equipadas con equipos nuevos de seguridad que apaguen el motor cuando el chofer sale de la cabina.
- Los trabajadores deberían informar a su capataz o patrón si es que ven que algún equipo no esta funcionando adecuadamente, antes de arriesgarse a arreglarlo ellos mismos.
- Siempre use la ambulancia para transportar un herido, ya que si el herido se empeora en el camino tendrá una persona entrenada que podrá ayudarlo.

CASO 193-489-01, 1994. Este reporte ha sido adaptado del documento original, preparado por el proyecto Entlemmas Usando Eventos Sentinels Centinelas (NURSSE) conducido por la rama de Salud Ocupacional del Departamento de Servicios de Salud de California y el Instituto de Salud Pública, bajo el Acuerdo de Cooperación No. U06/CCL1906031-04, con el Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional y Salud. Para mayor información, por favor llame al (510) 622-4300.



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, HERTCAT, 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
Andrea Kauffold 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!