



Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo NEWS

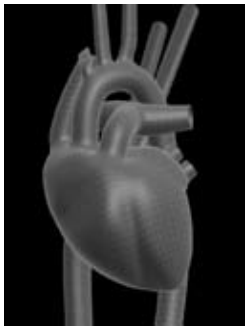
A Call for Health Publication
Volume 15, Issue 1, 2009
Volumen 15, Publicación 1, 2009



Facts about Cardiovascular Diseases: Give your Heart a Chance Hechos sobre las Enfermedades Cardiovasculares: Déle a su Corazón una Oportunidad

¿Sabía usted que febrero es el "Mes del Corazón Americano"? Este es un buen momento para recordarnos de las cosas que necesitamos hacer para mantener nuestros corazones saludables. La enfermedad del corazón es la causa Número 1 de muerte de los hispanos, así que es importante que todos aprendamos sobre esto. Pero ¿por dónde empezamos?

Did you know that February is "American Heart Month"? This is a good time to remind ourselves of the things that we need to do to keep our hearts healthy. Heart disease is the Number 1 cause of death among Hispanics, so it is important that we all learn about it. But, where do we start?



¿Qué es la enfermedad del Corazón?

La enfermedad del corazón es la palabra que usan los doctores para referirse a diferentes tipos de enfermedades que pueden afectar el corazón o los vasos sanguíneos.

Para darle una mejor idea de lo que esto quiere decir, piense en lo que hace su corazón y sus vasos sanguíneos. El trabajo de su corazón es empujar sangre hasta todos los órganos de su cuerpo, mientras que los vasos sanguíneos (venas y arterias) llevan la sangre desde y hasta el corazón. Cuando ellos no pueden hacer

bien su trabajo, puede ser por la enfermedad del corazón.

En la mayoría de las veces, la enfermedad del corazón pasa cuando crecen pequeños bultos de grasa en la parte de adentro de los vasos sanguíneos, haciéndolos más delgados por dentro. Esto hace que haya menos sangre pasando a través de los vasos sanguíneos. Estos bultos de grasa también pueden formar un coágulo de sangre que no permite que la sangre pase. Las dos cosas pueden causar serios problemas de salud.

Por ejemplo: Si un coágulo tapa un vaso sanguíneo que manda sangre a una parte del cerebro, esa parte del cerebro se dañará y no trabajará bien. Cuando esto pasa, se le llama ataque cerebral.

¿Cuáles son algunas de las enfermedades de corazón comunes?

- **Enfermedad Coronaria del Corazón:** Esto pasa cuando las arterias que van al corazón se vuelven muy delgadas y no dejan pasar suficiente sangre al corazón. Esto puede causar dolor de pecho, o hasta un ataque al corazón.
- **Fallo de Corazón:** Esto quiere decir que su corazón no puede bombear suficiente sangre y nutrientes para que su cuerpo trabaje bien. Usted puede sentirse corto de aire, se le pueden hinchar sus pies, tobillos o piernas y también se puede sentir muy cansado.
- **Ataque Cerebral:** Esto pasa cuando un vaso sanguíneo que manda oxígeno al cerebro se tapa o se revienta. Usted puede sentir que su cara, brazos y piernas se duermen; puede tener problemas para hablar o entender. Puede que usted no vea bien o se sienta mareado o tiene un dolor de cabeza muy fuerte.

En caso de que usted o alguien que usted conozca tenga cualquiera de estas señales o síntomas, llame al 911 inmediatamente porque éstas son emergencias médicas.

Una cosa importante que usted debe mantener en mente es que si usted puede prevenir que se acumule la grasa en sus vasos sanguíneos, entonces puede bajar sus posibilidades de que le dé estas enfermedades.

Cosas que usted puede hacer para protegerse

Hay varias cosas que usted puede hacer para prevenir que se acumule la grasa en sus vasos sanguíneos. Coma menos grasa, haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día y pierda peso. No tome mucho alcohol y deje de fumar. Si usted tiene alta presión, colesterol o diabetes es muy importante que usted vea a un doctor inmediatamente para que le den un tratamiento. Estas cosas pueden llevarle a tener enfermedades del corazón serias como ataques al corazón, ataque cerebral y fallo de corazón.

Ahora usted está listo para darle una oportunidad a su corazón. No espere para hacer su corazón más sano y más fuerte. ¡Hay muchas cosas por vivir!

What is Heart Disease?

Heart disease is a word doctor's use that refers to different types of diseases that can affect the heart or blood vessels.

To give you a better idea of what this means, think about what your heart and blood vessels do. Your heart's job is to push blood to all the organs of the body, while the blood vessels (veins and arteries) carry the blood to and from the heart. When they cannot do their job well, it could be because of heart disease.

Most of the time, heart disease happens when small lumps of fat grow on the inside of the blood vessels making them narrower, which causes there to be less blood passing through the blood vessels. These lumps of fat can also form a blood clot, which can keep blood from passing through. Both of these things can cause serious health problems.

For example: If a blood clot blocks a blood vessel that sends blood to part of the brain, that part of the brain will be damaged and will not work well. When this happens, it is called a stroke.



What are some of the common heart diseases?

- **Coronary Heart Disease:** This happens when the arteries that lead to the heart become too narrow and do not let enough blood get to your heart. This can cause chest pain, or even a heart attack.
- **Heart Failure:** This means that your heart cannot pump enough blood and nutrients for your body to work well. You may have shortness of breath, your feet, ankle or legs can become swollen, and you can also feel very tired.
- **Stroke:** This happens when a blood vessel that sends oxygen to the brain becomes blocked or bursts. You may feel like your face, arm and legs become numb; you may have trouble speaking or understanding. You may not see well, or feel dizzy, or have a bad headache.

In case you or someone you know has any of these signs or symptoms, call 911 immediately because they are medical emergencies.

One important thing for you to keep in mind is that if you can prevent the build up of fat in your blood vessels, then you can lower your chances of getting these diseases.

Things you can do to protect yourself

There are several things you can do to prevent the build up of fat in your blood vessels. Eat less fat, exercise at least 30 minutes a day and lose weight. Do not drink too much alcohol and quit smoking. If you have high blood pressure, cholesterol, or diabetes, it is very important for you to see your doctor right away to get treatment. These things can also lead to serious heart diseases like heart attacks, strokes, and heart failure.

Now you are ready to give your heart a chance. Do not wait to make your heart healthier and stronger. There are many things to live for!



Important Things to Know about Cholesterol and High Blood Pressure

Cosas Importantes que Debe Saber Sobre el Colesterol y la Alta Presión

Acabamos de aprender que el colesterol y la presión alta pueden afectar la salud de su corazón. Pero, ¿sabe que hay cosas que usted puede hacer para controlarlos? ¡Sí! Usted y su doctor pueden hacer muchas cosas juntos para controlar el colesterol y la alta presión y proteger a su corazón. Al aprender lo básico, usted estará mejor preparado para tener una conversación con su doctor sobre ellos. Empecemos primero con el colesterol y luego con la presión alta.

COLESTEROL

¿Qué es?

Es algo que se ve como la cera. Nuestro cuerpo normalmente produce colesterol para poder hacer células saludables, hacer vitamina D, y ayudar a nuestro cuerpo a hacer otras cosas. Pero el colesterol también se encuentra en muchos de los alimentos que comemos como en la comida frita. Esto puede subir la cantidad de colesterol en nuestra sangre. Cuando esto pasa, nuestras posibilidades de tener un ataque al corazón son más altas. Por esto es que es tan importante mantener un ojo en esto.

¿Qué causa el colesterol alto?

Hay dos cosas que hacen que el colesterol suba:

- Lo que usted come (comer alimentos altos en grasa)
- Los genes (se pasa a través de la familia)

¿Cómo puede saber si tiene colesterol?

Usted no tiene síntomas cuando tiene el colesterol alto. La única forma que usted puede saber si tiene el colesterol alto es haciéndose una prueba de sangre en la oficina del doctor.

¿Qué tan seguido debe hacerse la prueba?

La American Heart Association recomienda hacerse su primera prueba a los 20 años. Después de eso, usted debe hacerse la prueba cada 5 años. Su doctor le dirá si necesita hacerse la prueba más seguido.

¿Cómo se puede preparar para su prueba de sangre?

No coma o tome nada, sólo agua, por 9 a 12 horas antes de la prueba. Trate de tener la cita del laboratorio en la mañana.

PRESION ALTA

¿Qué es?

Nuestro corazón bombea o empuja la sangre por los vasos sanguíneos cada vez que late. Cuando nuestro corazón late, crea una presión que ayuda a mover la sangre a través de nuestro cuerpo. Algunas veces, esta presión en la sangre puede ponerse muy alta, aumentando las posibilidades de tener un ataque al corazón y un ataque cerebral.

¿Qué causa la presión alta?

La mayoría de las veces, no sabemos qué causa la presión alta, pero algunas veces un problema de salud, algunas medicinas, o incluso el estrés pueden causarlo. Por ejemplo: las pastillas anticonceptivas, la medicina para la gripe, o las medicinas que quitan el dolor pueden de repente causarle presión alta. Finalmente, algunos problemas en los riñones también pueden causarla.

¿Cómo puede saber si tiene la presión alta?

La mayoría de las personas no tienen síntomas incluso cuando la presión de su sangre es muy alta. Afortunadamente, es fácil saber si usted tiene la presión alta, y los doctores usualmente le toman la presión en cada visita. Usted incluso puede hacerse la prueba de la presión gratis en muchas ferias de salud, en farmacias locales y supermercados.

¿Qué tan seguido debe hacerse la prueba?

La American Heart Association recomienda que si la presión de su sangre es normal, usted debe revisarla cada 2 años. Pero si usted ya sabe que tiene la presión alta, su doctor puede revisarla más seguido.

¿Cómo se puede preparar para su prueba?

Usted no necesita hacer nada especial para que le revisen la presión de la sangre. Pero, como hay algunas medicinas que pueden subir su presión, sería una buena idea traer a la cita con su doctor una lista de TODAS las medicinas que está tomando. De esta manera su doctor sabrá si estas medicinas están afectando la presión de su sangre.



Recuerde:

- Es muy importante para su corazón, saber si tiene alguno de estos problemas de salud.
- Estos problemas corren en las familias, así que esté preparado para responder a cualquier pregunta sobre su historia familiar.
- Si su doctor le dice que usted tiene uno de estos problemas, hable de esto con su doctor, y decida cuál tratamiento le va mejor a usted.
- Si el doctor le da ciertas medicinas para que tome, tómelas a tiempo y no pare de tomarlas al menos que el doctor se lo pida.
- Incluya hábitos saludables en su vida diaria. Para más información sobre hábitos saludables lea "Déle un Regalo de Salud a su Corazón en el Día de San Valentín" que está en esta edición.

Un último consejo; cuando se trata de la salud, el doctor es su mejor compañero. Al trabajar juntos, usted podrá llevar el colesterol y la alta presión a niveles seguros y evitar enfermedades del corazón.

We just learned that cholesterol and high blood pressure can affect your heart health. But do you know that there are things you can do to control them? Yes! You and your doctor can do a lot together to control cholesterol and high blood pressure and protect your heart. By learning the basics, you will be better prepared to have a conversation about them with your doctor. Let's talk first about cholesterol and later about high blood pressure.

CHOLESTEROL

What is it?

It is something that looks like wax. Our body normally makes cholesterol to build healthy cells, make vitamin D, and help our body do other things. But cholesterol is also found in many foods we eat like in fried food. This can raise the amount of cholesterol in our blood. When this happens, our chances of having heart disease are higher. This is why it is so important to keep an eye on it.

What causes high cholesterol?

There are two things that can raise cholesterol:

- What you eat (eating foods that are high in fat)
- Genes (passed on through family)

How can you tell if you have high cholesterol?

You do not have symptoms when you have high cholesterol. The only way you can tell if you have high cholesterol is by getting a blood test at your doctor's office.

How often should you get tested?

The American Heart Association recommends that you get your first test at age 20. After that, you should get tested every 5 years. Your doctor will tell you if you need to get tested more often.

How do you prepare for your blood test?

Do not eat or drink anything, only water, for 9 to 12 hours before the test. Try to set your lab appointment in the morning.



HIGH BLOOD PRESSURE

What is it?

Our heart pumps or pushes blood through the blood vessels, every time it beats. When our heart beats, it creates pressure that helps move blood throughout our body. Some times, this blood pressure can get very high, raising the chances of having a heart attack or stroke.

What causes high blood pressure?

Most of the time, we do not know what causes high blood pressure, but sometimes a health condition, some medicines, or even stress can cause it. For example: birth control pills, cold medicine, or medicines to take away pain can suddenly cause high blood pressure. Finally, some kidneys problem can also cause it.

How can you tell if you have high blood pressure?

Most people do not have symptoms even when their blood pressure is very high. Fortunately, it is easy to find out if you have high blood pressure, and doctors usually take your pressure at every visit. You can even get a free blood pressure test in many health fairs and local drug or grocery stores.

How often should you get tested?

The American Heart Association recommends that if your blood pressure is normal, you should check it every 2 years. But if you already know you have high blood pressure, your doctor may check it more often.

How can you be prepared for your screening?

You do not need to do anything special to get your blood pressure checked. But, since there are some medicines that can raise your blood pressure, it would be a good idea to bring a list of ALL the medicines you are taking with you to your doctor's appointment. This way your doctor will know if these medicines are affecting your blood pressure.

Remember:

- It is very important for you to find out if you have any of these health problems.
- These problems tend to run in families, so be prepared to answer any question about your family history.
- If your doctor tells you that you have any of these problems, talk about it with your doctor, and decide which treatment is best for you.
- If your doctor gives you a certain medicine to take, take it on time, and do not stop unless your doctor tells you to.
- Include healthy habits in your everyday life. For more information on healthy habits read "Give a Gift of Heart Health on Valentine's Day!" in this issue.

One last piece of advice; when it comes to health, your doctor is your best partner. By working together, you will be able to bring back your cholesterol or blood pressure to safe levels and prevent heart diseases.





Listen to Your Heart Escuche a su Corazón

Un ataque al corazón puede pasar en cualquier momento, mientras trabaja, juegue con su familia o amigos, o incluso mientras esté descansando en la casa. Algunos ataques al corazón pasan muy rápido y pueden venir de repente. Pero en la mayoría de las veces, las personas que han tenido un ataque al corazón han tenido señales de alerta y síntomas horas, días o semanas antes de que el ataque al corazón pasó. Estar atento a estas señales de alerta puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. Usted se dará cuenta que las señales y los síntomas de un ataque al corazón en las mujeres pueden ser distintos o no tan notables como los de los hombres. Vamos a prender sobre esto, así usted sabrá que hacer si alguna vez se encuentra en esta situación.

Señales y síntomas para los hombres:

- Usted puede sentir dolor en el centro de su pecho que puede durar más que unos pocos minutos. También se puede ir y volver nuevamente. Este dolor puede ser suave o fuerte, o puede sentirse como si tuviera un peso muy fuerte en el pecho.
- Usted también puede sentir dolor en su espalda, cuello, quijada, estómago o en uno o ambos brazos.
- Usted puede sentirse corto de aire. Esto puede pasar con o sin dolor en el pecho.
- Usted puede de repente empezar a sudar frío, sentirse con náuseas o mareado.



Señales y síntomas para la mujer:

- Usted puede sentir dolor en el estómago o "acidez".
- Puede sentirse mareada.
- Puede sentir su piel como sudando frío.
- Usted puede sentirse más cansada de lo normal, tener problemas para dormir, y tener indigestión y ansiedad semanas antes de que pase el ataque al corazón.

Es importante para ambos, hombres y mujeres, que aprendan a reconocer todas estas señales y síntomas. Un ataque al corazón es un problema de salud serio. Si usted o alguien que esté con usted está teniendo un ataque al corazón, llame al 911 rápido. Si no puede llamar al 911, haga que alguien lo lleve al hospital. Mientras más tiempo espere por ayuda para usted o para otro, más daño puede hacerle al corazón.



A heart attack may happen anytime, while you are working, playing with your family or friends, or even while you're resting at home. Some heart attacks happen very quickly and can come on all of a sudden. But most of the time, people who have had a heart attack had warning signs and symptoms hours, days, or weeks before the heart attack happened. Listening to these warnings signs can be the difference between life and death. You will notice that the signs and symptoms of a heart attack in women may be different or not as noticeable as the ones for men. Let's learn about it, so you will know what to do if you are ever in this situation.

Signs and symptoms for men:

- You can feel pain in the center of the chest that may last more than a few minutes. It can also go away and come back again. This pain may be light or strong, or it can feel like you have a heavy weight on the chest.
- You may also feel pain or soreness in your back, neck, jaw, stomach or one or both arms.
- You may feel short of breath. This can happen with or without chest pain.
- You can break out in a cold sweat, feel nauseous, or dizzy.

Signs and symptoms for women:

- You may feel pain in the stomach or "heartburn".
- You may also feel dizzy.
- You can have cool sweaty skin.
- You may feel unusually tired, have problems sleeping, and have indigestion and anxiety weeks before the heart attack happens.



It is important for both men and women to learn to recognize all these signs and symptoms. A heart attack is a serious health problem. If you or someone you are with is having a heart attack, call 911 quickly. If you cannot call 911, have someone take you to the hospital. The longer you wait to get help for yourself or someone else, the more damage that can be done to the heart.

Remember February is American Heart Month...
Give Yourself the Gift of a Healthy Heart

Recuerde que Febrero es el Mes del Corazón Americano...
Dese el Regalo de un Corazón Saludable

- ♥ **Coma una dieta saludable y balanceada**, esto es con mucha fibra (como frutas, vegetales y granos enteros como pan integral y cereales integrales) y baja en grasa.
- ♥ **Mantenga un peso saludable**. Pierda peso si tiene sobrepeso. Hable con su doctor antes de que empiece una dieta.
- ♥ **Haga ejercicio regularmente**. Haga al menos 30 minutos de ejercicio al día en la mayoría de los días de la semana. Hacer ejercicio la mayoría de los días en la semana ayuda a prevenir la enfermedad del corazón. El ejercicio también ayuda a controlar su peso, reducir sus posibilidades de alta presión, colesterol alto, diabetes y bajar su estrés. Hable con su doctor antes de que empiece a hacer ejercicios.
- ♥ **Esté activo**. Hacer cosas como trabajar en el jardín, caminar, limpiar la casa y subir escaleras pueden ayudarle a hacer su corazón más saludable.
- ♥ **Hable con su doctor sobre las pruebas de detección para la enfermedad del corazón**, como chequearse la alta presión y el colesterol. Pregunte qué necesita hacer para controlarlos.
- ♥ **Hágase la prueba de la diabetes**. La diabetes aumenta sus chances de desarrollar la enfermedad del corazón. Así que averigüe si la tiene y empiece a cuidarse.
- ♥ **No fume**. Los cigarrillos, cigarros y otros productos que usted fuma tienen muchos químicos que pueden dañar su corazón y los pulmones. Si usted fuma, busque ayuda para que usted pueda parar. Mientras más rápido, mejor.
- ♥ **No tome mucho alcohol**. Los hombres pueden tener hasta dos bebidas al día. Las mujeres pueden tener hasta una bebida al día.
- ♥ **Duerma lo suficiente en la noche**. La mayoría de las personas necesitan dormir de 6 a 8 horas por noche. Si no está durmiendo de 6 a 8 horas, hable con su doctor, usted puede que necesite ayuda.
- ♥ **Aprenda cómo bajar y manejar el estrés en su vida**.
- ♥ **Eat a healthy balanced diet**, that is full of fiber (like fruits, vegetables, and whole grains like whole wheat bread and whole grain cereals) and low in fat.
- ♥ **Keep a healthy weight**. Lose weight if you are overweight. Talk to your doctor before you begin a diet.
- ♥ **Exercise regularly**. Exercise at least 30 minutes a day on most days of the week. Exercising most days of the week helps prevent heart disease. Exercise also helps to control your weight, lower your chance of having high blood pressure, high cholesterol, diabetes, and can lower stress. Talk to your doctor before you begin exercise.
- ♥ **Be active**. Doing things like gardening, walking, cleaning the house, and climbing the stairs can help make your heart healthier.
- ♥ **Talk to your doctor about screening tests for heart disease**, like getting your blood pressure and cholesterol checked. Ask what you need to do to control them.
- ♥ **Get tested for diabetes**. Diabetes raises your chances for developing heart disease. So find out if you have it, and start taking care of yourself.
- ♥ **Do not smoke**. Cigarettes, cigars, and other products that you smoke have many chemicals that can hurt your heart and lungs. If you smoke, get help so that you can stop. The sooner the better.
- ♥ **Do not drink too much alcohol**. Men can have up to two drinks a day. Women can have up to one drink per day.
- ♥ **Get enough sleep at night**. Most people need 6-8 hours of sleep a night. If you are not getting 6-8 hours, talk to your doctor; you may need some help.
- ♥ **Learn how to lower and manage stress in your life**.

Rosalinda Had a Stroke While Working

Rosalinda Tuvo un Ataque Cerebral mientras Trabajaba

Rosalinda es una trabajadora del campo de 53 años que trabaja en los campos de Arizona. Ella trabaja muy duro y nunca quiere faltar al trabajo. Un día, se levantó sintiéndose muy mareada y con un dolor de cabeza muy fuerte. Ella no pensó que fuera algo serio, así que se preparó para ir a trabajar.

Cuando llegó al trabajo, seguía sintiéndose mareada. Ella pensó que a lo mejor tenía que ver con el calor, así que no le puso atención y esperaba que se le quitara. De repente, ella no pudo mover su brazo, o su cara y todo se veía muy borroso. Su compañera de trabajo Anna, se dio cuenta que Rosalinda se veía confundida y que se estaba inclinando hacia un lado de su cuerpo. Ella le preguntó qué le estaba pasando, pero Rosalinda estaba teniendo problemas para hablar. Ella sonaba como si tuviera algo en la boca. Anna sabía que algo le estaba pasando a su amiga, pero no sabía qué era. Ella corrió para traer al supervisor, pero a ella no se le ocurrió llamar al 911. Cuando los dos regresaron para ver qué le pasaba a Rosalinda, decidieron ponerla en el carro y llevársela al hospital. Anna y su supervisor no pudieron describir a los doctores los síntomas de Rosalinda. Estaban tan nerviosos que no sabían qué decirles a los doctores. Después de varias horas de estar en el hospital, el doctor regresó y les dijo que Rosalinda tuvo un ataque cerebral.



Rosalinda is a 53 year old farmworker who works in the fields in Arizona. She is a hard worker and never wants to miss work. One day, she woke up feeling very dizzy and with a strong headache. She did not think that it was something serious, so she got ready for work.

When she got to work, she still felt dizzy. She thought that it might have something to do with the heat, so she ignored it and hoped it would go away. Suddenly, she could not move her arm, or her face, and everything was very blurry. Her co-worker, Anna, noticed that Rosalinda looked confused and she was leaning toward one side of her body. She asked her what was happening to her, but Rosalinda was having trouble talking. She sounded like if she had something in her mouth. Anna knew something was happening to her friend, but she did not know what it was. She ran to bring her supervisor, but she did not think to call 911. When both of them came back to see what was going on with Rosalinda, they decided to get her in the car and take her to the hospital. Anna and her supervisor could not describe Rosalinda's symptoms to the doctors. They were so nervous that they did not know what to say to the doctors. After several hours of being at the hospital, the doctor came back and told them that Rosalinda had a stroke.

¿Qué puede hacer usted para estar preparado en caso de que alguien tenga un ataque cerebral?

- Aprenda las señales y síntomas de un ataque cerebral. Como:
 - La cara, el brazo o la pierna, pueden sentirse de repente dormida o débil, especialmente a un lado del cuerpo.
 - La persona también puede sentirse mareada, confundida, o tener problemas para hablar o entender.
 - También puede tener dificultad para ver.
 - Puede de repente tener un dolor de cabeza muy fuerte y sin ninguna razón, tener problemas para caminar, e incluso perder el balance.

Estas señales de aviso pueden pasar cuando menos usted lo espera. Una persona que tenga un ataque cerebral tendrá mejores posibilidades de recuperarse, si la persona que está a su alrededor reconoce estas señales y busca ayuda rápido.

- Pídale a su supervisor que usted quiere que lo entrenen en primeros auxilios y anime a otros compañeros de trabajo a que se entrenen también.

¿Qué puede hacer usted mientras alguien está teniendo un ataque al cerebro?

La American Heart Association recomienda hacer las siguientes cosas si usted piensa que alguien puede estar teniendo un ataque cerebral:

- Esté calmado.
- Recuerde cuando empezó la primera señal o síntoma. El personal médico le preguntará esto más tarde.
- Si la persona tiene uno o más síntomas de ataque al cerebro que dure más de unos pocos minutos, llame al 911 rápidamente.
- Si la persona no quiere ayuda, usted TIENE que insistir.

What can you do to be prepared in case someone has a stroke?

- Learn the signs and symptoms of a stroke. Like:
 - The face, arm or leg, may suddenly feel numb or weak, especially on one side of the body.
 - The person may also feel dizzy, confused, or have trouble speaking or understanding.
 - They may also have difficulty seeing.
 - They may have a sudden and very strong headache with no reason for it, trouble walking, and even lose his/her balance.

These warning signs may happen when you least expect them. A person who has a stroke will have better chances of recovering, if the person around him/her recognizes these signs and gets help quickly.

- Ask your supervisor you want to be trained on first aid and encourage other coworkers to be trained too.

What can you do while someone is having a stroke?

The American Heart Association recommends doing the following things if you think someone could be having a stroke:

- Stay calm.
- Remember when the first sign or symptom started. The medical personnel will ask you this question later.
- If the person has one or more stroke symptoms that last more than a few minutes, call 911 right away.
- If the person does not want to get help, you MUST insist.

Do you want to know how to recognize a stroke? Ask the person to:
¿Quiere saber cómo reconocer un ataque cerebral? Pídale a la persona que:



Smile/
Ría

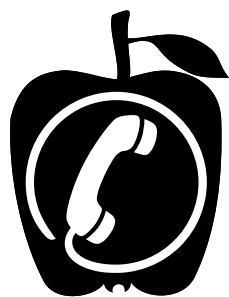


Say a sentence/
Diga una oración



Raise both arms/Suba
ambos brazos

If the person has trouble doing ANY of these things call 911 immediately
Si la persona tiene problemas para hacer CUALQUIERA de estas cosas, llame al 911 inmediatamente



Call for Health Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

9:00 a.m. - 5:00 p.m. hora central/ central time



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes
Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848



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. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/NIOSH, HRSA, NCFH 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.

Harry FosterPresident, NCFH Board of Directors
E. Roberta RyderChief Executive Officer
Hilda Ochoa BogueClinical Consultant
Monica FossiEditor
Monica Saavedra EmbesiAssistant Editor

This publication was made possible through grant number U31CS00230 from the Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; and Southwest Agricultural Center.

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!