



Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

NEWS

A Call for Health Publication
Volume 15, Issue 3, 2009
Volumen 15, Publicación 3, 2009

What Are Allergies? ¿Qué Son las Alergias?



During this time of the year you may suddenly find yourself sneezing, with a runny nose, and itchy eyes. You probably think that you need to go to the pharmacy to get some cold medicine. But, are you sure it is a common cold? It could be, but you could also have allergies. In this article, we are going to learn about two very important things: what are allergies and what causes them. This information will help you understand what is happening to you, so that you can stay away from the things that may cause you to feel sick.

¿Qué son las alergias?
Las alergias pasan cuando su cuerpo reacciona a ciertas cosas que normalmente no le causan daño a la mayoría de la gente. Por ejemplo, probablemente usted ha visto personas que pueden disfrutar de un vaso de leche sin ningún problema. Pero hay otros que no pueden porque si lo hacen, empiezan a vomitar, a tener diarrea, o gases. Esto es sólo un ejemplo de cómo una persona con alergias puede reaccionar a cosas que no hacen daño como la leche.

¿Qué son las alergias?

A cualquiera le puede dar alergias, pero hay algunas personas que tienen más posibilidad de que les dé alergias que a otras. Algunas de las cosas que pueden aumentar las posibilidades de una persona de que le dé alergias son:

- si alguien en la familia sufre de asma o alergias,
- si la persona sufre de asma, o
- si la persona es un niño. Los niños tienen más posibilidades de desarrollar alergias que los adultos. Estas alergias se pueden desaparecer al crecer el niño, pero pueden regresar nuevamente.

Ahora, déjenos mostrarles algunos de los alimentos y cosas en las que necesita pensar en caso de que usted crea que pueda tener alergias.

What are allergies?

Allergies happen when your body reacts to certain things that normally do not cause any harm to most people. For example, you probably have seen people who can enjoy a glass of milk with no problem. But there are others who can't because if they do, they start vomiting, have diarrhea, or have gas. This is just an example of how people with allergies can react to harmless things like milk.

Anyone can get allergies, but there are some people that are more likely to get allergies than others. Some things that may raise a person's chances of getting allergies are:

- if someone in their family has asthma or allergies,
- if the person has asthma, or
- if the person is a child. Children are more likely to develop allergies than adults. These allergies may go away as the child grows, but they may come back again.

Now, let us show you some of the foods and things that you need to think about in case you think you might have allergies.

Did you know that these things can cause allergies? / ¿Sabía que estas cosas pueden causar alergias?

Foods like: / Comidas como:



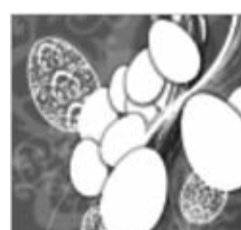
Milk
La Leche



Wheat/Soy
El Trigo/La Soya



Peanuts/Other nuts
Cacahuates/Otras nueces



Eggs
Los huevos



Seafood/Shellfish
Mariscos/Mariscos de concha o con cáscara

Small things in the environment like: / Cosas pequeñas en el ambiente como:



Pollen
Polen



Mold
Moho



Dust
Polvo



Dust mites
Ácaros



Urine, saliva and fur of pets
La orina, saliva y pelos de las mascotas

Other common things like: / Otras cosas comunes como:



Some medicines
Algunas medicinas



Insect Bites and Stings
Piquetes de insectos



Things made with Latex
Cosas hechas con latex

Ahora que usted sabe acerca de algunas de las cosas que pueden causar alergias, los otros artículos le enseñarán acerca de los síntomas y cómo se pueden cuidar de ellos.

Now that you know some of the things that can cause allergies, the other articles will teach you about the symptoms, and how you can take care of them.



Recognize Your Allergy Symptoms

Reconozca los Síntomas de Su Alergia

¡Apúrate Carlos, apúrate! A María le han picado las abejas y ella no puede respirar. Necesitamos llevarla al hospital inmediatamente, está a punto de desmayarse y no hay teléfono para llamar a una ambulancia.

Los síntomas de las alergias son diferentes de una persona a otra y en algunos casos pueden ser muy leves o muy fuertes como en el caso de María. Los síntomas de las alergias pueden ponerse peor en minutos o en horas y algunas veces pueden causar la muerte. No todas las alergias le harán moquear y sentir picazón de ojos. Ellas también pueden afectar distintas partes de su cuerpo como la piel, los pulmones y el estómago. Si después de leer este artículo usted piensa que usted puede tener alergias, le animamos a que vaya con su doctor para que le den el tratamiento correcto para el tipo de alergia que usted tiene. Recuerde, los síntomas de las alergias pueden pasar de repente en cualquier momento de su vida y es importante reconocerlos para que pueda tomar acción rápido.

Señales y Síntomas de las Alergias

Como aprendimos en el artículo anterior, algunas de las cosas más comunes a las que las personas son alérgicas son: diferentes tipos de alimentos, cosas que están en el aire como el polvo, el polen o moho y otras cosas como los piquetes de insectos. Las personas también pueden ser alérgicas a diferentes medicinas y a otras cosas como el látex. Todas estas cosas causan diferentes tipos de síntomas. Aprendamos cuáles son los síntomas más comunes.

Alimentos: Cuando usted come algo a lo que es alérgico, usted puede empezar a sentirse enfermo desde los pocos minutos hasta la hora. Al principio, usted puede sentir una picazón en su boca mientras está comiendo el alimento. Una vez que el alimento ya está en su estómago, usted puede empezar a vomitar, o a tener diarrea o dolor de estómago. Al pasar el tiempo, usted puede tener como urticaria en su piel o hasta puede tener problemas para respirar.



Cosas que están en el ambiente: Sabemos que el polen, el polvo, el moho, los ácaros, etc. están en todos lados. Es muy difícil no estar en contacto con ellos. Normalmente, cuando estas cosas llegan a nuestra nariz, se mueven a nuestra garganta y cuando tragamos o tosemos, nos deshacemos de ellos. Pero cuando alguien es alérgico a estas cosas, es diferente. Imagine que usted es alérgico al polen y que trabaja en un invernadero. Así es como se puede sentir.

Cuando usted respira, el polen se mete a su nariz y hace que la nariz se hinche; usted también puede empezar a estornudar y puede comenzar a moquear. Le puede picar la garganta y sus ojos se pueden poner rojos y llorosos. Algunas personas con este tipo de alergias también podrían desarrollar asma.



Piquete de insectos: ¿A cuántos de nosotros nos ha picado una abeja? Probablemente a muchos de nosotros y sabemos que puede ser muy doloroso. Pero para algunas personas, puede ser mucho más que una cosa dolorosa, ellos pueden ser alérgicos a los piquetes de insectos. Por ejemplo, algunas personas pueden:

- tener hinchazón donde les picó el insecto,
- tener urticaria en todo el cuerpo,
- tener tos,
- sentir el pecho apretado,
- sentirse cortos de aire, y
- empezar a tener un silbido en el pecho.

Medicinas: Algunos tipos de medicinas como las que usamos para tratar las infecciones y las medicinas sin receta médica, como la aspirina, también pueden causar alergias. Esté alerta si a usted le dan cualquier de los siguientes síntomas cuando se tome una medicina:

- urticaria o un sarpullido en su piel,
- picazón en la piel,
- su cara se hincha, y
- empieza a tener silbido en el pecho.



Si usted piensa que es alérgico a una medicina que está tomando actualmente, hable con su doctor inmediatamente. El doctor es el único que le puede decir si la medicina es la causa de su alergia.

Látex: Muchas cosas están hechas de látex como guantes, globos, juguetes, etc. Algunas personas son alérgicas a este tipo de material. Si usted es una persona alérgica al látex, usted puede tener picazón en los ojos, tenerlos rojos y llorosos; puede estornudar o tener la nariz mucosa, y también puede que le dé un sarpullido en su piel.

ESTE ALERTA: Es importante que usted sepa que algunas personas que son alérgicas a ciertos alimentos, a los piquetes de insectos, a las medicinas, y al latex pueden tener una reacción alérgica que puede poner sus vidas en peligro. A esto se le llama anafilaxia. Una persona con este tipo de reacción puede sentir como que:

- su pecho se siente apretado y no puede respirar,
- que hay como un bulto en la garganta que le hace muy difícil respirar o que su garganta está hinchada, y
- se puede sentir mareado, le puede dar un shock o desmayarse.



Si usted o alguien a quien usted conoce está teniendo estos síntomas, es muy importante que llame al 911 porque esto es una emergencia médica. Para evitar que esto pase de nuevo, pregúntele a su doctor que tipo de medicina puede cargar con usted para manejar esta situación mientras que la ayuda venga en camino.

Hurry Carlos, hurry!!! Maria has been stung by bees and she cannot breathe. We need to take her to the hospital right away, she is about to pass out and there is no phone to call an ambulance.

Allergy symptoms are different from person to person and in some cases can be very mild or very strong like in Maria's case. Allergy symptoms can get worse in a matter of minutes or hours and sometimes they can cause death. Not all allergies will cause you to have a runny nose and itchy eyes. They can also affect different parts of the body like the skin, the lungs and the stomach. If after reading this article you think that you might have allergies, we encourage you to go to your doctor to get the right treatment for the type of allergies you have. Remember, allergy symptoms can happen all of a sudden at any time in your life and it is important to recognize them so you can take action quickly.

Allergy Signs and Symptoms

As we learned in the previous article, some of the most common things that people are allergic to are: different types of food, things that are in the air like dust, pollen or mold and other things like insect bites and stings. People can also have allergies to different medicines and other things like latex. All of these things cause different types of symptoms. Let's learn what some of the most common symptoms are.

Food: When you eat something that you are allergic to, you may start feeling sick in a few minutes to an hour. At first, you may feel an itch in your mouth while you are eating the food. Once the food is in the stomach, you may start to vomit or get diarrhea or stomach pain. As time goes by, you may get hives on your skin or even have trouble breathing.



Things that are in the environment: We know that pollen dust, mold, dust mites, etc. are everywhere. It is very hard not to have contact with them. Normally, when these things get into our nose, they move to our throat and when we swallow or cough, we get rid of them. But when someone is allergic to these things, it is different. Imagine you are allergic to pollen and you work in a nursery. This is how you may feel. When you breathe in, the pollen gets into your nose and can cause your nose to swell; you may also start sneezing and get a runny nose. Your throat may itch and your eyes may become red and watery. Some people with this type of allergy could also develop asthma.

Insect bites and stings: How many of us have been stung by a bee? Probably many of us and we know it can be painful. But for some people, it can be much more than just a painful thing, they may be allergic to the sting. For example, some people may:

- have swelling where the sting happened,
- get hives all over the body,
- get a cough,
- feel tightening in their chest,
- have shortness of breath, and
- start to wheeze.



Medicines: Some types of medicines like the ones we use to treat infections and over the counter medication, like aspirin, may cause allergies too. Be aware if you get any of the following symptoms when you take a medicine:

- hives or a rash on your skin,
- itchy skin,
- your face becomes swollen, and
- you start to wheeze.

If you think you are allergic to a medicine that you are currently taking, talk to your doctor right away. Only the doctor can tell you if that medicine is the cause of your allergy.

Latex: Many things are made with latex like gloves, balloons, toys, etc. Some people are allergic to this type of material. If you are a person who is allergic to latex, you may have itchy, red, watery eyes; you may sneeze or have a runny nose, and you may also get a rash on your skin.



BE ALERT: It is important for you to know that some people who are allergic to certain foods, insect bites, medicines, and latex may have an allergic reaction that can put their lives in danger. This is called anaphylaxis. A person with this type of reaction may feel like:

- his/her chest is tightening and they cannot breathe,
- like there is a lump in his/her throat that makes it very hard to breathe or that his/her throat is swollen, and
- may feel dizzy, go into shock, or pass out.

If you or someone you know is having these symptoms, it is very important to call 911 because this is a medical emergency. To prevent this from happening again, ask your doctor what type of medicine you can carry with you to manage the situation while help is on the way.

Allergy Symptoms: Simple Tips to Deal with Them

Síntomas de las Alergias: Consejos Simples para Manejarlos

Los síntomas de las alergias pueden ser causados por muchas diferentes cosas como los alimentos, cosas en el ambiente, etc. Este artículo se enfocará en las cosas que más comúnmente causan alergias y qué podemos hacer para mantenernos alejados de ellos.

Cosas que pueden hacer para prevenir los síntomas de las alergias causadas por alimentos:

El primer paso para prevenir este tipo de alergias es saber exactamente a qué alimentos usted es alérgico. Su doctor le puede ayudar a saber esto al preguntarle sobre los alimentos que come y sobre sus síntomas. Luego el doctor le hará una prueba de la piel o de sangre para confirmar a qué alimento(s) usted es alérgico. Una vez que sepa esto usted puede:

- Mantenerse alejado de los alimentos que le causan sus síntomas. Para ayudarlo a mantenerse alejado de estos tipos de alimentos:
 - Lea las etiquetas de la comida: Las etiquetas usualmente tienen una descripción de los alimentos más comunes que causan alergias como leche, huevos, cacahuates, nueces, mariscos con concha, soya, trigo, etc.
 - Asegúrese de saber qué es lo que está comiendo o bebiendo. Si está comiendo fuera de su casa, pregúntele a la persona que preparó la comida qué ingredientes contienen las bebidas o las comidas. Si no está seguro de que puede comerlos de manera segura, no lo haga.

Cosas que pueden hacer para bajar sus posibilidades de que les dé los síntomas de alergias causadas por cosas que están en el ambiente:

El polvo, el polen, el moho, los ácaros y los desechos de los animales están en todos lados y es muy difícil evitarlos completamente. Pero aquí hay algunas cosas que pueden hacer para alejarse de ellos.

En el trabajo:

- Si tiene que trabajar en un almacén de granos y en silos, use cosas como las máscaras y los respiradores para protegerse del polvo y del moho.
- Si tiene que trabajar con cosas mohosas, trate de mantener una distancia. Por ejemplo, si necesita romper una paca de heno mohosa, hágalo con una horca.
- Si está trabajando dentro de un edificio, mantenga las puertas y las ventanas abiertas, y trate de ir afuera cada vez que pueda.
- Mantenga el edificio donde trabaja limpio. Use una aspiradora para limpiarlo o, si es seguro, moje el piso antes de barrerlo y use una máscara.
- Manténgase lejos de los pesticidas y otros químicos como pinturas, limpiadores, etc. Los químicos pueden afectar a las personas con alergias más que a otras. Trabaje con su supervisor. Él le puede dar el equipo necesario para protegerse de los pesticidas y puede también darle consejos sobre cómo mantenerse alejados de los pesticidas mientras usted trabaja.



En la casa:

- Báñese después del trabajo, así usted puede eliminar cualquier polvo, polen y pesticidas que haya en su piel, cabeza o ropa.
- Manténgase lejos del polvo de la casa y de los ácaros haciendo lo siguiente:
 - Limpie y/o lave todo lo que pueda con agua caliente para así matar los ácaros.
 - Lave las sábanas al menos una vez cada 8 días.
 - Quítele el polvo a su casa frecuentemente.
 - Lave o aspire frecuentemente las cortinas, las persianas, la alfombra y debajo de los muebles.
 - Cambie los filtros del aire acondicionado de su casa y carro regularmente.
 - Mantenga sus mascotas afuera, o por lo menos, manténgalos lejos de su cuarto.
- Mantenga las cucarachas lejos de su casa:
 - No deje los alimentos sobre el mostrador sin cubrir y bote la basura.
 - Mantenga sus mostradores limpios y elimine las migajas de la comida.
 - Guarde la comida que quede en recipientes con tapas.
- Mantenga su casa libre de moho:
 - Arregle cualquier gotera que tenga en los caños o en las tuberías. El moho crece en estos lugares.
 - Limpie los baños regularmente y cuidadosamente use productos que maten el moho.
- Manténgase lejos de los químicos. Trate de no usar aerosoles o espray cerca de usted y no use aromatizantes u otros limpiadores con un olor fuerte.



Si no puede evitar las cosas que le causa sus alergias, hay medicinas que le pueden ayudar a controlar sus síntomas. Su doctor le puede decir qué medicina es la correcta para el tipo de alergia que usted tiene.



Allergy symptoms can be caused by many different things, like foods, the environment, etc. This article will focus on the most common allergens and what we can do to stay away from them.

Things you can do to prevent allergy symptoms caused by foods:

The first step to prevent this type of allergy is to know exactly what foods you are allergic to. Your doctor can help you figure this out by asking you several questions about the foods you eat and about your symptoms. The doctor will then use a skin test or a blood test to confirm what food(s) you are allergic to. Once you know this you can:

- Stay away from the foods that cause your symptoms. To help you stay away from these types of food:
 - Read the food labels: Labels usually have a description of most common foods that can cause allergies like milk, eggs, peanuts, nuts, shellfish, soy, wheat, etc.
 - Make sure you know what you are eating or drinking. If you are eating outside of your home, ask the person who prepared the food what ingredients the drinks or foods contain. If you are not sure you can safely eat it, don't.



Things you can do to lower your chances of getting allergy symptoms caused by things in the environment:

Dust, pollen, mold, dust mites and animal waste are everywhere, and it is very difficult to avoid them completely. But here are some things you can do to stay away from them.

At work:

- If you have to work in grain bins and silos, use things like masks and respirators to protect yourself from dust and mold.
- If you have to work with moldy things, try to keep your distance from them. For example, if you need to break open a moldy hay bale, do it with a pitch fork.
- If you are working inside a building, keep the doors and windows open, and try to go outside every time you can.
- Keep the building where you work clean. Use a vacuum cleaner to clean it or, if safe, wet the floor before you sweep it and use a mask.
- Stay away from pesticides and other chemicals like paints, cleaners, etc. Chemicals can affect people with allergies more than others. Work with your supervisor. He can provide you with the right equipment to protect yourself from pesticides and can also give you tips on how to stay away from pesticides while you work.

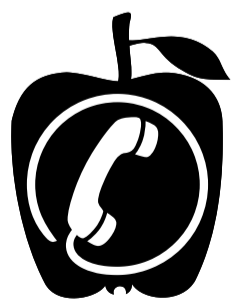


At home:

- Take a bath after work so that you can get rid of any dust, pollen and pesticides on your skin, head, and clothes.
- Stay away from household dust and dust mites by doing the following:
 - Cleaning and/or washing everything you can with hot water to kill dust mites.
 - Washing the bed sheets at least once every 8 days.
 - Dusting your house frequently.
 - Frequently washing or vacuuming the curtains, blinds, the carpet and underneath the furniture.
 - Changing the air conditioner filters of your house and car regularly.
 - Keeping your pets outside, or at least, away from your bedroom.
- Keep cockroaches away from your home:
 - Do not leave uncovered food on the counters and throw away the garbage.
 - Keep your countertops clean and get rid of food crumbs.
 - Store any leftovers in closed containers.
- Keep your home free from mold:
 - Fix leaks in faucets or pipes. Mold grows in these places.
 - Clean the bathrooms regularly and carefully use products that kill mold.
- Stay away from chemicals. Try to not use aerosols or sprays near you and do not use air deodorizers or other cleaners with a strong smell.



If you cannot avoid the things that cause your allergies, there are medicines that can help you control your symptoms. Your doctor can tell you what medicine is right for the type of allergy you have.



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

A Greenhouse Worker Has an Allergic Reaction at Work. Un Trabajador del Invernadero Tiene una Reacción Alérgica en el Trabajo.

Pablo trabaja en un invernadero en Wisconsin. Pablo usa guantes de látex para proteger sus manos de los pesticidas y otras cosas que pueden estar en las plantas o en la tierra que pueden ser malas para él. Él ha estado usando estos tipos de guantes por años, sin ningún problema. Pero recientemente, se dio cuenta que sus manos se estaban empezando a poner rojas e hinchadas. Cada día se ponía peor al punto en el que su piel le picaba y le salían ampollas. Pablo no sabía que le estaba causando este problema, así que decidió ir al doctor para saber que estaba pasando.



Pablo works in a greenhouse in Wisconsin. Pablo uses latex gloves to protect his hands from pesticides and any other things that may be on the plants or in the the soil that may be bad for him. He has been using these types of gloves for years, without any problems. But recently, he noticed that his hands were starting to look red and swollen. Every day it was getting worse to the point where his skin was itching and had blisters. Pablo did not know what was causing this problem, so he decided to go to the doctor to find out what was going on.

Después de ir con su doctor y de que le hicieran unas pruebas, el doctor le explicó que los guantes que usa en el trabajo es lo que está haciendo que estas cosas pasen. Él le explicó a Pablo que el uso de este tipo de guantes por muchos años lo ha hecho muy sensible al látex. Ahora cada vez que él esté en contacto con el látex, tendrá síntomas de alergia. El doctor le dijo a Pablo que necesitaba estar pendiente de otros síntomas como picazón de la nariz y ojos, o hasta de los síntomas del asma como tos, silbido en el pecho y sintiéndose corto de aire.

After going to his doctor and getting some tests done, the doctor explained to him that the gloves he uses at work are causing these things to happen. He explained to Pablo that using these types of gloves for many years has made him very sensitive to the latex. Now every time he comes into contact with latex, he gets allergy symptoms. The doctor told Pablo that he needed to watch out for other symptoms like an itchy nose and eyes, or even for asthma symptoms like coughing, wheezing and shortness of breath.

¿Qué puede hacer Pablo para protegerse de las alergias al látex y seguir trabajando?

El doctor de Pablo le aconseja que trabaje junto con su supervisor, para que así puedan encontrar diferentes maneras de manejar sus alergias en el trabajo.

- Algunas de las cosas que el supervisor puede hacer por Pablo son:
 - Él le puede dar guantes hechos de algodón o de otros materiales que no le causen una reacción alérgica.
 - El puede cambiar las tareas de Pablo en el trabajo, para que el no necesite usar guantes.
- Algunas de las cosas que Pablo puede hacer son:
 - Tratar de mantenerse alejado de los compañeros de trabajo que usen guantes de látex que tengan talco adentro. Este talco tiene pequeños pedacitos de látex que él puede respirar y pueden causar alergias.
 - Cargar una tarjeta de identificación que le pueda decir al supervisor de cualquier condición médica o alergias que Pablo pueda tener. Esto le permitirá saber qué hacer en caso de que Pablo tenga una reacción alérgica.

What can Pablo do to protect himself from latex allergies and keep working?

Pablo's doctor advised him to work together with his supervisor, so they can find different ways to deal with his allergies at work.

- Some things that the supervisor can do for Pablo are:
 - He can provide Pablo with gloves made of cotton or other materials that will not cause an allergic reaction.
 - He can change Pablo's tasks at work, so that he does not need to use gloves.
- Some things that Pablo can do are:
 - Try to stay away from coworkers that wear latex gloves that have powder in them. This powder has tiny pieces of latex that he can breathe in and can cause allergies.
 - Carry a medical identification card that tells his supervisor of any medical condition or allergies Pablo may have. This will let him know what to do in case Pablo has an allergic reaction.



Other Things that Can Help Relieve Allergy Symptoms Otras Cosas que Pueden Ayudar a Calmar los Síntomas de la Alergia

Algunos doctores expertos creen que hay algunas cosas que vale la pena tratar para aliviar los síntomas de las alergias.

Aquí hay algunas de estas opciones:

Acupuntura: La acupuntura usa agujas muy finas que son colocadas en ciertas partes de su cuerpo para reducir el dolor y hacerle sentir mejor. Las personas que usan la acupuntura pueden encontrar que su respiración es más relajada y calmada.



Masaje: Hay unos tipos de masajes que le pueden ayudar a relajarse y a sentirse menos ansioso. Esto también le ayudará a respirar mejor.

Espray para la nariz: Este es un líquido hecho con sal y agua que puede ayudar a limpiar el moco de la nariz y ayudar a reducir la hinchazón.

Vitaminas: La vitamina C puede ayudar a reducir la inflamación en su nariz.



Y para su salud en general, nunca se le olvide tener una buena dieta balanceada y el ejercicio.

Nota: Hable con su doctor antes de usar cualquiera de estas alternativas. El doctor le puede decir cómo estas cosas pueden complementar su tratamiento actual para las alergias.

Some medical experts believe that there are some things that may be worth trying to relieve allergy symptoms.

Here are some of these options:

Acupuncture: Acupuncture uses very thin needles that are placed in certain spots on the body to reduce pain and make you feel better. People who use acupuncture may find that their breathing is more relaxed and calm.



Massage: There are some types of massage that can help you relax and make you feel less anxious. This will also help you to breathe better.

Nasal spray: This is a liquid made with salt and water that can help clean mucus from the nose and help reduce swelling.

Vitamins: Vitamin C may help you reduce inflammation in your nose.

And for your overall health, never forget to have a well-balanced diet and exercise.

Note: Talk to your doctor before using any of these alternatives therapies. The doctor can tell you how these things can complement your current allergy treatment.

**Estamos entusiasmados con nuestra próxima edición.
Vamos a aprender muchas cosas sobre cómo Envejecer
Saludablemente ¡Esté pendiente!**

**We are very excited about our next issue.
We are going to learn many things
about Healthy Aging. Stay Tuned!**



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!