



Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

A Call for Health Publication
Volume 15, Issue 4, 2009
Volumen 15, Publicación 4, 2009



Alberto's Words of Wisdom About Getting Older Sabias Palabras de Alberto Sobre el Envejecimiento

Hola, mi nombre es Alberto, y soy del Valle Rio Grande de Texas. Tengo 65 años y estoy aprendiendo cómo vivir mi vida a esta edad. Ya saben, cuando estamos jóvenes y saludables, no tenemos tiempo de pensar en cómo es ponerse viejo. Así que si me lo permiten, me gustaría compartir con ustedes lo que he aprendido sobre el envejecer con una actitud positiva.

Sí, todos llegaremos a viejos algún día. Al ir envejeciendo, empezamos a pensar en que nos vamos a enfermar; en que nuestra memoria no será la misma; en que no podamos trabajar, y muchas otras cosas.



En mi caso, se me olvidan cosas simples como si me tomé o no la medicina, o dónde puse las cosas como mis llaves y los lentes y, como tengo artritis en mis rodillas, ya no puedo trabajar.

Lo cierto es que en un momento de mi vida, yo era una persona triste y sin esperanza. Sólo pensaba en las cosas que no podía seguir haciendo debido a mi artritis. Algunas noches lloraba en mi cuarto. Algunos días, no quería hablar o hasta comer. Me sentía avergonzado y como que era una carga para todo el mundo. Este era yo, hace dos años.

Pero, ya saben, la vida siempre le da a uno la oportunidad de aprender cosas nuevas. Un día, mi hija mayor vino a la casa con una amiga de ella, Sofía. Ella trabaja en el centro de salud para migrantes como promotora de salud. Ella me habló sobre cómo vivir una vida más activa y cómo tomar más responsabilidad sobre mi propio cuidado. Ella me ayudó a ver esta época de mi vida de una manera distinta. Esto no sucedió de un día para otro, pero cada día consigo más razones para creer que puedo envejecer con una actitud positiva.

Ahora, yo enfoco mi atención en las cosas que tengo y acepto mi edad con gracia. Por ejemplo, cuando pienso sobre las cosas que podía hacer o disfrutar, me siento agradecido porque tuve la oportunidad de hacerlas. Cuando pienso en todas las cosas que he aprendido trabajando en el campo o criando a mi familia, también me siento agradecido porque puedo compartir esas historias con mi familia y amigos. Yo acepto el apoyo que mi esposa y mis hijos me dan en vez de pensar que soy una carga. Aprecio el tiempo libre que tengo ahora y lo uso para mi propio bien. No faltó a ninguna de las citas con el doctor y me hago mis exámenes de prevención a tiempo. También tengo un grupo de amigos, como yo, que vamos al centro de actividades para ciudadanos mayores los jueves a jugar dominó, y a hablar de todo.

Al final, lo que quiero compartir con ustedes es que es posible ser activo al ir poniéndonos viejos. Yo decidí que mientras viva, cuidaré de mi salud, disfrutaré de la sonrisa de mis nietos, del tiempo con mis amigos, y del amor de mi familia. ¡Yo espero que ustedes lo decidan también!



Hi, my name is Alberto, and I am from the Rio Grande Valley of Texas. I am 65 years old and learning how to live my life at this age. You know, when we are young and healthy, we don't have time to think about what it is like to grow old. So if you let me, I would like to share with you what I've learned about aging with a positive attitude.



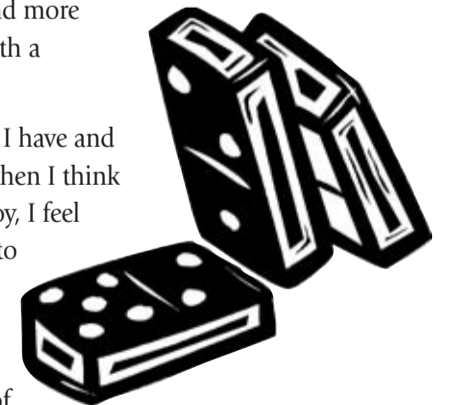
Yes, we all get old one day. As we get older, we start thinking about getting sick; that our memory will not be the same; we may not be able to work, and many other things.

In my case, I forget simple things like whether or not I took my medicine, or where I put things like my keys and glasses, and because I have arthritis in my knees, I can no longer work.

The truth is that at one point in my life, I was a very sad and hopeless person. I was only thinking about the things I was not able to do anymore because of my arthritis. Some nights, I used to cry in my room. Some days, I did not want to talk or even eat. I was embarrassed and felt like I was a burden to everybody. This was me, two years ago.

But, you know, life always gives you the opportunity to learn new things. One day, my oldest daughter came home with a friend of hers, Sofia. She works at a migrant health center as an outreach worker. She talked to me about how to live a more active life and how to take more responsibility for my own care. She helped me see this time in my life in a different way. This did not happen overnight, but each day I find more reasons to believe that I can get older with a positive attitude.

Now, I focus my attention on the things I have and accept my age gracefully. For example, when I think about the things I was able to do or enjoy, I feel thankful because I had the opportunity to do them. When I think about all the things I have learned working in the field or raising my family, I also feel grateful because I get to share so many of those stories with my family and friends. I accept the support my wife and my children give me instead of thinking of myself as a burden. I appreciate the free time I have now and I use it for my own good. I don't miss any appointments with my doctor and I do my screening tests on time. I also have a group of friends, like me, that go to the senior citizen activity center on Thursdays to play dominoes, and talk about everything.



Finally, what I want to share with you is that it is possible to be active as we get older. I decided that while I live, I will take care of my health, I will enjoy the laughter of my grand kids, the time with my friends, and the love of my family. I hope you will too!

Qué Esperar al Ir Envejeciendo



¿Has notado que cuando lees el periódico lo mueves lejos de tu cara para que así puedas ver las letras mejor? ¿Estás subiendo de peso aunque sigues comiendo lo mismo? Esto es parte de un proceso natural por el que todos pasamos llamado envejecimiento. Pero, no todo el mundo va a envejecer de la misma manera. Aquí hay una lista de algunos de los cambios por los que tu cuerpo puede pasar al ir envejeciendo.

El Cerebro

- Al ir envejeciendo, notarás cambios en tu memoria. Esta es una parte normal del proceso de envejecimiento. Puedes olvidar nombres y detalles, u olvidar cosas que acabas de hacer. También puedes notar que la manera que reaccionas a las cosas es más lenta. Por ejemplo, si estas manejando y necesitas frenar rápido, tu cuerpo puede que no responda tan rápido como antes.
- Para mantener tu cerebro en forma, pasa tiempo con tus amigos y la familia, has juegos como los crucigramas, lee, y no te olvides de hacer ejercicio regularmente.



Have you noticed that when you read the newspaper you move it away from your face so that you can see the writing better? Are you gaining weight even though you eat the same? This is part of a natural process that we all go through called aging. However, not everybody will age the same way. Here is a list of some of the changes that your body may go through as you age.

Brain

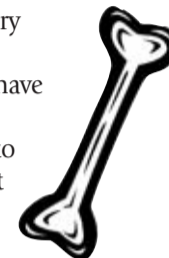
- As you get older, you will notice changes in your memory. This is a normal part of the aging process. You may forget names and details, or forget things you just did. You may also notice that the way you react to things is slower. For example, if you are driving and need to apply the brakes quickly, your body may not respond as it did before.
- To keep your brain in shape, spend time with friends and family, play games like crossword puzzles, read, and do not forget to exercise regularly.

Los Huesos

- Con el tiempo, tus huesos pueden perder sus minerales y volverse muy débiles y quebrarse fácilmente. A esto se le llama osteoporosis.
- Para bajar tu riesgo de osteoporosis, levanta pesas, come alimentos que tengan calcio como yogurt, leche y queso, y si fumas, para de hacerlo. Las mujeres están a un riesgo mayor que los hombres, así que las mujeres deben hablar con sus doctores sobre tomar calcio y/o medicina para prevenir la osteoporosis.

Bones

- Over time, your bones may lose their minerals and become very weak and break easily. This is called osteoporosis.
- To lower your risk of osteoporosis, lift weights, eat foods that have calcium like yogurt, milk and cheese, and if you smoke, stop. Women are at a higher risk than men, so women should talk to their doctors about taking calcium and/or medicine to prevent osteoporosis.



La Piel

- Tu piel también cambia. Se pone más delgada y menos elástica. También se pone más reseca y comienzan a aparecer las arrugas. Esto pasa porque el cuerpo no hace los aceites naturales como antes y con el tiempo las fibras que mantienen tu piel en su lugar se comienzan a romper haciendo que la piel se ponga más fina y cuelgue.
- Debido a esto, necesitas proteger tu piel aun más, especialmente cuando estás en el sol. Para proteger tu piel, usa protector solar con un factor de protección número 15 o más alto y pónelo cada dos horas. También debes usar ropa que te proteja, como un sombrero y una camisa liviana de manga larga cada vez que salgas al sol. Recuerda también preguntarle al doctor que te revise la piel cada año para ver si tienes cáncer.
- Finalmente, y ya que estamos en el tema del sol, evita pasar largas horas bajo el sol y toma mucha agua. Al envejecer, estamos a un riesgo mayor de que nos enfermemos por el calor porque nuestro cuerpo suda menos. Esto hace que sea más difícil para el cuerpo enfriarse cuando hace mucho calor.



Skin

- Your skin also changes. It becomes thinner and less elastic. It also becomes drier and wrinkles begin to appear. This happens because the body does not make the natural oils like before and with time the fibers that keep the skin tight start to break down with time causing the skin to become thinner and droop.
- Because of this, you need to protect your skin even more, especially when you are in the sun. To protect your skin, use sunscreen with a sun protective factor of 15 or higher and put it on every couple of hours. You should also use sun protective clothing, like a hat and a thin long sleeve shirt every time you go out into the sun. Remember to also ask your doctor to check your skin for cancer every year.
- Finally, since we are on the topic of sun, avoid long hours under the sun and drink plenty of water. As we age, we are at more risk of heat stroke since the body will sweat less. This makes it harder for the body to cool off when it is hot.

Los Oídos

- Es posible que al envejecer no podamos escuchar tan bien como antes, especialmente después de los 55 años. Lo que pasa es que las partes pequeñas que forman tu oído interno pueden cambiar al envejecer.
- Así que has que el doctor te revise los oídos cada 3 años si tienes 50 años o eres mayor.

Hearing

- It is possible that as you age you may not be able to hear as well as you used to, especially after age 55. What happens is that the small parts that form your inner ear may change as you age.
- So, get your ears checked by the doctor every 3 years if you are 50 or older.



Los Ojos

- Al envejecer, tu vista se pone más débil, y se vuelve muy sensible a la luz. Esto hace más difícil ver claramente en la noche y manejar de manera segura.
- Algo bueno que puedes hacer es que te hagan el examen de ojos cada 2 a 4 años, o cada año si tienes 65 años o eres mayor.



Eyes

- As you get older, your eye sight gets weaker, and becomes very sensitive to the light. This makes it difficult to see clearly at night and drive safely.
- One good thing to do is to get your eye exam every 2 to 4 years, or every year if you are 65 or older.

Los Dientes

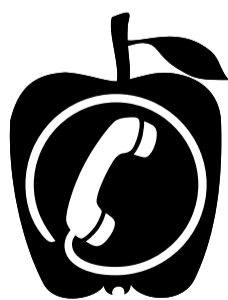
- Sí, nuestros dientes también cambian cuando envejecemos. Algunos de los cambios que puedes ver son que tus encías se mueven hacia arriba, tu boca se pone más seca, y tus dientes se pueden quebrar con más facilidad. Así que, para mantener una sonrisa saludable a cualquier edad, es importante cepillar tus dientes dos veces al día y usar el hilo dental una vez al día. También es importante visitar tu dentista dos veces al año para que te revisen y limpien los dientes, y las encías, o ir antes si notas algún problema con tus dientes, encías o boca.

Teeth

- Yes, our teeth also change as we age. Some of the changes you may see are that your gums may move up, your mouth becomes drier, and your teeth can break more easily. So, to keep a healthy smile at any age, it is important to brush your teeth twice a day and floss once a day. It is also important to visit your dentist twice a year to get your teeth and gums checked and cleaned, or sooner if you notice any problems with your teeth, gums, or mouth.

Una cosa más para pensar. Si no viviste una vida saludable durante los años de tu juventud, nunca es demasiado tarde para empezar. Hábitos saludables como, dormir bien, comer saludable, hacer ejercicio y hacer tus exámenes de prevención pueden ayudarte a tener una mejor calidad de vida durante tus años dorados.

One last thing to think about. If you didn't live a healthy life in your early years, it's never too late to start. Healthy habits like, sleeping well, eating healthy, exercising and getting your screening tests can help you have a better quality of life during your golden years.



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

Mother, Let Me Take Care of You

Mamá, Déjame Cuidarte



Rosa es la mayor de tres hijos. Teresa, su mamá, tiene ahora 70 años y recientemente le dijeron que tiene demencia. La demencia refiere a un grupo de síntomas causados por diferentes enfermedades como el Alzheimer, un ataque cerebral, el SIDA, una lesión en la cabeza, y otros. La demencia puede afectar la manera en que la persona puede pensar claramente, y la manera en que puede recordar cosas. En el caso de Teresa, su demencia la causó el Alzheimer, lo que ha hecho que su ánimo cambie mucho. Algunas veces ella parece estar muy molesta, con miedo y sospechosa. En un momento, ella puede estar calmada pero minutos después, ella puede comenzar a llorar. A ella se le hace difícil recordar cosas que acaba de hacer, o incluso hablar. Una vez, ella se perdió caminando en el vecindario y no supo como regresar a la casa.

Teresa ya llegó al punto en el que no se puede cuidar sola. Ahora, Rosa cuida su mamá todo el día. A ella se le hace difícil dejar que alguien más cuide a su mamá. Ella piensa que su mamá le dio todo lo que pudo y que la crió con mucho orgullo y amor y que ahora es su oportunidad de devolverle la gratitud y el amor que ella siente por su mamá.

Pero últimamente, Rosa se ha sentido muy cansada y frustrada porque no puede cuidar de su mamá sola. Ella se dio cuenta de que necesita ayuda. Así que decidió llamar a una de las enfermeras de una agencia local que cuida de los ancianos. Su nombre es María. Veamos qué recomendaciones tiene que ofrecerle.

Rosa: Gracias María, por tomar tiempo para hablar conmigo. Me daba mucha vergüenza llamarte antes, pero finalmente lo hice. No es fácil decirle a la gente que mi mamá tiene demencia.

María: No te preocupes Rosa. Estas cosas pasan y tú estás haciendo lo que puedes. ¿Tu mamá se está tomando sus medicinas?

Rosa: Sí se las está tomando, pero aun sigue teniendo sus momentos de frustración. Algunas veces ella llora y se pone muy molesta conmigo, especialmente cuando trata de vestirse o bañarse.

María: Rosa, trata de hacer las cosas que ella hace todos los días más fácil. Por ejemplo, sácale la ropa que se va a poner en el día y ayúdala a vestirse si ella necesita ayuda. En cuanto a lo de bañarse, deja que se bañe un día sí y un día no, en vez de todos los días. Otra cosa que ayuda es animarla por todas las cosas que es capaz de hacer.

Rosa: María, otra cosa que ella hace es que ella cree que ve personas o cosas que no existen. Yo trato de hacerle entender que no existen esas cosas o personas, pero ella insiste que sí están allí.

María: Rosa, si las cosas que ella ve no la asustan o la ponen ansiosa, entonces tú no tienes que hacer nada. Es mejor si no la contradices. Pero, si estas cosas la asustan, entonces tú puedes distraer su atención con otra cosa que a ella le guste hacer, por ejemplo, trabajar en el jardín.

Rosa: María, hay una cosa más que no se cómo manejar. Mi mamá algunas veces no quiere ir a dormir. Es como que ella no entiende cuándo es hora de dormir.

María: Bueno, eso es común. Puedes tratar de hacer varias cosas:

- No la dejes tomar una siesta en el día.
- Mantén las cortinas abiertas para que ella vea que está oscuro y dile que es hora de dormir.
- Anímalas a que camine o que haga algún tipo de ejercicio en el día.
- Si puedes, es mejor que la pongas en el cuarto de la casa donde no se oiga tanto ruido.
- No la dejes tomar mucho café, o cosas que tengan cafeína, como las sodas y los té.
- No dejes que duerma en un cuarto completamente oscuro. Esto puede confundirla más. Deja una luz suave prendida en su cuarto. Esto ayuda.

Rosa, otra cosa que haría es asegurarte de que tengas una manera de saber cuándo ella esté tratando de irse de la casa. Puedes poner unas cuantas latas vacías amarradas con un hilo en el pomo de la puerta. De esta manera puedes oír cuando ella esté tratando de abrir la puerta. Finalmente, trata de no mover ningún mueble o cosas personales alrededor de la casa, y siempre devuélvelas al mismo lugar. Mantener las cosas en el mismo lugar le ayudará a recordar donde está todo, y evitar confusión.

Rosa: Muchísimas gracias, María. Creo que estos consejos me van a ayudar mucho, y van a hacer la vida de mi mamá menos estresante.

María: A la orden Rosa. Hay una última cosa en la que quiero que pienses. Sé que quieres hacer lo mejor para mejorar la vida de tu mamá, pero la única forma en que puedes hacer eso es cuidando de ti también. Recuerda, al ponerse peor la enfermedad, cuidar de tu mamá se puede volver muy duro para ti. Puede afectar tu cuerpo y tu mente. Asegúrate de que comas bien y de que descanses lo suficiente. En esta agencia tenemos un programa que te puede ayudar a hacer eso; por ejemplo, alguien puede ir a tu casa y ayudarte a preparar las comidas para tu mamá, o bañarla o vestirla. Esta es una opción en la que puedes pensar. Además, estos tipos de servicios podrían ser cubiertos por Medicare o Medicaid.

Rosa: Eso suena muy bien María. Pensaré en eso, y tomaré una decisión con mi familia. Ya te diré qué decidimos. Gracias una vez más.

Rosa is the oldest of three children. Teresa, her mother, is now 70 and was recently told she has dementia. Dementia refers to a group of symptoms caused by different diseases like Alzheimer's, a stroke, AIDS, a head injury, and others. Dementia can affect the way a person can think clearly, and the way she/he can remember things. In Teresa's case, her dementia was caused by Alzheimer's, which has caused her mood to change a lot. Sometimes she seems to be very angry, fearful or suspicious. One moment, she may be calm but a few minutes later, she may burst into tears. It is hard for her to remember things she just did, or even talk. Once, she got lost walking in the neighborhood and did not know how to get back home.

Teresa has reached the point in which she cannot take care of herself. Now, Rosa takes care of her mom full time. She finds it really difficult to let anyone else take care of her. Rosa thinks that her mother gave her everything she could and raised her with so much pride and love that now it's her turn to give her back the gratitude and the love she feels for her.

But lately, Rosa has been feeling very tired and frustrated because she can no longer take care of her mom alone. She realized that she needs help. So she decided to call one of the nurses of a local agency that takes care of the elderly. Her name is Maria. Let's see what she has to offer to her.

Rosa: Thanks Maria, for taking time to talk with me. I was so embarrassed to call you before, but I finally did it. It is not easy to let people know that my mom has dementia.

Maria: Do not worry Rosa. These things happen and you are doing what you can. Is your mom taking her medication?

Rosa: Yes, she is, but she still has her moments of frustration. Sometimes she cries and becomes very angry at me, especially when she tries to get dressed or take a shower.

Maria: Rosa, try to make the things she does every day easier. For example, set her clothes out for the day, and help her get dressed if she needs help. As for the shower, let her take a shower every other day instead of every day. Another thing that helps is giving her encouragement for everything she is capable of doing.

Rosa: Maria, another thing she does is that she believes she sees people or things that do not exist. I try to make her understand that there are no such things or people, but she insists they are there.

Maria: Rosa, if the things she sees do not make her scared or anxious, then you do not need to do anything. It is better if you do not contradict her. But, if these things scare her, then you can distract her attention to something else that she likes to do, for example, gardening.

Rosa: Maria, there is one more thing I don't know how to manage. My mother sometimes does not want to go to sleep. It's like she does not understand when bed time is.

Maria: Well, that is common. You can try several things:

- Do not let her take a nap during the day.
- Keep the curtains open so she can see it is dark and let her know it is time to sleep.
- Encourage her to walk or do some sort of exercise during the day.
- If you can, it is better to put her in the quietest room in the house.
- Do not let her drink too much coffee or things that have caffeine in it, like sodas or teas.
- Do not let her sleep in a completely dark room. This can confuse her more. Leave a dim light on in her room. This helps.

Rosa, another thing I would do is to make sure you have a way to know when she is trying to leave the house. You can tie a few empty cans to a string on the doorknob. This way you can hear when she is trying to open the door. Finally, try not to move any furniture or personal items around and always return them to the same place. Keeping things in the same place will help her remember where everything is, and avoid confusion.

Rosa: Thank you so much, Maria. I think these tips are going to help me a lot, and make my mother's life less stressful.

Maria: You're welcome Rosa. There is one last thing I want you to think about. I know you want to do your best to make your mother's life better, but the only way you can do that is by taking care of yourself too. Remember, as the disease gets worse, taking care of your mother can become very hard on you. It can affect both your body and mind. Make sure you eat well and get enough rest. In this agency we have a program that can help you to do that; for example, someone can go to your home and help you with preparing meals for your mother, or bathing or dressing her. This is an option you may want to think about. Besides, these types of services could be covered by Medicare or Medicaid.

Rosa: That sounds great Maria. I will think about it, and make that decision with my family. I will let you know what we decide. Thank you once again.



Sharpen Your Mind! ¡Afilando tu Mente!

Mantén tu mente afilada al seguir estos consejos útiles:

- Haz cosas que te guste hacer, como tejer, coser, pescar, jugar cartas, etc.
- Para mantener tu mente activa, haz cosas como:
 - Mira una película y luego cuenta la historia a otra persona con todos los detalles.
 - Si usas la mano derecha, lava tus dientes con la mano izquierda y viceversa.
 - Cuando llegues a un cuarto lleno de gente, piensa rápido en cuánta gente hay a tu derecha y cuántos hay a tu izquierda.
 - Al final del día, trata de recordar todas las personas con las que hablaste, quien llamó y las cosas que hiciste.
 - Haz juegos como crucigramas, "conecta los puntos", "consigue la diferencia", etc.

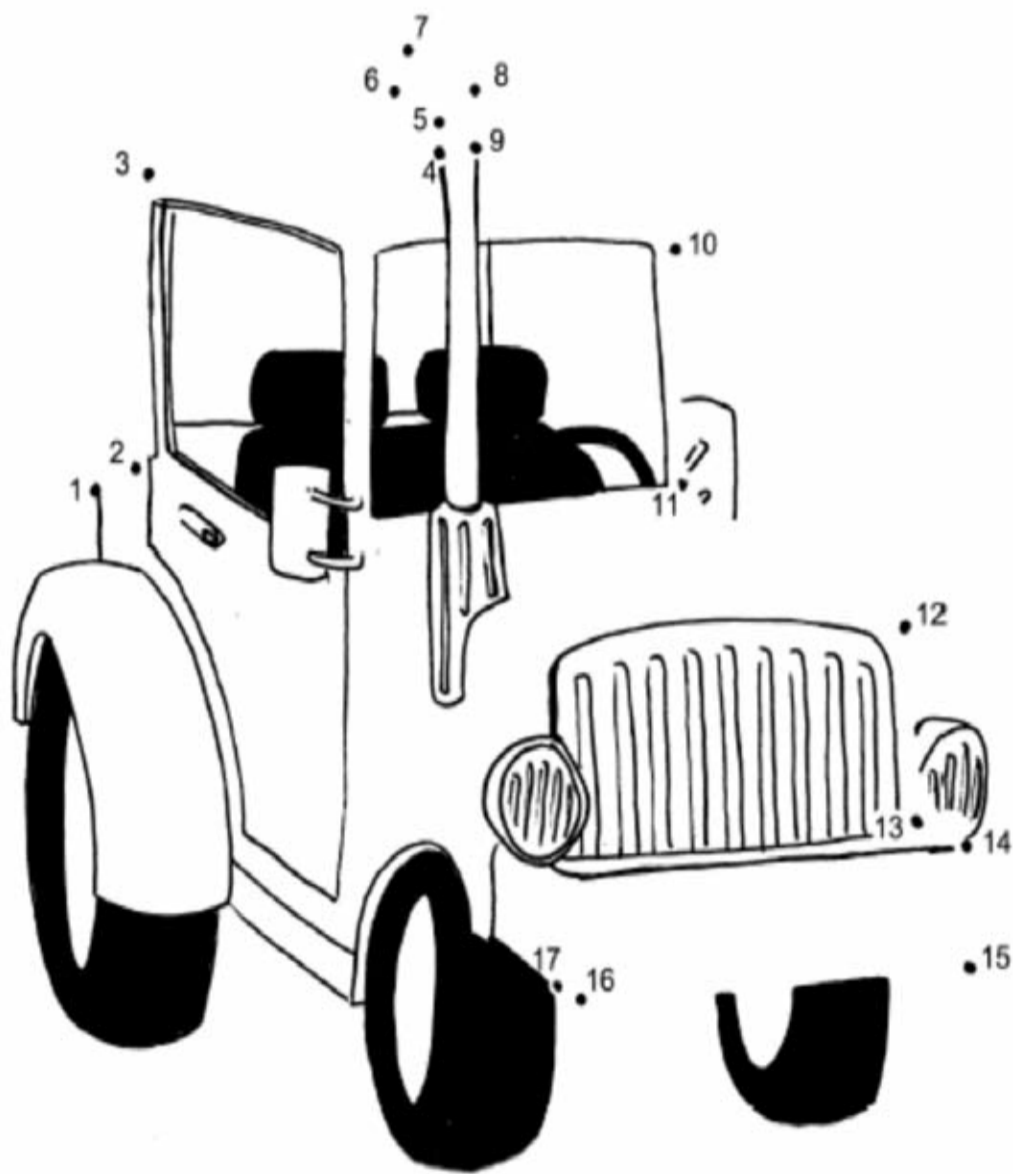
Keep your mind sharp by following these helpful tips:

- Do things you like to do, like knitting, sewing, fishing, playing cards, etc.
- To keep your mind active, do things like:
 - Watch a movie and later tell the story to another person with all the details.
 - If you are right handed, wash your teeth with your left hand and vice versa.
 - When you get into a crowded room, think quickly how many people are on your right and how many on your left.
 - At the end of the day, try to remember all the people you talked with, who called you and the things you did.
 - Play games like crossword puzzles, connect the dots, "spot the difference", etc.

Now Let's Play Some Games! Ahora ¡Vamos a Jugar!

Connect the dots by following the numbers in order.

Conecta los puntos al seguir los números en orden.



Find the 4 differences between these two drawings.

Encuentra las 4 diferencias que hay en estos dos dibujos.



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!