



Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

A Call for Health Publication
Volume 16, Issue 2, 2010
Volumen 16, Publicación 2, 2010



How Can I Get Sick From the Heat?

¿Cómo me Puedo Enfermar por el Calor?

Hola, mi nombre es María de la Luz y he sido promotora de salud por 10 años. Cuando pequeña, yo trabajaba con mi familia en los campos. Yo recuerdo que cada año, al menos uno de nuestros compañeros de trabajo se enfermaba mucho debido al calor. Desde entonces, me prometí que aprendería todo lo que pudiera sobre el calor, por qué te enfermas del calor y qué hacer si te enfermas.

Ahora que el verano ya está casi aquí, quiero compartir con ustedes esta información tan importante. Muchos trabajadores del campo piensan que ellos no se pueden enfermar por el calor porque han estado trabajando bajo el calor todas sus vidas. ¡Esto no es verdad! A cualquiera le puede dar una enfermedad por calor. En esta edición de Noticias para los Trabajadores del Campo, aprenderemos sobre las diferentes etapas de la enfermedad por calor, sus señales y síntomas, de qué estar pendiente, qué cosas te pueden poner en un riesgo más grande de enfermarte, y qué puedes hacer para prevenirlo.

¿Cómo me puede lastimar el calor?

La temperatura de tu cuerpo debería estar alrededor de los 98.6 grados Fahrenheit. Para que tu cuerpo trabaje bien, tu temperatura debería de ser más o menos la misma, aunque estés descansando o trabajando duro. Pero cuando estás trabajando duro y está caliente y húmedo afuera, tu cuerpo hace más calor de lo normal y la temperatura de tu cuerpo sube. Cuando esto pasa, tu cuerpo se calienta demasiado porque está trabajando muy duro y tiene problemas con mantenerse fresco. Ni siquiera tiene que estar soleado afuera para que te enfermes. Tu cuerpo como quiera se puede poner muy caliente aunque esté soleado, húmedo o nublado.

¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando se calienta mucho?

Sudar ayuda a que nuestro cuerpo se refresque, especialmente cuando estás trabajando muy duro y bajo un clima caliente y húmedo. Pero te puedes enfermar cuando sudas mucho y no tomas suficiente agua o descansas para ayudar a que tu cuerpo vuelva a su temperatura normal.

Cuando sudas mucho, pierdes mucho agua y minerales. Si no tomas suficiente líquido para darle a tu cuerpo el agua que perdió a través del sudor, entonces te puedes deshidratar. Sabes que ya estás deshidratado cuando te da sed. Cuando estás deshidratado, es más difícil para que tu cuerpo se refresque y tu cuerpo se puede poner muy caliente. Cuando tu cuerpo se pone muy caliente, te puede dar algo llamado enfermedad por calor.

Ahora que entiendes cómo tu cuerpo se puede poner muy caliente, estás listo para aprender cómo darte cuenta si estás enfermo por el calor.

Hello, my name is Maria de la Luz and I have been a promotora de salud for 10 years. When I was growing up, I worked with my family in the fields. I remember that every year, at least one of our co-workers got very sick from the heat. Since then, I promised myself that I would learn all I could about it, why you get sick from the heat and what to do if you get sick.

Now that summer is almost here, I want to share this important information with you. A lot of farmworkers think that they can't get sick from the heat because they have been working in the heat their whole lives. This isn't true! Anyone can get heat illness. In this issue of the Farmworker News, we will learn about the different stages of heat illness, the signs and symptoms of it, what to look for, what things can make you more at risk for getting sick, and what you can do to prevent it.

How can the heat hurt me?

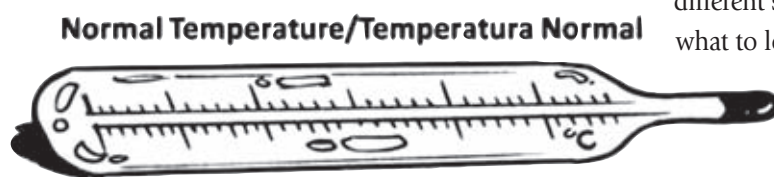
Your body temperature should be about 98.6 degrees Fahrenheit. For your body to work well, your temperature should stay about the same, whether you are resting or working hard. But when you are working hard and it is hot and humid outside, your body makes more heat than normal and your body temperature goes up. When this happens, your body overheats because it is working too hard and it is having trouble staying cool. It doesn't even have to be sunny outside for you to get sick! You can still get too hot whether it is sunny, humid, or cloudy.

What happens to my body when it gets too hot?

Sweating helps your body cool off, especially when you are working very hard in hot and humid weather. But you can get sick when you sweat a lot and you do not drink enough water or take rest breaks to help your body go back down to its normal temperature.

When you sweat a lot, you lose a lot of water and minerals. If you do not drink enough liquid to give your body back the water it lost through sweating, then you can get dehydrated. You know you are already dehydrated when you get thirsty. When you are dehydrated, it is harder for your body to cool off and your body can get too hot. When your body gets too hot, you can get something called heat illness.

Now that you understand how your body can get too hot, you are ready to learn how to tell if you are sick from the heat.



Normal Temperature/Temperatura Normal

98.6° Fahrenheit = 37° Celsius



How do I know if I have heat illness? What should I do if I get sick?

¿Cómo se si Tengo una Enfermedad por Calor? ¿Qué Debo Hacer si me Enfermo?

No todas las personas sienten las mismas cosas cuando se enferman por el calor. Algunas personas se ponen muy enfermas de repente. Otras personas se sienten un poco enfermas, y luego se ponen peor. Abajo están las señales o los síntomas que puedes sentir o ver en las diferentes etapas de la enfermedad por calor y cómo tratar cada etapa.

Asegúrate de tratar la enfermedad por calor tan pronto como lo notes, porque si se pone peor, puede causar la muerte.

Not everyone feels the same things when they get heat illness. Some people get really sick all of a sudden. Other people feel a little bit sick, and then they get worse. Below are the signs and symptoms you might feel or see in the different stages of heat illness and how to treat each stage.

Make sure to treat heat illness as soon as you notice it, because if it gets worse, it can even lead to death.

CUIDADO

CAUTION

En la etapa de "cuidado" tienes una forma leve de la enfermedad por calor, así que trátala lo más pronto posible y puedes mejorar rápidamente.

Puedes sentir estas cosas:

- ✓ Mucha sed
- ✓ Cansado
- ✓ Puedes sentir que no puedes trabajar tan rápido como siempre.
- ✓ Se te puede hacer difícil recordar cosas o hacer tu trabajo bien.

Haz estas cosas:

- ✓ Descansa bajo la sombra.
- ✓ Toma mucha agua – un litro cada hora.
- ✓ Espera hasta que te sientas mejor para empezar a trabajar otra vez.

In the "Caution" stage you have mild heat illness, so treat it right away and you can get better quickly.

You can feel these things:

- ✓ Thirsty
- ✓ Tired
- ✓ You may feel like you can't work as fast as you usually do.
- ✓ You may also have a hard time remembering things or doing your job well.

Do these things:

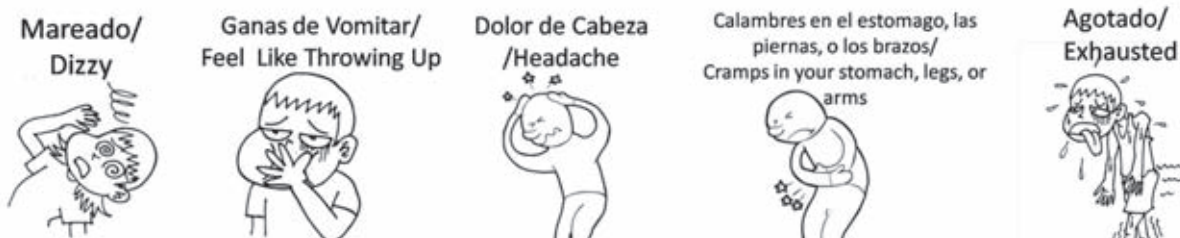
- ✓ Rest in the shade.
- ✓ Drink a lot of water – one liter each hour.
- ✓ Wait until you feel better to start working again.

ADVERTENCIA

WARNING

Cuando estás en la etapa de "advertencia", estás muy enfermo. Si tratas las señales o síntomas y no te sientes mejor, debes ir al doctor inmediatamente.

Puedes sentir algunas de estas cosas:



Haz estas cosas:

- ✓ Dile a tu supervisor sobre tus señales y síntomas.
- ✓ Descansa bajo la sombra.
- ✓ Toma mucha agua.
- ✓ Si no te sientes mejor después de un rato o si te sientes peor, entonces ve al doctor.

When you are in the "warning" stage, you are really sick. If you treat the signs and symptoms and you don't feel better, you should go to the doctor right away.

You may feel these things:

Do these things:

- ✓ Tell your supervisor about your signs and symptoms.
- ✓ Rest under the shade.
- ✓ Drink a lot of water.
- ✓ If you don't feel better after a while or if you feel worse, then go to the doctor.

PELIGRO

DANGER

Cuando estás en la etapa de "peligro," tu cuerpo está en riesgo de complicaciones muy serias. Puedes tener el tipo de enfermedad por calor más seria que es la insolación. La insolación es una emergencia médica. Si no recibes atención médica puedes morir de insolación. Si tienes estas señales o síntomas, necesitas ir a la sala de emergencias inmediatamente. Recuerda estar pendiente de tus compañeros de trabajo porque la insolación puede enfermarte tanto que no puedes cuidar de ti mismo.

Puedes sentir algunas de estas cosas:

- ✓ Tu piel puede estar caliente y seca.
- ✓ Tu piel puede estar enrojecida.
- ✓ Tu corazón puede latir muy rápido.
- ✓ Te puede costar respirar.
- ✓ Puedes estar confundido.
- ✓ Puedes desmayarte.

Confundido/
Confused



Desmayar/
You Pass Out



Haz esto por la persona que tiene el golpe de calor:

- ✓ Lleva a la persona a la sala de emergencias.
- ✓ Si la persona está consciente, pídele ayuda a tu supervisor o llama al 911.
- ✓ Mientras llega la ayuda, lleva a la persona bajo la sombra de un árbol.
- ✓ Si es posible, échale agua fría en la ropa y abanícale su cuerpo.

Do this for the person with heat stroke:

- ✓ Take the person to the emergency room.
- ✓ Ask your supervisor for help or call 911.
- ✓ While help is on the way, take the person under the shade of a tree.
- ✓ If the person is conscious, give him/her water.
- ✓ If it is possible, pour cold water on his/her clothes and fan his/her body.



Luis' Reminders for Staying Safe in the Heat

Los Recordatorios de Luis Para Mantenerse Seguros en el Calor

Hello, I'm Luis. When I was younger, I got sick and almost died from heat illness. I am so grateful that I lived to tell the story...

Hola, soy Luis. Cuando estaba joven, me enfermé y casi me morí debido a la enfermedad por calor. Estoy muy agradecido de estar vivo para poder contar la historia...



I'm thankful that I was able to work again because my family really needed me.

Estoy agradecido que pude volver a trabajar, porque mi familia realmente me necesitaba.



Summer is just around the corner and it will be hot outside soon. My son works in the fields with me and I want to share with him what I do to keep myself from getting sick from the heat...

El verano ya está a la vuelta de la esquina y pronto estará muy caliente afuera. Mi hijo trabaja en el campo conmigo y quiero compartir con él lo que hago para evitar que me enferme por el calor.

...there are three simple things you can do to protect yourself from the heat. They are: Drink Water, Cover Up, and Cool Off.

...hay tres cosas sencillas que puedes hacer para protegerte del calor. Ellas son: Tomar Agua, Cubrirte, y Refrescarte.



I drink a lot of water during the day when I am working in the heat, even if I'm not thirsty. I know that I need to drink a liter of water every hour to stay safe.

I don't drink alcoholic things, like beer, the day before I work. I also don't drink things with sugar or caffeine, like soda and coffee, while I am working, because they make your body dehydrated.

Tomo mucha agua durante el día cuando trabajo en el calor, aunque no tenga sed. Sé que necesito tomar un litro de agua cada hora para estar seguro.

No tomo bebidas alcohólicas, como la cerveza, el día antes de trabajar. Tampoco tomo cosas con azúcar o cafeína, como la soda y el café, mientras trabajo, porque hacen que tu cuerpo se deshidrate.

I also take short breaks each hour that I am working. Even 5 minutes helps, especially on very hot days.

I try to take my breaks under a nearby tree or a shaded area because the shade helps me cool off.

También tomo descansos cortos cada hora que trabajo. Hasta 5 minutos ayuda, especialmente en días muy calientes.

Trato de tomar mis descansos debajo de un árbol que esté cerca o en un área con sombra porque la sombra ayuda a refrescarme.



I always wear light colored, cotton clothing, a shirt with long sleeves, and a wide brimmed hat. These clothes help keep the sun off my skin so it doesn't get too hot.

Siempre me pongo ropa de algodón y de colores claros; una camisa de mangas largas, y un sombrero de ala ancha. Esta ropa ayuda a evitar que el sol no me pegue en la piel, y así no se pone tan caliente.

I make sure to do these things when I work in the heat because I learned how dangerous getting sick from the heat can be. I'd rather be safe than sorry!

Yo me aseguro de hacer estas cosas cuando trabajo en el calor porque aprendí lo peligroso que puede ser enfermarse por calor. ¡Yo prefiero prevenir que lamentar!



Farmworker Suffers From Heat Illness

Un Trabajador del Campo Sufre de la Enfermedad por Calor

Eliazar Ramírez es un trabajador del campo de 46 años de edad, que toma medicina para controlar su presión alta y su diabetes. Era el primer día de la temporada de pizar y Eliazar estaba trabajando duro pizcando tomates. Esa mañana estaba muy caliente y él se empezó a sentir incómodo porque estaba muy húmedo y no había brisa. Estaba empezando a sudar mucho, así que se quitó la camisa de manga larga que tenía puesta encima de su playera. También tenía mucha sed, pero el agua estaba muy lejos y tomaría mucho tiempo caminar hasta el camión. Algunas veces el supervisor traía agua para que los trabajadores la tomaran, pero hoy la dejaron en el camión que estaba parado al otro lado del campo. Además, el supervisor se enojaba con las personas que paraban de trabajar por mucho tiempo, así que Eliazar siguió trabajando.



Esa tarde, Eliazar notó que no podía trabajar tan rápido como siempre y tenía un dolor de cabeza muy fuerte. Él se sentía que iba a vomitar y luego se desmayó. Sus amigos lo vieron y lo cargaron hasta la sombra. El supervisor les dijo que le dieran agua a Eliazar y que lo dejaran descansar hasta que se pusiera mejor. Pero Eliazar no se puso mejor, así que sus amigos lo llevaron a la sala de emergencias. El doctor le dijo a Eliazar que se había enfermado gravemente por el calor y que no podía trabajar por una semana. Él tuvo suerte de que no le dio la insolación, porque la insolación podría haberle causado la muerte. El doctor le dijo que sus posibilidades de enfermarse por calor eran altas porque:

- todavía no se había acostumbrado al calor,
- él era mayor de edad,
- él tenía diabetes y la presión alta y
- él estaba tomando diferentes medicinas.

El doctor también le dijo que él sabía que hacer estas cosas podía ser difícil, pero que si Eliazar quería seguir trabajando y no enfermarse otra vez, él debería:

- trabajar más despacio cuando se empezara a sentir enfermo,
- cambiar de tareas pesadas a tareas más livianas,
- hacer las tareas más pesadas en las horas más frescas del día, y
- trabajar menos horas por turno.

La historia de Eliazar es interesante porque muestra que ciertas cosas como la edad, si tienen la presión alta o diabetes, la medicina que estén tomando, y si están acostumbrados a trabajar bajo el calor, pueden hacer que ustedes tengan más posibilidades de enfermarse por calor. En esta edición de Noticias para los Trabajadores del Campo, ustedes aprendieron sobre lo que le pasa a su cuerpo cuando se calienta mucho y las diferentes señales y síntomas que pueden tener en cada etapa de la enfermedad por calor. Pero recuerden, tal como con Eliazar, ustedes pueden tener ciertas cosas que les pueden hacer tener más o menos posibilidades de enfermarse por calor. Recuerden mantener estas cosas en mente cuando estén bajo el calor en este verano para que así puedan mantenerse seguros y seguir trabajando.

Eliazar Ramirez is a 46 year old farmworker who takes medicine to control his high blood pressure and diabetes. It was the first day of picking season and Eliazar was hard at work picking tomatoes. It was hot outside that morning and he was starting to feel uncomfortable because it was very humid and there was no breeze. He was starting to sweat a lot, so he took off the long sleeved shirt that he was wearing on top of his tee shirt. He was also very thirsty, but the water was too far away and it would take too long to walk to the bus. Sometimes the supervisors brought water for the workers to drink, but today they left it on the bus at the other end of the field. Plus, the supervisor got mad at people who stopped working for too long, so Eliazar just kept working.

That afternoon, Eliazar noticed that he couldn't work as fast as usual and he had a really bad headache. He felt like he was going to throw up and then he passed out. His friends saw him and carried him to the shade. The supervisor told them to give Eliazar water and let him rest until he felt better. But Eliazar didn't get better, so his friends took him to the emergency room. The doctor told Eliazar that he had gotten really bad heat illness and that he couldn't work for a week. He was lucky he didn't get heat stroke, because heat stroke could have caused him to die. The doctor told him that his chances of getting heat illness were higher because:

- he hadn't gotten used to the heat yet,
- he was older,
- he had diabetes and high blood pressure, and
- he was taking different medicines.

The doctor also said that he knew that these things might be hard to do, but if Eliazar wanted to keep working and not get sick again, he should:

- slow down his work when he starts to feel sick,
- switch from heavy tasks to lighter tasks,
- do the heaviest tasks in the coolest hours of the day, and
- work less hours per shift.

Eliazar's story is interesting because it shows that certain things like your age, whether you have high blood pressure or diabetes, the medication you are taking, and whether you are used to working in the heat might make you more likely to get sick from the heat. In this issue of Farmworker News, you learned about what happens to your body when you get too hot and the different signs and symptoms you can have at each stage of heat illness. But remember, just like Eliazar, you may have certain things that make you more or less likely to get heat illness. Remember to keep these things in mind when you are in the heat this summer so you can stay safe and keep working.

El día de la madre y el padre ya viene pronto. Así que niños ¡escuchen!

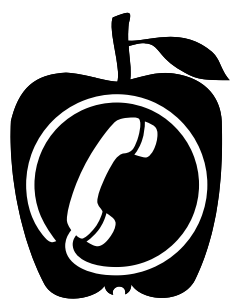
Nos gustaría darles la oportunidad de que expresen su amor por ellos. Mándanos tu poema o dedicación a: 1770 FM 967 Buda, Texas 78610.

Podrías ganarte un premio de \$25.

Mother's Day and Father's Day are coming up very soon. So, kids listen up!

We would like to give you the opportunity to express your love for them. Send us over your poems or dedications at: 1770 FM 967 Buda, Texas 78610.

You may win a prize of \$25.



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 Foster President, NCFH Board of Directors
E. Roberta Ryder Chief Executive Officer
Hilda Ochoa Bogue Clinical Consultant
Monica Fossi Editor
Monica Saavedra Assistant 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!