

# Información de Salud

## Lo que necesita saber sobre las pesticidas, el seguro médico y más

### Las Pesticidas

- Los pesticidas son sustancias químicas utilizadas para matar insectos. Se usan en la agricultura.
- Los trabajadores del campo son las personas más expuestas a los pesticidas, pero los pesticidas pueden dañar a TODOS.
- Si tiene contacto con pesticidas quítese la ropa y lávese el cuerpo con agua y jabón, vaya inmediatamente a la clínica más cercana y pida que le hagan una prueba de sangre.
  - Si no puede ir al doctor llame al centro de control de venenos (Ayuda de veneno):

**1-800-222-1222**

### Cómo protegerse usted y sus familiares:

- No se acerque ni a las áreas rociadas con pesticidas ni a los artículos que hayan tenido contacto con ellos
- Lávese las manos para limpiarse completamente de los pesticidas, especialmente antes de fumar o comer
- Inmediatamente al llegar a casa, báñese y póngase ropa limpia
- Lave la ropa de trabajo aparte de la otra ropa



**¿Qué es diabetes?** Diabetes es una enfermedad que impide que el cuerpo produzca bastante insulina.

**¿Por qué debe saberlo?** Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de sufrir de corazón y tener un derrame. Aproximadamente 10% de las personas en los Estados Unidos tienen diabetes.

#### Cómo prevenirla

- Evitar el sobrepeso.
- Aumentar la actividad física. Recuerde que el ejercicio diario ayuda a mejorar la salud.
- Mantener una alimentación saludable. Reducir el consumo de grasa, azúcar y gaseosa.

#### Síntomas de alerta



Si está preocupado o tiene dudas, consulte con su médico, Centro de Salud u Hospital más cercano.

### La seguridad sexual

- Los Latinos son afectados de manera desproporcionada por el VIH.
- En el 2009, los Latinos representaron el 20% de las infecciones nuevas con el VIH en los Estados Unidos, aun cuando solamente constituían alrededor del 16% de la población.
- Los porcentajes más altos de infecciones diagnosticadas se atribuyen a contacto sexual con hombres.
- Es importante usar las agujas esterilizadas cuando se inyecta drogas.
- Es importante que se haga los exámenes anuales del SIDA porque muchas veces las personas pueden tener enfermedades venéreas sin síntomas.
- **Varias formas de anticonceptivos** incluyen el implante, los dispositivos intrauterinos, la píldora y los condones masculinos- también hay métodos de emergencia para el día después. Pueden encontrar todos estos anticonceptivos en *Intercare* con descuentos.
- Los casos de violencia doméstica y abuso sexual en los campos y habitaciones son muy comunes y muchas veces, secretos. Llame a la línea directa de abuso sexual para reportar o hablar con alguien.



## Recursos Médicos:

Hay recursos disponibles para los trabajadores migrantes y su familia a precios reducidos y en algunos casos gratis. Es importante utilizar recursos para evitar más problemas.

- **Salud General:**
  - InterCare: 855-869-6900
  - Saint Mary's Mercy Medical Center: 616-752-6090
    - Intérprete: 616-752-6004
  - Sparta Health Center: 616-887-8831
- **Dental**
  - InterCare: 855-869-6900
- **Pesticidas**
  - Control de Venenos: 1-800-222-1222
  - Farmworker Legal Services: 1-800-968-4046 Si tiene más preguntas o quiere reportar su caso.
- **Para preguntas o inquietudes con respecto al SIDA**
  - Kent County Health Department Outreach Division: 616-336-4063
  - Hispanics Against Aids: 616-742-0200

Hay muchas razones por las que es importante **lavarse los dientes** y prestar buena atención al cuidado de sus dientes.

- La diabetes y enfermedad de las encías muchas veces pasan al mismo tiempo. La diabetes afecta a la circulación del cuerpo y puede disminuir la circulación a las encías. También, cuando uno tiene diabetes el sistema inmune está débil y es más difícil controlar la bacteria en la boca.
- Es importante cuidarse los dientes porque unos estudios encontraron que la enfermedad de las encías puede subir la posibilidad de tener una enfermedad del corazón o un ataque al corazón. La bacteria en la boca puede producir arterias gruesas.
- Mala higiene bucal también puede contribuir a problemas con neumonía. Cuando alguien respira la bacteria de la boca puede producir infecciones y otros problemas respiratorios. Por eso es importante prestar mucha atención en su rutina de lavarse los dientes.

¿Qué pueden hacer?

**Lo básico es acordarse de cepillarse los dientes dos veces por día y usar el hilo dental una vez por día. También, después de tres o cuatro meses es importante reemplazar su cepillo de dientes.**



### Información importante sobre la Ley Federal de Salud (“ACA” u “Obamacare”)

- Bajo la ley de Obamacare, los trabajadores H2A también podrían necesitar el seguro médico para estar en acuerdo con la ley. Si estará en los E.E.U.U. por más de tres meses, debe solicitar el seguro médico dentro de 60 días de su llegada a los E.E.U.U. y debe cancelar su seguro médico antes de salir del país.
- Si no solicitó el seguro médico y ha estado aquí por más de tres meses, podría tener que pagar una multa cuando presentara sus impuestos.
- Los trabajadores H2A no califican para Medicaid porque ellos no son considerados como “inmigrantes calificados.” Pero los trabajadores H2A pueden comprar seguro de salud y hay subvenciones disponibles.
- También, es posible que no tenga la necesidad si gana menos de una cierta cantidad. Puede llamarnos para más información sobre exenciones de Obamacare.

### ¿Cuáles recursos están disponibles para ayudarme a aplicar?

- **1-800-318-2596**: Asistencia disponible 24-horas en inglés y español
  - <https://www.cuidadodesalud.gov/es/> (español); [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) (inglés)
- Los programas de centros de salud comunitarios continuarán atendiendo a trabajadores del campo y sus familias



**Lláme Servicios Legales Gratis al**

**1-800-968-4046**

Si usted es trabajador agrícola y tiene preguntas o problemas y necesita asistencia, Farmworker Legal Services está para ayudarle.

