



Winter 2001  
Invierno 2001

# Farmworker

## NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

A Call for Health  
Publication  
Volume 7, Issue 1

## Depression in Migrant Farmworkers

# La Depresión en los Trabajadores Migrantes

Por Joseph D. Hovey, Ph.D./By Joseph D. Hovey, Ph.D.  
Traducido por: Madge Vasquez

Nuevos estudios muestran que los trabajadores migrantes están en riesgo de tener depresión. Las señales de la depresión incluyen:

- Sentimiento de tristeza muy grande
- Pérdida del interés en actividades que antes le gustaban
- Deseos de comer mucho o falta de apetito
- Dormir mucho o muy poco.
- Sentirse nervioso y cansado o sentir que uno no vale nada
- Dificultad en concentrarse o tomar decisiones
- Deseos de morir o pensamientos sobre la muerte

Si usted tiene cinco o más de estas señales y le duran más de dos semanas, usted puede estar pasando por una depresión.

Las dificultades por las que atraviesan los trabajadores del campo los pone en mayor riesgo de sufrir depresión. Estas dificultades incluyen el no saber inglés, no tener familia ni amistades cercanos, bajos sueldos, la dificultad para encontrar trabajo y las largas y duras horas de trabajo. Otras dificultades son las condiciones de vivienda, problemas de transportación, discriminación de otras personas, y preocupación sobre la educación y cuidado de los hijos.

Es normal sentirse triste o preocupado durante los momentos difíciles de la vida. Sin embargo, si su tristeza o preocupaciones continúan por más de dos semanas usted debe de considerar encontrar ayuda. Esto es importante porque si deja pasar el tiempo, la depresión puede provocar el uso de drogas, el suicidio, y problemas de salud como resfriados, alta presión, problemas del corazón y otras infecciones.

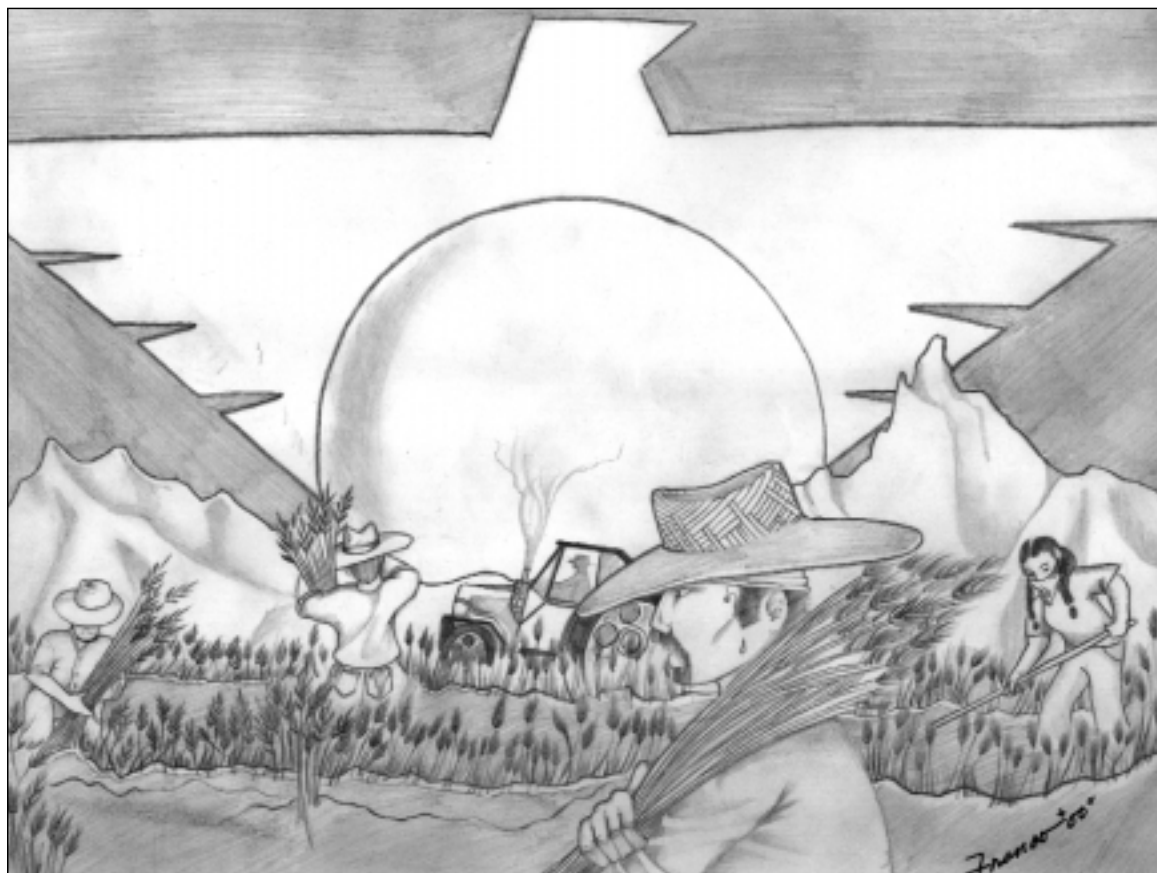
Las buenas noticias son que la depresión se puede tratar con éxito. El primer paso para sentirse mejor es compartir sus problemas con alguien en quien confíe. Puede ser un familiar, un amigo o un pastor. Compartiendo con alguien en quien confíe puede darle suficiente apoyo y reducir su depresión. Muchas veces, se necesita ayuda profesional para poder tratar la depresión. El tratamiento profesional puede incluir medicamentos y/o conversar con un profesional entrenado para darle consejos, puede ser un consejero o un terapeuta. Los medicamentos le pueden ayudar a recuperar su estado de ánimo, su apetito, y el sueño normal en dos semanas. Los terapeutas y consejeros son personas que están entrenadas para comprender sus problemas y sugerir maneras en que usted puede bregar con ellos. Algunos terapeutas también están entrenados para proveer tratamiento en español.

La seguridad y el Medicaid pagarán por el tratamiento de la depresión. Si usted no tiene seguridad, su comunidad puede tener centros de salud migrantes o centros de salud mental que solamente cobran lo que usted puede pagar. Para localizar un centro de salud migrante o salud mental local, hable con su pastor, doctor o promotora de salud. También, puede encontrar un centro de salud migrante o de salud mental en su área, o si quiere más información sobre la depresión, puede llamar a la Campaña de Depresión Clínica al 1-800-228-1114 o llame al programa *Una Voz para su Salud* al 1-800-377-9968.

New research shows that migrant farmworkers may be in danger of suffering from depression. Signs of depression include:

- Feeling sad
- Losing interest in activities that used to be fun
- Having either more or less of an appetite
- Sleeping too little or too much
- Feeling nervous
- Feeling tired
- Feeling worthless
- Problems concentrating or making decisions
- Thoughts of death or suicide.

If you have five or more of these and they last for more than two weeks, you may be suffering from depression.



Dibujo por: Jorge Franco trabajador del campo en Arizona / Picture by: Jorge Franco farmworker from Arizona

Migrant farmworkers may be in danger of getting depression because they deal with many difficulties in their lives. Some farmworkers speak any English. Others live away from their family and friends. Farmworkers are paid low wages and sometimes have trouble finding work. The work farmworkers do is hard physical work. They work for long hours and do not always have a good place to live or transportation to and from their work. They are sometimes treated unfairly by other people in the community and they worry over their children's education and childcare.

It is normal to feel sad or worried when you are having problems in your life but if you are sad and worried for more than two weeks, you should try to get

help. This is important because after awhile, depression can lead to drug use, health problems, and even suicide. Some of the health problems that are associated with depression are colds and other infections, high blood pressure and heart disease.

The good news is that depression can be treated. The first step you should take if you have depression is to talk about your problems with someone you trust. You may talk to a family member, friend, or a pastor at your church. Talking with someone you trust may give you enough support so that you are less depressed. Sometimes people will need to go to a health professional to treat depression. Depression can be treated with medication. Medication will help bring back your mood, appetite, and sleep in around two weeks. Depression can also be treated by talking with a counselor about your problems. Counselors are professionals who are trained to understand your problems and to show you ways to handle them. People are often treated with both medication and counseling.

Insurance and Medicaid will pay for treatment for depression. If you do not have insurance, your community may have migrant health centers or mental health centers that will charge only what you can afford to pay. You can talk to your pastor, doctor, or camp health aide to help you find a local community migrant or mental health center. You can also call the Campaign on Clinical Depression at 1-800-228-1114 to find out more information about depression or *Call for Health* at 1-800-377-9968.