



# Trainocate

# BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de febrero de 2025 / Vol. 28

## ¡Bienvenido a febrero!

¡Bienvenidos de nuevo suscriptores de ICADRC!

El "Boletín Trainocate" es una publicación mensual del ADRC. Nuestro objetivo es mantenerlos informados sobre temas y eventos que puedan ser de su interés, así como informarles sobre los recursos disponibles en el Condado Imperial.

¡Disfruten el número de este mes de Trainocate! :)

Este boletín es traído a usted por una asociación entre Access to Independent y la Agencia del Área sobre el Envejecimiento, con financiamiento proporcionado por el Departamento de Envejecimiento de California.

## Febrero es el Mes de la Concientización sobre el Corazón

La mejor manera de sobrevivir a un ataque al corazón es evitar tener uno. ¿Cómo puedes prevenir convertirte en uno de los millones de estadounidenses que sufren un ataque al corazón? En realidad, hay mucho que puedes hacer para proteger tu corazón. Conocer los riesgos y síntomas de las enfermedades cardíacas es un buen comienzo.

Los principales factores de riesgo para las enfermedades cardíacas son:

- Presión arterial alta (hipertensión).
- Colesterol alto.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Falta de actividad física.
- Fumar.

La edad también es un factor de riesgo. Tu riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas aumenta a medida que envejeces. De hecho, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en personas de 65 años o más. Sin embargo, hay elecciones y cambios en el estilo de vida que puedes hacer para reducir tu riesgo. Al controlar los factores de riesgo, ayudas a proteger tu corazón. Es fácil comenzar. Aquí tienes algunas ideas:

- Come comidas saludables.
- Agrega ejercicio a tu vida diaria.
- Si fumas, deja de hacerlo.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres. El tipo más común de enfermedad cardíaca es la enfermedad de las arterias coronarias, que puede llevar a un ataque al corazón. Mientras que algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, otros comienzan lentamente con dolor o molestias leves. A menudo, las personas no están seguras de lo que les sucede y esperan demasiado antes de buscar ayuda.

Presta atención a las siguientes señales de advertencia de un posible ataque al corazón:

- Dolor o molestia en el pecho;
- Dolor o molestia en la mandíbula, el cuello o la espalda;
- Sensación de debilidad, mareo o desmayo;
- Dolor en los brazos o los hombros;
- Falta de aire; y
- Náuseas (un síntoma adicional en las mujeres).

Habla con tu proveedor de atención médica. Pregunta sobre los cambios en el estilo de vida, el ejercicio y la dieta que puedes hacer para reducir tus riesgos. Sigue el consejo de tu médico y toma tus medicamentos según lo indicado. Lo más importante, si crees que estás teniendo un ataque al corazón, llama al 911 de inmediato.

# Paro Cardíaco vs. Ataque al Corazón

Las personas suelen usar estos términos indistintamente, pero no son lo mismo.

## ¿Qué es el Paro Cardíaco?

El PARO CARDÍACO ocurre cuando el corazón deja de funcionar y deja de latir de manera inesperada.

Es causado por un mal funcionamiento eléctrico en el corazón que provoca un latido irregular (arritmia). Al interrumpirse la acción de bombeo, el corazón no puede enviar sangre al cerebro, los pulmones y otros órganos.



El paro cardíaco es un problema "ELÉCTRICO".

## ¿Qué es un Ataque al Corazón?

Un ATAQUE AL CORAZÓN ocurre cuando el flujo de sangre al corazón se bloquea.

Una arteria bloqueada impide que la sangre rica en oxígeno llegue a una parte del corazón. Si la arteria bloqueada no se reabre rápidamente, la parte del corazón que normalmente recibe sangre de esa arteria comienza a morir.



Un ataque al corazón es un problema de "CIRCULACIÓN".

## ¿Qué Sucede?

En cuestión de segundos, la persona pierde el conocimiento, no respira o solo jadea. La muerte ocurre en minutos si la víctima no recibe tratamiento.

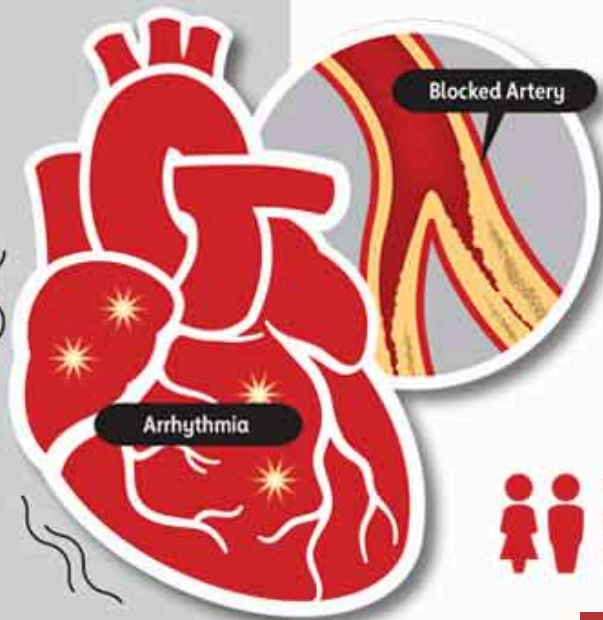
## ¿Qué Hacer?

El paro cardíaco puede ser reversible en algunas víctimas si se trata dentro de los primeros minutos.

1. Llama a tu número local de emergencias y comienza la RCP (reanimación cardiopulmonar) de inmediato.
2. Si hay disponible un Desfibrilador Externo Automático (DEA), úsalo tan pronto como sea posible.
3. Si hay dos personas para ayudar:
  - o Una debe comenzar la RCP de inmediato, mientras la otra llama al número local de emergencias y busca un DEA.

**El Paro Cardíaco es una de las Principales Causas de Muerte**

El paro cardíaco afecta a miles de personas anualmente, y aproximadamente tres cuartas partes de estos casos ocurren en el hogar.



## ¿Cuál es la Relación?

La mayoría de los ataques al corazón no conducen a un paro cardíaco. Sin embargo, cuando ocurre un paro cardíaco, el ataque al corazón es una causa común. Otras afecciones también pueden alterar el ritmo del corazón y provocar un paro cardíaco.

**Actuar Rápido Puede Salvar Vidas**  
Para obtener más información sobre las clases de entrenamiento en RCP de la Asociación Americana del Corazón en tu área, visita [heart.org/cpr](http://heart.org/cpr).

## ¿Qué Sucede?

Los síntomas de un ataque al corazón pueden ser inmediatos e incluir:

- Intenso malestar en el pecho o en otras áreas de la parte superior del cuerpo,
- Falta de aire,
- Sudoración fría, y/o
- Náuseas o vómitos.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, los síntomas comienzan de forma lenta y persisten durante horas, días o incluso semanas antes de que ocurra un ataque al corazón. A diferencia del paro cardíaco, el corazón generalmente no deja de latir durante un ataque al corazón. Cuanto más tiempo pase sin tratamiento, mayor será el daño.


Los síntomas de un ataque al corazón en las mujeres pueden ser diferentes a los de los hombres, como falta de aire, náuseas/vómitos y dolor en la espalda o la mandíbula.

## ¿Qué Hacer?

Aunque no estés seguro de que sea un ataque al corazón, llama a tu número local de emergencias. ¡Cada minuto cuenta! Es mejor llamar al número local de emergencias para llegar a la sala de emergencias de inmediato. El personal de los servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) puede comenzar el tratamiento cuando llega, hasta una hora antes de lo que sería si alguien llega al hospital por su cuenta en automóvil. Además, el personal de EMS está capacitado para reanimar a alguien cuyo corazón ha dejado de latir. Los pacientes con dolor en el pecho que llegan en ambulancia suelen recibir tratamiento más rápido en el hospital.



American Heart Association.



# Trainocate

## BOLETÍN DE NOTICIAS

### PREPARACIÓN DE IMPUESTOS GRATIS

El Programa Tax Aide de la Fundación AARP proporcionará  
SERVICIOS DE IMPUESTOS GRATUITOS  
ABIERTO MARTES Y MIÉRCOLES  
A partir del 11 de febrero  
HORARIO: 9:30 AM-2 PM  
LUGAR: OLD POST OFFICE PAVILION  
230 S. 5th St. - El Centro

AARP Tax-Aide atiende a personas de todas las edades con ingresos bajos a moderados. Sin cargo y no se requiere membresía de AARP.

Contacto, Información y Citas: 760-353-2801

Incluso si no está OBLIGATORIO a presentar una declaración, puede ser elegible para recibir el Crédito por Ingreso del Trabajo o el Crédito Tributario Adicional por Hijos como reembolsos en efectivo, pero DEBE PRESENTAR UNA PRESENTACIÓN.

\*Si recibió un seguro de salud a través de "Covered Ca.", debe presentar la solicitud; traiga todos los documentos, incluidas las cartas del IRS, incluidos:

W-2, 1099, ID and SS cards

(Covered CA) :1095-A del IRS Y 3895 de FTB (Estado de California)

# Servicio gratis de preparación de impuestos en persona

Ofrecemos ayuda gratuita con la preparación de impuestos a personas de todas las edades, en especial a aquellas de 50 años o más o que no pueden pagar el costo de un servicio de preparación de impuestos.



Estamos en tu área

**Camarena Memorial Library - 850 Encinas Ave. Calexico**

**WEDNESDAYs - 9:30 a m-2pm**

**Feb 19-April 9<sup>th</sup>**

**MORE INFO/Appointments: 760-353-2801**

**AARP** Foundation

D20249 (9/16)

# Servicio gratis de preparación de impuestos en persona

Ofrecemos ayuda gratuita con la preparación de impuestos a personas de todas las edades, en especial a aquellas de 50 años o más o que no pueden pagar el costo de un servicio de preparación de impuestos.



Estamos en tu área

**Old Post Office Pavilion**

**230 S 5th St El Centro**

**Inicio 11 de Febrero**

**Martes Y Miercoles 9:30AM - 2PM**

**Información a 760-353-2801**

**AARP** Foundation

D20249 (9/16)



**PREGÚNTALE A UN COORDINADOR****Respuestas a Tus Preguntas sobre Vivienda, Transporte y Cuidado a Largo Plazo****Estimado Coordinador,**

Soy una persona mayor que vive en el Valle Imperial y he tenido dificultades para preparar mis comidas. He escuchado que hay programas que entregan comidas o que ofrecen un lugar para comer con otras personas, pero no estoy seguro de por dónde empezar. ¿Me puede dar más información sobre lo que está disponible en nuestra área?

Atentamente, Buscando Ayuda



## un Coordinador

**Estimada Buscando Ayuda,**

¡Está de suerte! El Valle Imperial cuenta con varios programas para asegurar que las personas mayores, como usted, tengan acceso a comidas saludables y nutritivas. Aquí hay algunas opciones que puede considerar:

- **Comidas a Domicilio:** Si no puede salir de casa o tiene dificultades para preparar sus comidas, programas como Meals on Wheels pueden llevar comidas calientes y nutritivas directamente a su puerta.
- **Centros de Comidas Comunitarias:** ¡Disfrute de una comida y conecte con otras personas! Lugares como el Centro para Personas Mayores de Imperial Valley ofrecen programas de comidas en grupo donde puede comer con otros en un ambiente acogedor.
- **Programas de Asistencia Alimentaria:** Si necesita ayuda con comestibles, podemos conectarlo con bancos de alimentos o programas de distribución de alimentos en el área.

Estos servicios están diseñados para ayudarle a mantener su independencia y garantizar que reciba la nutrición que necesita. Para obtener más información sobre los programas de comidas o para descubrir qué opciones son las mejores para usted, llámenos al (760) 332-3213 o visítenos en 1405 N. Imperial Ave. Suite C, El Centro, California 92243

¡Estamos aquí para ayudarle a mantenerse saludable y bien alimentado!

Saludos cordiales,  
Sus Coordinadores del ADRC

¿Tiene una pregunta sobre los servicios disponibles? Envíela a "Pregunte a un Coordinador" y la responderemos en la próxima edición del boletín.

## ¡Bienvenida, Dayanara Torales, al equipo de ADRC!

¡Estamos emocionados de anunciar que Dayanara Torales se ha unido al equipo de la Conexión de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado de Imperial (ADRC) como nuestra nueva Coordinadora de Información y Asistencia! Comenzó su puesto el lunes 13 de enero de 2025 y está ansiosa por aportar su experiencia y entusiasmo al equipo.

Dayanara cuenta con una amplia experiencia en Manejo de Casos y ha trabajado con personas de todas las edades, conectándolas con recursos vitales y guiándolas para alcanzar sus metas. Está profundamente conectada con la comunidad y tiene una abundancia de recursos a su disposición para apoyar a quienes lo necesiten.

Su sólida formación académica incluye una Maestría en Educación (Consejería) y una Licenciatura en Psicología, lo que la capacita para brindar apoyo compasivo y efectivo a las personas a las que servimos.

Puede comunicarse con Dayanara directamente en:

- Correo electrónico: [dayanaratorales@co.imperial.ca.us](mailto:dayanaratorales@co.imperial.ca.us)
- Teléfono: 442-265-7040

Por favor, únanse a nosotros para darle una cálida bienvenida a Dayanara mientras asume este importante rol. ¡Estamos encantados de contar con sus habilidades, pasión y conexiones comunitarias mientras continuamos sirviendo y apoyando juntos a la comunidad del Condado de Imperial!



## ***Ensalada de Betabel Asado y Cítricos con Queso Feta y Nueces***

### **Ingredientes:**

- 3 betabeles medianos (rojos o dorados)
- 2 naranjas (de ombligo o sanguinas), peladas y cortadas en rodajas
- 1 toronja, pelada y en gajos
- 4 tazas de hojas verdes mixtas (rúcula, espinaca o kale funcionan muy bien)
- 1/3 taza de queso feta desmoronado
- 1/4 taza de nueces, tostadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico o de vino tinto
- 1 cucharadita de miel o jarabe de maple
- Sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones:**

1. Preheat your oven to 400°F (200°C).
2. Wrap the beets in foil and roast on a baking sheet for 45-60 minutes, or until tender.
3. Once cool, peel the beets (use gloves to avoid staining) and slice into wedges
4. In a small bowl, whisk together olive oil, balsamic vinegar, honey (or maple syrup), salt, and pepper.
5. On a large plate or bowl, layer the mixed greens, roasted beets, orange slices, and grapefruit segments.
6. Sprinkle with crumbled feta and toasted walnuts.
7. Drizzle the dressing over the salad and toss lightly to combine.
8. Enjoy as a light lunch or pair it with grilled chicken or fish for a heartier meal.







# *IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)*

***Connecting seniors, people with disabilities and caregivers with long-term care services and supports***


**We can assist you with:**

- ***Counseling Options***
- ***Information & Assistance***
- ***Transition***
- ***Service Coordination***

***We help seniors and people with disabilities find the support and care they need to live as independently as possible.***



**Se Habla Español**

 **760-332-3213**

 **[www.icadrc.org](http://www.icadrc.org)**



# *IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)*

*Conectando a personas mayores,  
personas con discapacidad y  
cuidadores a servicios de cuidados  
alargo plazo y apoyo.*


**Podemos ayudarle con:**

- *Opciones de asesoramiento*
- *Información y asistencia*
- *Servicios de Transición*
- *Coordinación de servicios*



*Ayudamos a las personas  
mayores y discapacitadas a  
encontrar el apoyo y la atención  
que necesitan para vivir de la  
forma más independiente posible.*

**Se Habla Español**

 **760-332-3213**

 **[www.icadrc.org](http://www.icadrc.org)**

---

# ICADRC Formulario de Solicitud para la Base de Datos de Recursos

¿Estás interesado en formar parte de la base de datos de recursos del Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad del Condado Imperial? Los proveedores de servicios que empoderan a adultos mayores, adultos discapacitados y/o cuidadores familiares para tomar decisiones personales, hacer planes y establecer conexiones que les permitan vivir de la manera más independiente y plena posible pueden solicitar su inclusión en la base de datos de recursos del ADRC

Una vez que se envíe, revise y apruebe su solicitud, su agencia será agregada a nuestra base de datos de recursos y sitio web para que la utilicen cientos de residentes del Valle Imperial.

## Paso 1



Completa la solicitud que se encuentra en nuestro sitio web en la sección 'Recursos' o visita:  
<https://forms.office.com/r/yLCB8BHk8e>  
¡para aplicar hoy mismo!

---

# ¿Tiene una referencia para enviarnos?

1



Descarga el formulario de referencia haciendo clic [AQUI](#)

2

Completa el formulario y proporciona la mayor cantidad de información posible.



3



Envía la referencia por correo electrónico o fax, que se encuentra en la parte superior del formulario.