



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de septiembre de 2025 / Vol. 35

¡Bienvenido a septiembre!

¡Bienvenidos de nuevo, suscriptores del ICADRC!

El boletín Trainocate es su actualización mensual del Aging & Disability Resource Center del Condado de Imperial. Estamos aquí para mantenerle informado sobre temas importantes, eventos próximos y recursos disponibles para apoyar a personas mayores y personas con discapacidades en el Condado de Imperial.

Este boletín es posible gracias a una colaboración entre Access to Independence y el Area Agency on Aging, con fondos del California Department of Aging. ¡Manténgase conectado, bien informado y acompañémonos en el camino del envejecimiento y la discapacidad!

Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas: **Manteniéndose Fuerte e Independiente**

Del 16 al 20 de septiembre, el Centro de Recursos para Personas Mayores y con Discapacidades del Condado de Imperial se une a comunidades de todo el país para reconocer la Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas. Las caídas son la principal causa de muertes relacionadas con lesiones entre los adultos de 65 años o más. Solo en 2021, más de 38,000 adultos mayores en Estados Unidos perdieron la vida en incidentes relacionados con caídas, y los departamentos de emergencias registraron casi 3 millones de visitas por caídas ese año. La buena noticia es que las caídas se pueden prevenir. Esto significa que, con conciencia, planificación y pequeños cambios, nuestros seres queridos mayores pueden mantenerse más seguros e independientes.

¿Por qué las caídas son tan peligrosas?

- Los factores de riesgo internos, como la debilidad muscular, los problemas de equilibrio y los efectos secundarios de algunos medicamentos, pueden aumentar la probabilidad de caídas, incluso en hogares que parecen libres de peligros.
- Los factores externos, como una iluminación deficiente, el desorden, alfombras sueltas, pisos resbaladizos y la falta de apoyos en los baños, también juegan un papel importante.

Consejos prácticos de prevención:

- Mejore su entorno: Elimine el desorden, fije las alfombras, mejore la iluminación e instale barras de apoyo en áreas clave como los baños o las escaleras. Estas sencillas mejoras en el hogar pueden marcar una gran diferencia.
- Manténgase físicamente activo: Desarrollar fuerza y mantener el equilibrio—mediante actividades como ejercicios en silla, clases en grupo o Tai Chi—ayuda a prevenir caídas al mejorar la estabilidad y la movilidad.

Al conmemorar la Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas, este es un momento ideal para animar a familiares, amigos y miembros de la comunidad a dar estos pasos proactivos.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Prevención de caídas en adultos mayores

Boletín de Noticias

Semana de Concientización sobre los Derechos de Votación de las Personas con Discapacidad

Tu Voz Importa

Del 11 al 15 de septiembre se conmemora la Semana de Concientización sobre los Derechos de Votación de las Personas con Discapacidad, una campaña nacional y no partidista dedicada a fortalecer el poder y la presencia del voto de las personas con discapacidad. Con aproximadamente 38 millones de estadounidenses con discapacidad elegibles para votar, este grupo electoral tiene una influencia significativa en la configuración del futuro de la vida cívica. Sin embargo, en las elecciones intermedias de 2022, las personas con discapacidad votaron a un ritmo menor que las personas sin discapacidad—una brecha que debemos cerrar juntos.

Aunque se han logrado avances, el 60% de los centros de votación aún presentan barreras—desde entradas inaccesibles hasta equipos de votación por audio sin usar—que dificultan que las personas con discapacidad ejerzan su derecho al voto. Superar estos obstáculos requiere el compromiso de legisladores, funcionarios electorales y defensores comunitarios por igual.

¿Qué puedes hacer TÚ durante esta semana de acción?

- Regístrate o actualiza tu registro electoral, especialmente si no has votado recientemente o si necesitas materiales accesibles como letra grande o Braille.
- Infórmate y educa a otros sobre las opciones de votación accesible, como el voto por correo, la votación en la acera y la votación anticipada, y comparte ese conocimiento en tus redes.
- Aboga a nivel local: invita a candidatos a hablar sobre temas de discapacidad o solicita a tus autoridades locales, del condado o del estado que emitan una proclamación reconociendo la Semana de Concientización sobre los Derechos de Votación de las Personas con Discapacidad

Apoyo Local: Recursos de Votación Accesible en el Condado de Imperial

En el Condado de Imperial, el Departamento de Elecciones ofrece máquinas de votación accesibles en todos los centros de votación, y los residentes pueden optar por alternativas convenientes como el voto por correo o la votación en la acera. Estas opciones ayudan a garantizar que todos puedan votar de manera cómoda e independiente.

Además, IVT RIDE ofrece transporte gratuito o con descuento a las urnas para personas mayores y con discapacidad. No permitas que la falta de movilidad te impida hacer oír tu voz: llama con anticipación para programar tu transporte antes del Día de las Elecciones.

Fuentes: Disability Voting Rights Week, del 11 al 15 de septiembre, es una iniciativa nacional y no partidista... aproximadamente 38 millones de estadounidenses con discapacidad son elegibles para votar... las personas con discapacidad votaron a un ritmo menor... el 60% de los centros de votación aún presentan impedimentos" (ABILITY Magazine).



Boletín de Noticias



Preparación para la Temporada de Gripe



La temporada de gripe se acerca, y el mejor momento para vacunarse es antes de que alcance su punto máximo. Es fundamental entender que ciertas personas, incluidas aquellas con discapacidades y los adultos mayores, enfrentan un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. Según los CDC, las personas con dificultades musculares, pulmonares, para tragar o para despejar las vías respiratorias pueden ser más vulnerables a enfermedades graves o a la hospitalización si contraen la gripe.

Lo que puedes hacer este otoño:

1. **Vacúnate.** Los CDC enfatizan que las personas con discapacidades, y quienes las cuidan, deben recibir la vacuna contra la gripe cada año, idealmente antes de que termine octubre. La protección se desarrolla aproximadamente dos semanas después de la vacunación.
2. **Actúa de inmediato.** Si tienes un alto riesgo debido a una discapacidad y comienzas a presentar síntomas de gripe, contacta a tu proveedor de atención médica de inmediato. Los CDC recomiendan el uso oportuno de tratamientos antivirales para quienes tienen un riesgo elevado de complicaciones.
3. **Mantén hábitos preventivos diarios.** Además de vacunarte, sigue pasos clave de prevención como lavarte las manos con frecuencia, cubrirte al toser y estornudar, y evitar el contacto cercano con personas enfermas.

Proveedores de atención médica y farmacias locales

Las vacunas contra la gripe también pueden estar disponibles en clínicas comunitarias, farmacias y proveedores de atención médica en todo el Condado de Imperial. Aunque la disponibilidad y el costo pueden variar, muchos aceptan seguro médico o ofrecen vacunas a bajo costo o sin costo, especialmente a través de programas como Medi-Cal o Vaccines for Children (para jóvenes que cumplan con los requisitos). Los residentes pueden usar el localizador de vacunas MyTurn California para encontrar clínicas sin cita o proveedores según el tipo de vacuna, ubicación y capacidad de pago.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), La gripe y las personas con discapacidades (CDC.gov), Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial – Clínicas de vacunación contra la gripe, precios y detalles de programación (icphd.org).

ACTUALIZACIONES 2025 SOBRE LA RENOVACIÓN Y EXPANSIÓN DE CALFRESH

Las importantes actualizaciones para 2025 han hecho que el proceso de solicitud, renovación y comprensión de los requisitos de elegibilidad sea más simple y flexible para los participantes de CalFresh. Ya sea que estés solicitando por primera vez o renovando tus beneficios, aquí tienes lo nuevo:

- **Renovaciones más fáciles con firmas electrónicas.** A partir de este año, puedes completar tu solicitud o entrevistas de recertificación por teléfono y firmar los documentos de manera electrónica, sin necesidad de una visita en persona.
- **Extensión de la exención del aviso de recordatorio.** El USDA ha aprobado una extensión de cinco años—del 1 de mayo de 2025 al 30 de abril de 2030—para combinar los requisitos de aviso de recordatorio y aviso adecuado para las renovaciones. Esto te da más tiempo y flexibilidad para mantenerte al día.
- **Extensión de la exención del aviso de recordatorio.** El USDA ha aprobado una extensión de cinco años—del 1 de mayo de 2025 al 30 de abril de 2030—para combinar los requisitos de aviso de recordatorio y aviso adecuado para las renovaciones. Esto te da más tiempo y flexibilidad para mantenerte al día.
- **Exención vigente del límite de tiempo para ABAWD.** El límite de tiempo laboral de CalFresh para ABAWD continúa suspendido hasta el 31 de enero de 2026, lo que significa que los adultos elegibles no perderán sus beneficios después de tres meses debido a límites relacionados con el trabajo.
- **Fin de las descalificaciones comparables.** A partir del 15 de mayo de 2025, California ya no aplica la “descalificación comparable” (por ejemplo, por incumplir con las reglas laborales de CalWORKs) a CalFresh. Sin embargo, aún debes registrarte para trabajar a menos que estés exento.
- **Aclaración sobre el momento de la entrevista de recertificación.** Tu entrevista de renovación ahora se puede programar durante el mes anterior a la fecha de tu recertificación, y no solo en el mes en que vence, lo que ayuda a agilizar el proceso.

Quieres más actualizaciones?

Puedes encontrar la lista completa de actualizaciones de CalFresh a medida que se publiquen en este enlace:

https://stgenssa.sccgov.org/debs/program_handbooks/calfresh/assets/CalFresh/Updates/2025/CalFresh_Update_2025-08.htm

Nuestro personal del ADRC puede ayudarte a entender cómo estos cambios afectan tus beneficios o asistirte con la solicitud, la recertificación o el uso de CalSAWS. Contáctanos en cualquier momento; estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

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

Querido Coordinador:

Vivo en el Condado de Imperial y mi padre mayor necesita ayuda para hacer las compras y para ir a las citas médicas. ¿Qué servicios hay disponibles?

— Hija Solidaria

a Coordinator

Estimado Hija Solidaria,

¡Existen dos programas principales que pueden ayudar. Primero, CalFresh ofrece asistencia mensual para la compra de alimentos a los hogares que cumplen con los requisitos, incluidos los adultos mayores. Este programa puede ampliar tu presupuesto para alimentos y facilitar la compra de productos frescos y saludables. El ADRC puede ayudarte tanto con solicitudes nuevas como con renovaciones, y te guiaremos paso a paso en el proceso, ya sea en persona, por teléfono o en línea.

En segundo lugar, IVT RIDE ofrece transporte económico, de acera a acera, para personas mayores y con discapacidades en el Condado de Imperial. Este servicio cubre traslados a citas médicas, supermercados y otros mandados esenciales. Necesitarás programar tu viaje con al menos 24 horas de anticipación, y nuestro equipo puede ayudarte a registrarte para la elegibilidad si aún no has utilizado el servicio.

¿Necesitas ayuda para comenzar?
Comunícate con tu ADRC local y te pondremos en contacto con estos servicios y el apoyo comunitario lo antes posible.

Sinceramente,
Tus Coordinadores del ADRC

¿Tienes una pregunta sobre los servicios disponibles? Envíala a “Pregunta a un Coordinador” y la destacaremos en el próximo boletín informativo.

Rincón del Cuidador: Consejos para Manejar el Estrés

Cuidar de un ser querido—ya sea un padre mayor, un cónyuge o un familiar con una discapacidad—es uno de los roles más significativos que puedes asumir. Pero también es uno de los más exigentes. Con el tiempo, brindar cuidados de forma constante sin tomar suficientes descansos puede provocar agotamiento, fatiga e incluso problemas de salud propios. Septiembre es el momento perfecto para reflexionar sobre tu bienestar y hacer pequeños ajustes que lo protejan.

1. Date permiso para descansar

Es común que los cuidadores dejen sus propias necesidades para el final. Pero recuerda: cuidarte a ti mismo no es egoísta; es esencial. Incluso “mini-descansos” durante el día pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Intenta sentarte al aire libre unos minutos, escuchar tu música favorita o hacer estiramientos suaves entre tareas.

2. Mantente conectado

El aislamiento es un gran detonante de estrés para los cuidadores. Programa llamadas telefónicas regulares, reuniones para tomar café o charlas en línea con amigos y familiares.

3. Usa tus Recursos

No dudes en pedir ayuda. El ADRC puede conectarte con servicios de cuidado de relevo, programas de voluntariado y entrega de comidas a domicilio, dándote tiempo para descansar o hacer mandados. Muchos cuidadores también se benefician de talleres de capacitación sobre temas como levantamiento seguro, manejo de medicamentos y técnicas para aliviar el estrés.

4. Cuida tu cuerpo y tu mente

Los hábitos saludables te mantienen fuerte. Procura comer de forma equilibrada, mantenerte hidratado y encontrar maneras de moverte, aunque sea dando una vuelta a la manzana. Para tu salud mental, considera escribir un diario, practicar ejercicios de respiración profunda o meditaciones guiadas. Aplicaciones como Insight Timer y Headspace ofrecen herramientas gratuitas para breves descansos de relajación.

5. Planifica tu “tiempo para ti” con antelación

Reserva tiempo para actividades que disfrutes, tal como lo harías con una cita médica. Ya sea leer, cultivar un jardín, asistir a un evento comunitario o dedicarte a un pasatiempo, estos momentos pueden ayudarte a recargar energías y a estar mejor preparado para cuidar de tu ser querido.

Recuerda:

Cuidarte a ti mismo es una parte fundamental de cuidar a los demás. Si deseas obtener más información sobre los recursos locales para cuidadores en el Condado de Imperial, llama al ADRC o visita nuestra oficina. Estamos aquí para apoyarte a encontrar el equilibrio que necesitas.

Ensalada Suroeste de Frijoles y Maíz

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de granos de maíz (frescos, congelados o enlatados)
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcla los frijoles, el maíz, el pimiento y el cilantro.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de lima, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada, mezcla bien y refrigera durante 30 minutos antes de servir.



IMPERIAL COUNTY AGING AND DISABILITY RESOURCE CENTER (ADRC)

***Conectando a personas mayores,
personas con discapacidad y
cuidadores a servicios de cuidados a
largo 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.***



760-332-3213



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 [AQUÍ](#)

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.