



# Trainocate

# BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de febrero de 2026 / Vol. 40

## ¡Bienvenido a febrero!

¡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!

## ¡Nuevo! Envía tus Eventos Comunitarios en Línea

La página de Eventos del ADRC del Condado de Imperial ahora cuenta con un Formulario de Envío de Eventos en línea, fácil de usar, que permite a miembros de la comunidad y organizaciones enviar sus próximos eventos directamente a través de nuestro sitio web.

Ya sea que estés organizando un taller comunitario, una feria de recursos, un grupo de apoyo, una presentación de salud o un servicio relacionado con discapacidades, ahora puedes:

- ✓ Enviar la información de tu evento en línea
- ✓ Hacer que tu evento aparezca en el calendario de eventos del ADRC
- ✓ Ser considerado para compartir en los boletines del ADRC y en redes sociales
- ✓ Ayudarnos a difundir la información entre personas mayores, personas con discapacidades, cuidadores y la comunidad en general

Cómo Funciona

Visita: <https://icadrc.org/events/>

Haz clic en "Submit an Event"

Completa el formulario sencillo con los detalles de tu evento. Nuestro equipo revisará tu envío y lo publicará una vez aprobado.

Esta actualización facilita más que nunca mantener a nuestra comunidad informada y conectada. Invitamos a agencias locales, defensores y personas de la comunidad a aprovechar esta nueva herramienta para promover eventos que apoyen la independencia, la conexión, la salud y la participación comunitaria en todo el Condado de Imperial.



# Boletín de Noticias

## Inscripción Abierta de Medicare Advantage: Lo Que Necesitas Saber

Si tienes un plan de Medicare Advantage (Parte C), existe un período importante al inicio de cada año que te brinda la oportunidad de hacer cambios si tu cobertura actual no está satisfaciendo tus necesidades.

### ¿Qué es la Inscripción Abierta de Medicare Advantage?

La Inscripción Abierta de Medicare Advantage se lleva a cabo del 1 de enero al 31 de marzo de cada año. Este período es solo para personas que ya están inscritas en un plan de Medicare Advantage.

### **Durante este tiempo, puedes:**

- Cambiar de un plan de Medicare Advantage a otro
- Cancelar tu plan de Medicare Advantage y regresar a Medicare Original (Partes A y B)
- Agregar un plan de medicamentos recetados Medicare Parte D si regresas a Medicare Original

Solo puedes hacer un cambio durante este período, por lo que es importante revisar tus opciones cuidadosamente.

### ¿A Quién Aplica?

Este período de inscripción no aplica a personas que solo tienen Medicare Original. Está dirigido específicamente a quienes actualmente están inscritos en un plan de Medicare Advantage y se dan cuenta de que su plan no es el más adecuado después de haberlo usado.

### **Por Qué Podrías Considerar Hacer un Cambio**

Tal vez quieras revisar tu plan si:

- Tus médicos o especialistas ya no están en la red
- Los costos de medicamentos recetados son más altos de lo esperado
- Aumentaron los copagos o los gastos de tu bolsillo
- Necesitas una cobertura que se ajuste mejor a tus necesidades de salud

### **Cómo Obtener Ayuda**

Comparar planes puede resultar abrumador, pero no tienes que hacerlo solo. Hay ayuda gratuita y sin sesgos disponible:

- Llama al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- TTY: 1-877-486-2048
- Visita [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) para comparar planes en línea
- Comunícate con tu Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud (SHIP) para recibir asesoría gratuita



# Boletín de Noticias

## Celebrando 50 Años de Access to Independence

En 2026, Access to Independence celebra con orgullo 50 años de servicio, defensa y impacto comunitario. Desde su fundación, Access to Independence ha trabajado junto a personas con discapacidades para promover la independencia, la inclusión y la autodeterminación — valores que continúan guiando a la organización hasta hoy.

Durante cinco décadas, Access to Independence ha apoyado a personas de todas las edades a través de servicios de vida independiente, apoyo entre pares, navegación de beneficios, defensa de derechos, programas de transición para jóvenes y educación comunitaria. Lo que comenzó como un esfuerzo comunitario de base se ha convertido en un recurso confiable que sirve a comunidades en el Condado de Imperial, el Condado de San Diego y Honolulu, Hawái.

### Un Socio Clave en el ADRC del Condado de Imperial

Access to Independence también se enorgullece de ser una organización socia en la gestión del Aging & Disability Resource Center (ADRC) del Condado de Imperial. A través de esta colaboración, Access to Independence ayuda a garantizar que las personas mayores, las personas con discapacidades, los cuidadores y las familias tengan un solo lugar confiable para comenzar al navegar sistemas de atención complejos.

Como parte del ADRC, Access to Independence apoya:

- Navegación de beneficios y asesoramiento sobre opciones
- Planificación y referencias para cuidado a largo plazo
- Conexiones con transporte, vivienda y apoyos en el hogar
- Educación y actividades de alcance comunitario en todo el Condado de Imperial

Esta colaboración fortalece la capacidad del ADRC para servir a la comunidad al combinar conocimiento local, experiencia vivida y décadas de defensa de los derechos de las personas con discapacidades.

Al conmemorar este importante aniversario, Access to Independence mantiene su enfoque en el futuro — ampliando el acceso, fortaleciendo alianzas y continuando el compromiso de centrar las voces de las personas con discapacidades y de las personas mayores en todo lo que hace.

Valued Member

Sept 2023

VALID THRU

123 456 789 0

MEMBERSHIP NUMBER

**AARP**



## **PREPARACIÓN DE IMPUESTOS GRATIS**

El Programa Tax Aide de la Fundación AARP proporcionará

### **SERVICIOS DE IMPUESTOS GRATUITOS ABIERTO MARTES Y MIÉRCOLES**

A partir del 3 de febrero

HORARIO: 9:00 AM-1 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.

Información: 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)

## ENVEJECER BIEN: ACEPTAR LOS CAMBIOS Y MANTENER LA INDEPENDENCIA

Envejecer trae consigo cambios, algunos esperados y otros sorprendentes. Aunque es común enfocarse en lo que podría perderse con la edad, el envejecimiento saludable se trata realmente de adaptarse, planificar y seguir viviendo la vida en tus propios términos.

Muchos de los cambios que vienen con la edad son normales. Tal vez notes que te toma más tiempo recuperarte de una enfermedad, que tu energía cambia a lo largo del día o que necesitas más luz para leer cómodamente. Estos cambios no significan que estés perdiendo independencia; simplemente indican que tus necesidades están evolucionando.

Uno de los pasos más importantes para envejecer bien es reconocer cuándo pequeños apoyos pueden facilitar la vida diaria. Usar herramientas de apoyo, ajustar rutinas o pedir ayuda con ciertas tareas puede, de hecho, prolongar la independencia, no limitarla. Planificar con anticipación te permite mantener el control sobre las decisiones relacionadas con tu salud, tu hogar y tu estilo de vida.

Mantenerse socialmente conectado es otra parte clave del envejecimiento saludable. El contacto regular con amigos, familiares y la comunidad ayuda a proteger la salud emocional y a reducir el aislamiento. Participar en actividades que disfrutas —ya sea asistir a un grupo, hacer voluntariado o aprender algo nuevo— favorece tanto el bienestar mental como el físico.

Envejecer de manera saludable no significa hacer todo de la misma forma para siempre. Significa hacer ajustes conscientes que te ayuden a mantenerte seguro, confiado y activo. Los servicios de apoyo existen para ayudarte a vivir la vida que eliges, y utilizarlos es una señal de fortaleza, no de debilidad.

El Imperial County ADRC está aquí para apoyarte en cada etapa del envejecimiento. Ya sea que estés planificando con anticipación o adaptándote a nuevos cambios, no tienes que hacerlo solo.

📞 Llama al (760) 332-3213

### DID YOU KNOW?

- La mayoría de los adultos mayores de 65 años desean envejecer en su propio hogar, permaneciendo en sus casas el mayor tiempo posible, y planificar con anticipación hace que esto sea más alcanzable.
- Mantenerse socialmente conectado a medida que envejecemos puede ayudar a reducir el riesgo de depresión, deterioro cognitivo y aislamiento.

### Cómo Cambia la Salud del Corazón con la Edad

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian de forma natural, y el corazón no es la excepción. Comprender cómo la salud del corazón cambia con el tiempo puede ayudar a las personas mayores a tomar medidas simples y proactivas para proteger su bienestar y mantener su independencia.

Con la edad, los vasos sanguíneos pueden volverse más rígidos, lo que dificulta que la sangre fluya con facilidad. El corazón también puede trabajar un poco más para bombear sangre por todo el cuerpo. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de presión arterial alta, enfermedades del corazón y derrames cerebrales, especialmente cuando se combinan con otros factores como el estrés, la inactividad o condiciones crónicas como la diabetes.

También es posible que notes que la recuperación después de la actividad física toma más tiempo, o que síntomas como la falta de aire o el cansancio aparezcan con mayor rapidez. Aunque algunos cambios son normales, otros pueden indicar la necesidad de atención médica.

Un corazón saludable hace mucho más que apoyar la circulación.

Desempeña un papel clave en:

- Mantener la energía y la resistencia
- Apoyar la salud del cerebro y la memoria
- Reducir el riesgo de caídas causadas por mareos o debilidad
- Proteger la independencia general

La salud del corazón está estrechamente relacionada con cómo nos movemos, pensamos y nos sentimos cada día.

La buena noticia es que pequeños hábitos pueden marcar una gran diferencia a cualquier edad:

- Mantente activo de maneras que se sientan seguras y cómodas
- Consume comidas balanceadas con frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras
- Maneja el estrés y duerme lo suficiente
- Evita fumar y limita el consumo de alcohol
- Mantén tus chequeos médicos de forma regular

### Cuándo Hablar con tu Médico

Comunícate con tu proveedor de atención médica si presentas:

- Dolor o presión en el pecho
- Falta de aire
- Mareos o desmayos
- Hinchazón en las piernas o los tobillos

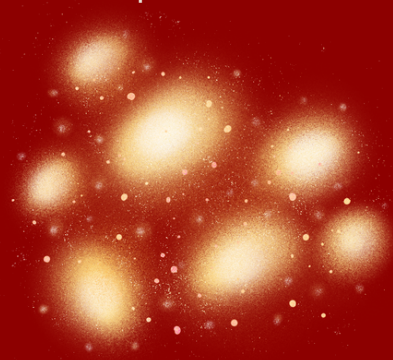
La atención temprana puede prevenir complicaciones y favorecer mejores resultados.

Si los cambios relacionados con la salud del corazón están afectando tu vida diaria, el Imperial County ADRC puede ayudarte a conectarte con transporte, apoyo nutricional, recursos de bienestar y beneficios que apoyen tu salud general.

## ABRIENDO NUEVOS CAMINOS EN EL ESPACIO

Michaela Benthaus, de Alemania, hizo historia recientemente al convertirse en la primera persona que usa una silla de ruedas en la Tierra en viajar al espacio. Su experiencia desafía ideas de larga data sobre quién puede participar en la exploración espacial y demuestra cómo cambiar el entorno puede cambiar lo que es posible.

En microgravedad, muchas de las barreras físicas que existen en la Tierra desaparecen, abriendo nuevas formas de pensar sobre la movilidad, el acceso y las oportunidades. El logro de Michaela es un poderoso recordatorio de que la discapacidad no limita la ambición y de que el progreso puede ocurrir en lugares inesperados.



## PREGÚNTALE A UN COORDINADOR

### Respuestas a Tus Preguntas sobre Vivienda, Transporte y Cuidado a Largo Plazo

#### Querido Coordinador:

Estoy envejeciendo y recientemente me dijeron que mi presión arterial está más alta de lo que solía estar. Quiero cuidar mejor la salud de mi corazón, pero no estoy seguro(a) por dónde empezar ni qué recursos locales están disponibles. ¿Puede el ADRC ayudarme?

— Preocupado(a) por mi corazón en El Centro

Querido Preocupado,

Estás haciendo una pregunta muy importante, y no estás solo(a). Muchas personas mayores notan cambios en la salud de su corazón a medida que envejecen, y tomar medidas a tiempo puede marcar una gran diferencia.

Estas son algunas maneras en que el ADRC puede apoyarte:

- **Conexión con Recursos de Salud:**

Podemos ayudarte a encontrar clínicas locales, exámenes de salud y programas educativos enfocados en el manejo de la presión arterial, el colesterol y el bienestar general.

- **Apoyo con la Nutrición y la Vida Diaria:**

Si llevar una alimentación saludable para el corazón resulta difícil, podemos revisar tu elegibilidad para programas como CalFresh, programas de comidas para personas mayores o recursos de educación nutricional en el Condado de Imperial.

- **Ayuda para Llegar a Citas Médicas:**

Si el transporte es una barrera, podemos conectarte con IVT Ride, IVT Access u otras opciones de transporte para que no faltes a citas médicas importantes.

# ASK

## a Coordinator

- **Planificación de Apoyo Continuo:**  
Si los cambios en la salud del corazón están afectando tu energía o tus actividades diarias, podemos revisar servicios como In-Home Supportive Services (IHSS) u otros apoyos que te ayuden a mantenerte seguro(a) e independiente en tu hogar.

Mantente abrigado,  
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.**

## *Sopa Invernal de Verduras y Lentejas*

### Ingredientes:

- 1 ½ libras de papas Yukon Gold cortadas en cubos de 1 pulgada
- 1 libra de salchicha ahumada o kielbas cortada en rodajas de ½ pulgada
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de condimento italiano seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional, si te gusta el picante)
- Sal al gusto

2 cucharadas de mantequilla

### Instrucciones:

1. Coloca las papas en el fondo de la olla de cocción lenta. Encima, agrega la salchicha en rodajas, la cebolla, el ajo y los pimientos.
2. Vierte el caldo de pollo y el aceite de oliva sobre los ingredientes. Espolvorea el pimentón ahumado, el condimento italiano, el ajo en polvo, la pimienta negra, las hojuelas de chile rojo (si las usas) y una pizca de sal. Mezcla suavemente para cubrir todo de manera uniforme.
3. Cubre y cocina en BAJO durante 4 a 6 horas o en ALTO durante 2 a 3 horas, hasta que las papas estén suaves al pincharlas con un tenedor.
4. Agrega la mantequilla durante los últimos 15 minutos de cocción. Prueba y ajusta los condimentos según sea necesario.
5. Decora con perejil fresco picado. Sirve caliente, solo o acompañado de pan crujiente.



# *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](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 [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.