



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de marzo de 2026 / Vol. 41

¡Bienvenido a marzo!

¡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!

Horario de Verano: Adelanta el Reloj de Forma Segura

El Horario de Verano comienza este mes y, aunque tener más luz durante la tarde puede sentirse como un nuevo comienzo, el cambio de hora también puede afectar el sueño, el estado de ánimo y las rutinas diarias, especialmente en personas mayores, cuidadores y personas que viven con condiciones de salud crónicas.

Cuando “adelantamos el reloj”, perdemos una hora de sueño, y incluso un cambio pequeño como este puede afectar el cuerpo. Algunas personas pueden sentirse más cansadas de lo normal, tener dificultad para dormir, sentirse irritables o notar cambios en el apetito o los niveles de energía. En las personas mayores, este ajuste también puede aumentar el riesgo de mareos, confusión o caídas, particularmente durante las primeras horas de la mañana o al anochecer, cuando la iluminación puede ser más baja.

Este también es un buen momento para revisar la seguridad en el hogar. Asegúrate de actualizar todos los relojes y considera usar temporizadores automáticos o alarmas para recordar tus medicamentos. Si tomas medicamentos en un horario estricto, es importante hacer el ajuste con cuidado para no omitir dosis ni tomarlas demasiado juntas. Si tienes dudas, tu farmacéutico o proveedor de atención médica puede ayudarte a organizar el horario más seguro.

Para facilitar la transición, intenta acostarte 15 a 30 minutos más temprano durante algunos días antes del cambio de hora. Exponerte a la luz del sol temprano en el día también puede ayudar a reajustar el reloj interno del cuerpo y mejorar la calidad del sueño. Mantenerte hidratado y evitar la cafeína más tarde en el día también puede ayudar a reducir interrupciones del sueño.

El Horario de Verano también es un recordatorio para realizar algunas revisiones importantes de seguridad anual. Cambia las baterías de los detectores de humo y de monóxido de carbono, revisa que tus linternas funcionen correctamente y asegúrate de tener números de emergencia escritos y accesibles en caso de un apagón o emergencia. Un poco de planificación puede marcar una gran diferencia. Al prepararte con anticipación, podrás adaptarte con mayor comodidad, proteger tu salud y disfrutar de los días más largos de primavera de manera segura.



Boletín de Noticias

Alerta de Estafas: Protégete de las Estafas de Primavera

A medida que se acerca la primavera, los estafadores suelen aumentar su actividad, especialmente durante la temporada de impuestos, renovaciones de beneficios y programas de asistencia para servicios públicos. Las personas mayores, las personas con discapacidades y los cuidadores son frecuentemente blanco de estas estafas, ya que los estafadores asumen que pueden estar administrando ingresos fijos, beneficios de salud o múltiples servicios.

Las estafas comunes en esta época del año pueden llegar por llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos o incluso cartas por correo. Muchas se hacen pasar por organizaciones confiables como el Seguro Social, Medicare, compañías de servicios públicos, bancos o agencias gubernamentales. Otras pueden afirmar que has ganado un premio, que debes impuestos atrasados o que debes actuar de inmediato para evitar perder beneficios o servicios.

Una señal de alerta importante es la urgencia. Los estafadores suelen presionar a las personas para que actúen rápidamente, diciendo que hay un problema que debe resolverse de inmediato. Pueden amenazar con consecuencias, como suspender tu Seguro Social o servicio de electricidad, o exigir un pago inmediato. Las agencias legítimas nunca pedirán pagos mediante tarjetas de regalo, transferencias bancarias, tarjetas prepagadas o criptomonedas.

Otra señal de advertencia es que te pidan información personal. No compartas tu número de Seguro Social, número de Medicare, información bancaria ni contraseñas con alguien que te contacte de manera inesperada. Las agencias gubernamentales y las compañías legítimas no solicitan información confidencial por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.

Algunos estafadores incluso pueden sonar amables o serviciales, ofreciendo “resolver” un problema o ayudarte a recuperar dinero. Si algo no se siente correcto, confía en tu instinto. Está bien colgar la llamada, borrar el mensaje o dejar de responder.

Para protegerte:

Tómate tu tiempo y no tomes decisiones apresuradas.

No hagas clic en enlaces ni abras archivos adjuntos de remitentes desconocidos.

Verifica la información llamando directamente a la organización utilizando números de teléfono que tú conozcas y en los que confíes.

Habla con un familiar, cuidador o Coordinador del ADRC si no estás seguro.

Si crees que has sido víctima o deseas ayuda para revisar un mensaje sospechoso, el Imperial County ADRC está aquí para ayudarte. Podemos ayudarte a entender cartas, verificar notificaciones de beneficios y conectarte con los recursos adecuados.

Llama al (760) 332-3213 si tienes preguntas o inquietudes.



Boletín de Noticias

Apoyo de Nutrición en el Condado de Imperial: Comer Bien con un Presupuesto Limitado

Comer bien es una parte importante del envejecimiento saludable, ya que ayuda a mantener la salud del corazón, los niveles de energía, la fuerza y el bienestar general. Sin embargo, para muchas personas mayores y personas con discapacidades, acceder a comidas nutritivas puede ser difícil debido a ingresos limitados, problemas de movilidad o preocupaciones de salud. La buena noticia es que existen programas locales en el Condado de Imperial diseñados para hacer que una alimentación saludable sea más fácil y accesible.

Catholic Charities, Diocese of San Diego, ofrece un Senior Nutrition Program que proporciona comidas nutritivas tanto a través de comidas entregadas a domicilio como en sitios de comidas comunitarias. Las comidas a domicilio están disponibles para personas que no pueden salir de casa o que tienen dificultad para preparar alimentos, mientras que los programas de comidas comunitarias ofrecen la oportunidad de disfrutar comida saludable en un ambiente social junto a otras personas de la comunidad. Estos programas se enfocan en comidas balanceadas preparadas con cuidado, apoyando tanto la salud física como la conexión social.

Se recomienda que las personas que participan en comidas comunitarias hagan una reservación con anticipación para asegurar disponibilidad. También pueden existir opciones de transporte para ayudar a los participantes a llegar de forma segura y confiable a los sitios de comida. Estos servicios de nutrición no solo están diseñados para proporcionar alimentos, sino también para reducir el aislamiento y apoyar la independencia.

Además de los programas de comidas, el ADRC puede ayudar a las personas a explorar otros apoyos de nutrición como los beneficios de CalFresh, los cuales pueden ayudar a extender el presupuesto mensual para compras de alimentos. Muchas personas se sorprenden al saber que pueden calificar para CalFresh incluso si tienen casa propia o reciben ingresos de jubilación.

Si tú o alguien a quien cuidas está teniendo dificultad para acceder a comidas saludables, el Imperial County ADRC puede ayudarte a revisar las opciones disponibles y conectarte con programas que se adapten a tus necesidades.

Para más información o ayuda conectándote con recursos de nutrición, llama al Imperial County ADRC al (760) 332-3213 o visita www.icadrc.org.

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)

SALUD CEREBRAL Y ENVEJECIMIENTO: MANTEN TU MENTE ACTIVA ESTA PRIMAVERA

Marzo es un excelente momento para enfocarse no solo en la salud física, sino también en la salud del cerebro. A medida que envejecemos, es normal notar pequeños cambios en la memoria o en la rapidez para pensar, pero mantenerse mentalmente activo puede ayudar a apoyar la salud cognitiva y la calidad de vida en general.

La salud cerebral está influenciada por muchos de los mismos hábitos que apoyan un envejecimiento saludable. Dormir lo suficiente, mantenerse socialmente conectado, manejar el estrés y mantener bajo control condiciones médicas como la presión arterial alta o la diabetes juegan un papel importante en el funcionamiento del cerebro con el tiempo.

Mantener la mente activa no requiere actividades complicadas. Pequeños hábitos diarios pueden marcar una diferencia significativa. Leer, hacer rompecabezas, escuchar música, aprender una nueva habilidad o simplemente mantener conversaciones frecuentes con amigos y familiares ayudan a estimular el cerebro. Las actividades que combinan movimiento y pensamiento, como caminar mientras conversas con un amigo o seguir una clase de ejercicio guiada, pueden ser especialmente beneficiosas.

También es importante prestar atención a la salud emocional. El estrés, la ansiedad, la soledad y la depresión pueden afectar la memoria y la concentración a cualquier edad. Buscar apoyo, participar en actividades comunitarias o unirse a un grupo de apoyo puede ayudar a reducir el aislamiento y fortalecer el bienestar emocional.

Algunos cambios en la memoria son una parte normal del envejecimiento, pero otros pueden indicar la necesidad de apoyo adicional. Si tú o alguien a quien cuidas nota mayor confusión, dificultad para completar tareas conocidas o cambios en el estado de ánimo o comportamiento, es importante hablar con un proveedor de atención médica.

El Imperial County ADRC puede ayudarte a conectarte con educación, recursos, apoyo para cuidadores y referencias relacionadas con preocupaciones sobre la memoria y el envejecimiento saludable. Ya sea que estés buscando maneras de mantener tu mente activa o necesites ayuda para dar los siguientes pasos, no tienes que hacerlo solo.

Sitios Web Gratuitos con Rompecabezas para Estimular el Cerebro

- **OnlinePuzzles.org** te permite jugar una variedad de juegos de lógica y palabras directamente en tu navegador — incluyendo Sudoku, sopas de letras, juegos de memoria y rompecabezas numéricos — todo sin necesidad de registrarte.
- **FreeToPlayPuzzles.com** ofrece una colección de juegos que estimulan el cerebro, como crucigramas, Sudoku y sopas de letras, que ayudan a mantener la mente activa y entretenida.
- **PuzzleFactory.com** (en español) cuenta con muchos rompecabezas en línea con diferentes niveles de dificultad e incluso te permite crear rompecabezas a partir de tus propias fotos.
- **MagicPuzzles.net** presenta cientos de rompecabezas tipo “jigsaw” gratuitos en línea con escenas coloridas — ideales para relajarse mientras se mejora el reconocimiento de patrones y la concentración.
- **JigsawPlanet.com** ofrece una amplia biblioteca de rompecabezas tipo “jigsaw” gratuitos que puedes jugar en tu navegador, adecuados para todas las edades.

Prepararse para Citas Médicas: Pequeños Pasos que Marcan una Gran Diferencia

Las citas médicas a veces pueden sentirse apresuradas, estresantes o abrumadoras, especialmente si estás manejando múltiples condiciones de salud, medicamentos o especialistas. Sin embargo, un poco de preparación con anticipación puede hacer que tu cita sea más productiva y ayudarte a sentirte más seguro(a) sobre tu atención médica.

Una de las cosas más útiles que puedes hacer es llegar con una lista escrita de tus síntomas y preguntas. Cuando estás en el consultorio, es fácil olvidar lo que querías preguntar o minimizar tus preocupaciones. Escribirlo con anticipación asegura que tu proveedor entienda lo que estás experimentando y lo que es más importante para ti.

También es importante llevar una lista actualizada de tus medicamentos, incluyendo recetas médicas, vitaminas, suplementos y medicamentos sin receta. Muchos problemas de salud, como mareos, fatiga o molestias estomacales, pueden estar relacionados con efectos secundarios o interacciones de medicamentos, y contar con información precisa ayuda a tu proveedor a tomar decisiones más seguras.

Otro paso sencillo pero poderoso es pedirle a tu proveedor que explique las cosas con claridad. Si escuchas un término que no entiendes, está bien decir: "¿Puede explicarlo de una manera más sencilla?" Tienes derecho a comprender completamente tu diagnóstico, plan de tratamiento y los próximos pasos. Si las instrucciones parecen confusas, pide que te las den por escrito antes de salir.

Por último, considera llevar a un familiar o amigo de confianza a tu cita. Tener apoyo durante una consulta puede ayudarte a recordar detalles, tomar notas y sentirte menos solo(a) en el proceso. También puede ser útil si necesitas ayuda para hacer preguntas o dar seguimiento a referencias médicas.

Tomar estos pequeños pasos puede mejorar la comunicación, reducir errores y darte una mayor sensación de control sobre tu salud. Tus decisiones médicas nunca deben sentirse como una adivinanza. Si necesitas ayuda para entender documentos médicos, notificaciones de beneficios o cómo acceder a servicios, el Imperial County ADRC está aquí para apoyarte.

CONSEJOS RAPIDOS: DEFIENDE TUS DERECHOS EN TU ATENCIÓN MÉDICA

Tienes el derecho de hacer preguntas y participar en tu propio cuidado. Si algo no se siente bien o no tiene sentido, expresalo.

Aquí tienes algunas maneras sencillas de defenderte y abogar por ti mismo(a):

- Lleva una lista de tus medicamentos y preguntas a cada cita.
- Pide a tu proveedor que explique las cosas con palabras simples y claras.
- Toma notas o lleva a alguien de confianza para que te apoye.
- No tengas miedo de preguntar: "¿Cuáles son mis opciones?"
- Si no entiendes las instrucciones, pide que te las den por escrito.

Recuerda: Tú conoces mejor tu cuerpo. Tu voz importa

PREGÚNTALE A UN COORDINADOR

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

Estimada Coordinadora,

Últimamente me he sentido más cansado(a) y ya no tengo la energía que solía tener. Algunos días estoy bien, y otros me siento agotado(a) incluso después de haber dormido toda la noche. Me preocupa que algo pueda estar mal, pero también me pregunto si esto simplemente es parte del envejecimiento. ¿Cómo sé cuándo es momento de buscar ayuda?

— Cansado en Brawley

Querido Cansado(a),

Gracias por escribirnos, y definitivamente no estás solo(a). Muchas personas mayores y personas con discapacidades notan cambios en sus niveles de energía con el tiempo. Aunque algo de fatiga puede ser una parte normal del envejecimiento, el cansancio continuo también puede estar relacionado con problemas de salud como falta de sueño, efectos secundarios de medicamentos, dolor crónico, depresión, deshidratación, anemia o condiciones como la diabetes o enfermedades del corazón.

Un buen primer paso es hablar con tu proveedor de atención médica y explicarle cuánto tiempo te has sentido así y cómo afecta tu vida diaria. Si es posible, anota cuándo ocurre más la fatiga y cualquier otro síntoma que notes, como mareos, falta de aire, cambios en el apetito o cambios en el estado de ánimo.

También es importante considerar si las tareas diarias se están volviendo más difíciles. Si el cansancio está haciendo que sea complicado cocinar, limpiar, hacer compras o asistir a citas médicas, puede haber apoyo disponible.



a Coordinator

- El Imperial County ADRC puede ayudarte a conectarte con programas como CalFresh, Medi-Cal, servicios de transporte e In-Home Supportive Services (IHSS) si calificas. También podemos ayudarte a explorar recursos comunitarios que apoyen el bienestar, la nutrición y la vida diaria.

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.

Pan Irlandés de Soda

El pan irlandés de soda recién horneado ofrece un encanto rústico sin complicaciones con la levadura. Solo necesitas cuatro ingredientes sencillos para preparar esta receta sin amasado, que se hornea doradita en menos de una hora. Olvídate del esfuerzo y disfruta de un pan crujiente por fuera y suave por dentro, perfecto para acompañar con un poco de mantequilla.

Ingredientes

- Para la masa:
- 4 tazas de harina de uso general
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de suero de leche (buttermilk)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425°F y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En un tazón grande, mezcla con un batidor 4 tazas de harina de uso general, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal. Consejo: No mezcles en exceso, esto ayudará a que el pan quede suave.
3. Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte 1 $\frac{3}{4}$ tazas de suero de leche (buttermilk).
4. Usa un tenedor para mezclar hasta que se forme una masa algo pegajosa, aproximadamente 30 segundos. Consejo: Está bien que queden algunas partes secas; trabajar demasiado la masa puede hacer que el pan quede duro.
5. Coloca la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y dale forma suavemente hasta obtener un círculo de aproximadamente 6 pulgadas.
6. Con un cuchillo afilado, haz un corte profundo en forma de "X" en la parte superior, de aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada de profundidad.
7. Coloca el pan en la bandeja preparada y hornea a 425°F durante 15 minutos.
8. Reduce la temperatura del horno a 400°F y continúa horneando durante 25 a 30 minutos más. Consejo: El pan estará listo cuando la corteza esté dorada y suene hueco al golpear ligeramente la base.
9. Deja enfriar completamente sobre una rejilla antes de cortarlo.

Sustancioso y ligeramente ácido, este pan tiene una corteza rústica y crujiente con una miga suave y densa. Sirve rebanadas gruesas tostadas con mermelada para el desayuno o acompáñalo con un guiso caliente. Para una versión salada, agrega $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar rallado y cebollín fresco picado antes de hornear.



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.