



Trainocate

BOLETÍN DE NOTICIAS

1 de noviembre de 2025 / Vol. 37

¡Bienvenido a noviembre!

¡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!

Mes Nacional de los Cuidadores Familiares

Honrando a los héroes de todos los días.

Cada noviembre reconocemos el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares, un momento para honrar a los millones de estadounidenses que brindan cuidado no remunerado a sus seres queridos con discapacidades, enfermedades crónicas o necesidades relacionadas con la edad.

Solo en California, más de 4.7 millones de cuidadores apoyan cada año a adultos mayores, familiares o amigos —a menudo sin capacitación formal ni compensación económica. En conjunto, sus esfuerzos representan aproximadamente \$78 mil millones de dólares en trabajo no remunerado cada año (AARP, 2025).

Detrás de cada estadística hay una persona:

Una hija que administra los medicamentos de su madre mayor.

Un esposo que conduce a su esposa a sus citas de diálisis.

Un amigo que ayuda con las compras o las tareas del hogar.

Estos actos silenciosos de compasión forman la base de nuestro sistema de atención a largo plazo, y merecen reconocimiento, apoyo y descanso.



Boletín de Noticias



Noviembre 2025 – Mes Nacional de los Cuidadores Familiares

Los desafíos ocultos del cuidado

Aunque cuidar de un ser querido puede ser profundamente gratificante, también conlleva una carga emocional, financiera y física. Según la Family Caregiver Alliance, casi el 60% de los cuidadores experimentan síntomas de depresión o ansiedad, y muchos enfrentan problemas de sueño, estrés crónico o dificultades laborales.

A nivel local, en el Condado de Imperial, el cuidado de un ser querido presenta desafíos únicos, como opciones de transporte limitadas, acceso reducido a atención médica rural y menos centros de descanso temporal en comparación con las regiones urbanas. Por eso, las redes locales de apoyo son tan esenciales.

Recursos Locales para Cuidadores en el Condado de Imperial

- Access to Independence – ofrece orientación y referencias a programas de descanso (respiro), asistencia con beneficios (como In-Home Supportive Services e CalFresh), y otros recursos comunitarios para personas con discapacidades y sus familias.
- Imperial County Area Agency on Aging – brinda servicios de apoyo en el hogar, programas de nutrición y acceso al Family Caregiver Support Program (FCSP), que puede ofrecer asistencia de respiro, consejería y ayuda financiera limitada para los hogares que califican.
- California Caregiver Resource Centers (CRCs) – ofrecen capacitación, consejería y coordinación de servicios de descanso a nivel estatal. Visita caregivercalifornia.org para encontrar el centro regional que sirve al Condado de Imperial.
- Para recibir ayuda personalizada y conectarte con programas para cuidadores, llama al (760) 332-3213 o visita www.icadrc.org.

¿Sabías que...?

- Uno de cada cuatro cuidadores en California tiene más de 65 años.
- El 60% de los cuidadores se encarga por su cuenta de los medicamentos y citas médicas de su ser querido (AARP).
- In-Home Supportive Services (IHSS) puede ayudar a los residentes elegibles a contratar cuidadores — incluso familiares— para brindar asistencia remunerada en el hogar.

En el Aging & Disability Resource Center del Condado de Imperial, te vemos a ti: los cuidadores que día tras día muestran paciencia, creatividad y amor.



Boletín de Noticias

Prevención de Caídas y Seguridad en el Hogar

Las caídas son la principal causa de lesiones entre los adultos mayores de 65 años o más, pero la mayoría son prevenibles. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), uno de cada cuatro adultos mayores sufre una caída cada año, aunque menos de la mitad se lo informa a su médico. En el Condado de Imperial, donde muchas viviendas tienen pisos de loseta y escalones exteriores, la prevención y la preparación son esenciales para mantener la independencia y la seguridad.

A medida que el clima se enfría y comienzan las actividades festivas, este es el momento perfecto para realizar pequeños pero poderosos cambios que te ayuden a ti y a tus seres queridos a mantenerse de pie y seguros.

Las caídas rara vez tienen una sola causa. A menudo resultan de una combinación de factores físicos, ambientales y médicos.

- Cambios en la salud y el cuerpo: Con la edad, naturalmente perdemos fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio. Condiciones como la artritis, la neuropatía o la baja visión también pueden aumentar el riesgo de caídas.
- Efectos secundarios de los medicamentos: Algunos medicamentos pueden causar mareos, somnolencia o presión arterial baja. Habla con tu médico o farmacéutico para revisar tus recetas.
- Peligros en el entorno: Alfombras sueltas, iluminación deficiente, pasillos desordenados o superficies irregulares al aire libre son factores comunes que provocan caídas.
- Calzado y visión: Los zapatos resbaladizos o las recetas de lentes desactualizadas pueden afectar tu estabilidad sin que te des cuenta.

Pasos Sencillos para Hacer tu Hogar Más Seguro

En la sala y el dormitorio:

- Mantén los pasillos libres de cables, muebles bajos o desorden.
- Coloca luces nocturnas cerca de los pasillos, baños y escaleras.
- Guarda los objetos de uso frecuente al alcance de la mano para evitar subir o agacharte.
- Elige sillas y sofás con cojines firmes y reposabrazos que te ayuden a levantarte con facilidad.

En el baño:

- Instala barras de apoyo cerca del inodoro y dentro de la regadera.
- Usa un tapete antideslizante y una silla para la ducha si es necesario.
- Reemplaza las puertas de vidrio por alternativas de vidrio templado o cortinas de baño para mayor seguridad.

En el exterior y las entradas:

- Coloca tapetes antideslizantes en las puertas y rampas.
- Instala luces con sensor de movimiento cerca de los escalones, entradas y porches.
- Repara los caminos agrietados y asegúrate de que los escalones tengan pasamanos firmes.

En la cocina:

- Limpia los derrames de inmediato.
- Usa un banco o escalón resistente (nunca una silla) para alcanzar los estantes altos.
- Guarda los objetos pesados, como ollas o electrodomésticos, en los estantes inferiores.

Prevenir las caídas no se trata solo de usar equipo de seguridad, sino de crear confianza. Si tú o alguien a quien cuidas ha sufrido una caída reciente, comunícate con tu proveedor de atención médica para una evaluación del riesgo de caídas. Los terapeutas físicos y ocupacionales pueden ayudarte a diseñar ejercicios y adaptaciones en el hogar según tus necesidades.

DÍA DE AGRADECIMIENTO A LAS PERSONAS MAYORES 2025

En octubre, cientos de adultos mayores del Valle Imperial se reunieron bajo una alegre decoración con temática tropical en el Imperial Center Pavilion para celebrar el Día de Agradecimiento a las Personas Mayores, una festividad llena de comunidad, conexión y envejecimiento saludable.

El evento anual, organizado en colaboración con proveedores locales de servicios para personas mayores y con discapacidades, incluyó puestos de recursos, entretenimiento y obsequios, todo enfocado en honrar a los adultos mayores del Condado de Imperial y en garantizar que se mantengan informados, activos y empoderados.

Access to Independence se unió a la celebración con un colorido puesto con temática "Aloha", compartiendo información importante sobre el Aging & Disability Resource Center (ADRC) del Condado de Imperial. A lo largo del día, más de 300 personas mayores se acercaron para conocer los recursos locales disponibles en transporte, vivienda, asistencia con beneficios y apoyo para el cuidado a largo plazo.

Eventos como el Día de Agradecimiento a las Personas Mayores reúnen recursos locales esenciales en un espacio accesible y atractivo, reduciendo las barreras para quienes no saben a dónde acudir en busca de ayuda. La misión del ADRC es asegurar que cada persona mayor y cada persona con discapacidad en el Condado de Imperial sepa que tiene un lugar confiable al cual acudir al navegar sistemas de apoyo complejos.



PREGÚNTALE A UN COORDINADOR

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

Querido Coordinador:

Tengo 70 años y la artritis me dificulta cocinar y hacer las compras. ¿Qué programas en el Condado de Imperial pueden ayudarme a alimentarme de forma saludable sin tanto esfuerzo?

— Hambriento pero Esperanzado



a Coordinador

Querido Hambriento pero Esperanzado,

No estás solo—muchos adultos mayores del Condado de Imperial enfrentan el mismo desafío, y existen excelentes recursos locales que pueden hacerte la vida más fácil.

- Meals on Wheels (Condado de Imperial): Proporciona comidas calientes y nutritivas entregadas directamente a tu puerta si no puedes salir de casa o tienes limitaciones de movilidad.
- Beneficios de Nutrición CalFresh: Ofrecen fondos mensuales para ayudarte a comprar alimentos. Renovar o solicitar ahora es más fácil que nunca, ya que puedes hacerlo en línea o por teléfono.
- In-Home Supportive Services (IHSS): Si calificas, este programa puede pagar a un cuidador para que te ayude con la cocina, las compras y la limpieza ligera del hogar.
- IVT Ride: Ofrece transporte accesible y de bajo costo a supermercados y mercados de agricultores para personas mayores y con discapacidades.

- Navegación del ADRC del Condado de Imperial: Nuestros coordinadores pueden guiarte paso a paso para solicitar beneficios, conectarte con bancos de alimentos locales y organizar asistencia en el hogar.

Mantente bien alimentado y cuida de ti mismo.

Llama al ADRC del Condado de Imperial al (760) 332-3213 para comenzar.

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.

Huevos Endiablados de Araña Espeluznante

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de manzana picada (opcional, para un toque dulce)
- 1 cucharadita de condimento para ave (o una mezcla de salvia y tomillo)
- 4 tazas de pan del día anterior en cubos (integral o blanco)
- 1 ½ tazas de caldo de pollo o vegetal bajo en sodio
- 1 huevo, ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: ½ taza de salchicha de pavo cocida o trozos de pavo sobrante

Instrucciones:

1. **Precalienta el horno a 375°F (190°C) y engrasa un molde para 12 panecillos.**
2. **En una sartén, sofríe la cebolla y el apio en aceite de oliva hasta que estén suaves (aproximadamente 5 minutos). Agrega la manzana y el condimento; cocina por 2 minutos más.**
3. **En un tazón grande, combina la mezcla salteada con los cubos de pan.**
4. **Añade el caldo y el huevo, mezclando suavemente hasta que el pan esté húmedo (pero no empapado).**
5. **Coloca la mezcla en los moldes para panecillos, presionando ligeramente para que mantengan su forma.**
6. **Hornea de 20 a 25 minutos, hasta que estén dorados y ligeramente crujientes por encima.**
7. **Deja enfriar durante 5 minutos antes de retirarlos del molde.**



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 [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.