



The Horse's Mouth

Volume 30, Issue 1

Enero-Junio 2025

Cuida tu sueño



Krista Roach
APRN, FNP-C, WHNP-BC

Dormir bien es muy importante para tu salud. Si no duermes lo suficiente, puedes tener problemas como presión arterial alta, diabetes e incluso sentirte triste o enfermo. A continuación, te ofrecemos algunos consejos para dormir mejor:

- 1. Acuéstate y levántate a la misma hora:** Intenta acostarte y despertarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a tu cuerpo a saber cuándo es hora de dormir.
- 2. Haz que la hora de dormir sea tranquila:** Haz algo relajante antes de acostarte, como leer un libro, tomar un baño tibio o hacer ejercicios de respiración. Esto ayuda a tu cuerpo a prepararse para dormir.
- 3. Asegúrate que tu dormitorio sea cómodo:** Mantén tu habitación fresca, oscura y silenciosa. Puedes usar cortinas opacas, tapones para los oídos o una máquina de ruido si es necesario.
- 4. Aléjate de las pantallas antes de acostarte:** Los teléfonos, las tabletas y las computadoras pueden dificultar el sueño. Intenta no usarlos durante al menos una hora antes de acostarte.
- 5. Ten cuidado con lo que comes:** No comas comidas grandes ni bebas cosas como café cerca de la hora de acostarte. Si tienes hambre, come algo ligero.
- 6. Haz ejercicio durante el día:** Moverte durante el día te ayuda a conciliar el sueño más rápido por la noche. Intenta estar activo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- 7. Calma tu mente:** Si estás preocupado o estresado, prueba hacer respiración profunda, meditación o yoga antes de acostarte. También puedes escribir tus pensamientos en un diario.
- 8. Revisa tu colchón y tus almohadas:** Asegúrate de que tu cama sea cómoda. Si tu colchón o tus almohadas son viejos o incómodos, es hora de reemplazarlos.
- 9. Limita las siestas:** Si duermes la siesta, intenta que sea corta (20-30 minutos). No duermas la siesta demasiado tarde en el día, o podría ser difícil conciliar el sueño por la noche.
- 10. Pide ayuda si la necesitas:** si aún no puedes dormir bien después de probar estos consejos, pide una cita con un médico o enfermero para que te ayude. Pueden ayudarte a descubrir qué está pasando y a sentirte mejor.

¡Si sigues estos consejos, podrás dormir mejor y sentirte más saludable cada día!

Entendiendo el SII

(IBS en inglés):

Una Guía para Aliviar el Dolor de Estómago



Dr. Dedra Hayden
DNP, ANP, APRN-C

¿Alguna vez ha oído hablar del SII o IBS en inglés? - Son las siglas del Síndrome del Intestino Irritable. Es una afección común que afecta el sistema digestivo, que incluye el estómago y los intestinos.

¿Qué es el SII? - El SII es un problema a largo plazo que causa dolor abdominal, hinchazón y cambios en los movimientos de las heces. Las personas con SII pueden tener diarrea (heces frecuentes y blandas), estreñimiento (heces duras y poco frecuentes) o ambas.

Síntomas del SII - Los síntomas del SII pueden ser diferentes para cada persona, pero a menudo incluyen:

- **Dolor de estómago o calambres.**
- **Hinchazón (sensación de llenura e hinchazón en el abdomen)**
- **Gas**
- **Diarrea o estreñimiento (o a veces ambos)**
- **Cambios en la frecuencia con la que necesita ir al baño.**



DENEGACIÓN

El Kentucky Racing Health & Welfare Fund es una organización sin fines de lucro que no recibe ayuda del gobierno ni dinero proveniente del pago de los impuestos públicos. No es una compañía de seguro y no asume responsabilidad alguna por ningún gasto incurrido, ni garantiza la aprobación de todas las solicitudes de ayuda. Este folleto no debe interpretarse como una póliza ni como un ofrecimiento para extender ayuda, beneficios, cobertura, pago o consejo médico. Las pautas del Fondo se cambian a discreción exclusiva de la Junta Directiva del Fondo y se modifican, amplían, alteran y revisan de vez en cuando sin previo aviso. Por lo tanto, cualquier información suministrada bajo cualquier forma no debe interpretarse o considerarse cómo si estuviera ofreciendo en forma expresa o implícita derecho alguno a los servicios, cobertura ó beneficios que el Fondo pueda ofrecer. Una copia de las pautas actuales del Fondo puede ser obtenida mediante a una solicitud presentada por escrito al Fondo.



KENTUCKY RACING HEALTH & WELFARE FUND

422 HEYWOOD AVENUE - LOUISVILLE, KY 40208

Teléfono **(502) 636-2900**

Fax **(502) 636-2955**

Página Web: **kyracinghealth.org**

Correo Electrónico: **krhwf@kyracinghealth.org**

SIGUENOS EN facebook

Horario de oficina en Louisville:

Lunes - Viernes 8:00 a.m. - 4:00 p.m.

POR CITA SOLAMENTE

Beneficios de salud proporcionados desde 1978 - Diciembre 2024

\$ 51.8 Million

Contribuciones hechas al Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky desde el 2001 - Diciembre 2024

\$ 7,087,500

The Horse's Mouth
es publicada dos veces al año
por el **Kentucky Racing Health**
and **Welfare Fund, Inc.**

Elizabeth Alarcon
Editora de diseño

KENTUCKY RACING
HEALTH & WELFARE FUND, INC.
Una corporación de caridad sin fines de lucro.
Establecida en 1978

Rick Hiles - **Presidente**

Dr. Randy Scheen - **Vice Presidente**

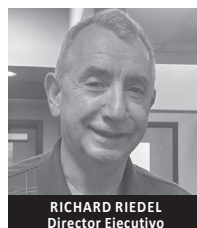
Carol Hebel - **Secretara**

Burr Travis- **Tesorero**

Dale Romans - **Miembro**

Donna Ward - **Miembro**

Robert P. Benson, Jr. - **Abogado**



RICHARD RIEDEL
Director Ejecutivo



KAREN PEHLKE
Directora Ejecutiva Adjunta



ERIKA LOWE
Directora de Servicio al cliente



IVANIA PEREZ
Coordinadora de servicios
en Louisville



MANUELA HERNANDEZ
Coordinadora de servicios
en Louisville



ELIZABETH ALARCON
Coordinadora de servicios
en Louisville



DIANA VARON
Coordinadora de servicios
en Keeneland & TTC



Conozca a Manny Hernandez

Manny nació en Chicago, Illinois y a la edad de 4 años sus padres se mudaron a Mission, Texas. Se crio en el punto más profundo y más al sur de la frontera de Texas, a unas 3 millas del Río Grande y junto al Golfo de México. Sus padres eran nativos de México y tuvieron 10 hijos, 5 varones y 5 hembras. Los idiomas que se hablaban en casa eran inglés y español.

Ella trabajó con el Kentucky Racing Health and Welfare Fund anteriormente desde el 2004 hasta 2008 y se mudó de nuevo a Texas. En el 2024 regresó a Louisville, Kentucky para seguir a su hijo Brandon, que actualmente es un estudiante de primer año en la Universidad de Louisville y está trabajando en un título médico en fisioterapia.

Antes de regresar al Fondo, trabajó ayudando a los miembros militares y sus familias a comprender sus beneficios de seguro Tricare, referencias, citas médicas y consultas de reclamos.

Manny disfruta del aire libre, explorar nuevos lugares, llevar a su mascota a dar largos paseos, pescar y leer.

“Me alegro de estar de regreso. Me encanta lo que esta organización hace por los trabajadores del hipódromo, los entrenadores y sus familias con sus necesidades médicas.”

Entendiendo el SSI: CONTINUA DESDE LA PÁGINA 1



¿Cómo se diagnostica el síndrome del intestino irritable? - Si cree que tiene SII, debe hablar con un médico. Es posible que le pregunten acerca de sus síntomas, le hagan un examen físico y le hagan algunas pruebas para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por otra cosa. No existe una prueba específica para el SII, por lo que los médicos suelen diagnosticarlo basándose en los síntomas y descartando otras afecciones.

Viviendo con SII - Vivir con SII puede ser un desafío, pero muchas personas encuentran maneras de controlar sus síntomas y llevar una vida normal y saludable. Es importante comunicarse con su médico, hacer los cambios necesarios en su estilo de vida y buscar apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo.

Comprender el síndrome del intestino irritable puede ayudarlo a cuidar mejor su salud digestiva y mejorar su calidad de vida. Recuerde, si tiene alguna preocupación sobre su salud, siempre hable con un médico.

**APARTAMENTOS
EN RENTA**
(502) 636-5950

THE OLD SCHOOL Apartments

422 HEYWOOD AVE.
LOUISVILLE, KY 40208

\$708 - Estudio
\$759 - 1 Dormitorio
DISPONIBLES

LLAME PARA UNA CITA

Lunes - Miercoles - Viernes

8:00 am - 4:00 pm

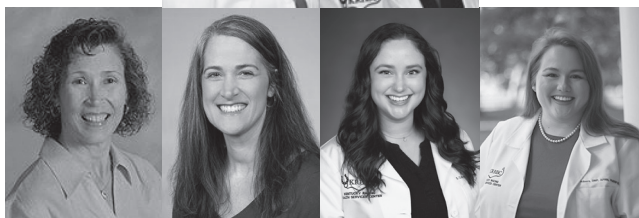
(cerrado por almuerzo 12:00 pm to 1:00 pm)

- A una cuadra de Churchill Downs
- Todas la utilidades están incluidas en la renta
- Facilidad de lavandería a la vista
- Habilitados con alfombras y persianas

**Debe tener 55 años o estar discapacitado
y tener ingreso elegible**



**Kentucky
Racing**
Health Services Center
CENTRO DE SERVICIOS MEDICOS



POR CITA SOLAMENTE

**422 Heywood Avenue Louisville, KY 40208
(502) 636-2900 - (Extensión 2 para español)**

Lunes • Miércoles • Viernes 10:00 am - 4:00 pm

\$ 10 COPAGO POR CADA CITA

IF YOU ARE STABLED AT CHURCHILL DOWNS, TURFWAY PARK OR ELLIS PARK



KENTUCKY RACING HEALTH & WELFARE FUND

In need of medical attention? Contact us to schedule an appointment

MEDICAL · DENTAL · VISION

Phone calls only (502) 636-2900

Text messages only (502) 919-4608

SCAN THIS QR CODE TO TEXT US



If you are experiencing a medical emergency and need urgent attention, please call 911 or go to the nearest emergency room

**Se fueron...
Pero No SE HAN OLVIDADO**



El KY Racing Health and Welfare Fund da tributo a las siguientes personas que han fallecido recientemente, después de dedicar muchos años a la industria de carreras de Kentucky.

Leon "Plummie" Bass	Stable Employee
John Booker, Sr	Trainer
David Fortner	Trainer
Amalio Garcia	Stable Employee
Vicencio Gonzalez	Stable Employee
Suzette Harvey	Exercise Rider
Michael Henley	Association Employee
Neil Huffman	Trainer
Juan Moreira Hernandez	Stable Employee
Leonard Ogan	Stable Employee
Brian Rivera Bautista	Stable Employee
John Robertson	Clocker
Donald Ropp	Blacksmith
Jose Salazar Alarcon	Barn Manager
Jose Salazar Garcia	Stable Employee
Charles "Chuck" Simon	Trainer
Glenn Thompson	Ellis Park Track Superintendent
Inocencio Vicencio	Stable Employee

Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky



HAGA PLANES PARA INSCRIBIRSE EN EL 2025

¡Es fácil! Asegúrese de inscribirse en el Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky todos los años. Si cumple con los requisitos de ingresos y empleo, recibirá una contribución en efectivo a su cuenta de retiro. Una vez que tenga todos los derechos adquiridos y alcance la edad de retiro, puede comenzar a realizar retiros mensuales o solicitar una sola distribución total. ¡La mejor parte es que es gratis!

El Plan también le permite cobrar dinero antes de la edad de retiro si queda discapacitado de acuerdo con las normas del Seguro Social. Puede dejar el valor de su cuenta a un ser querido, amigo u organización si fallece antes de recoger el dinero.

Entonces, ¿qué está esperando? ¡No se quede atrás! Marque su calendario. Ahora es el mejor momento para planificar el futuro. Puede inscribirse en uno de nuestros eventos enumerados en la última página de este boletín o haciendo una cita en la oficina del Kentucky Racing Health & Welfare Fund. Llame al (502) 636-2900, extensión 2 para hacer una cita.

GRATIS PARA LOS MIEMBROS

Los Miembros no necesitan proporcionar nada

de su propio dinero para participar en el Plan. Todo lo que tiene que hacer es inscribirse cada año y cumplir con los requisitos de elegibilidad.

CUENTE EL DINERO

En el 2024, el Kentucky Racing Health and Welfare Fund contribuyó \$100,000 al Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky. Esta cantidad se dividió en partes iguales entre los 295 miembros que se inscribieron y eran elegibles. Cada cuenta elegible recibió \$338.98.

A principios de 2025, 55 personas retiradas reciben un cheque mensual de \$567 del Plan. Continuarán recibiendo esa cantidad hasta que se les agoten sus cuentas. También puede tomar una cantidad más pequeña cada mes si le ayuda con Medicaid y situaciones fiscales. Para aquellos que soliciten una distribución en 2025, el monto mensual neto máximo será de \$582 o el valor de su cuenta en un solo pago único.

Para el 2024, los miembros experimentaron una ganancia del 12.5% en el saldo de su cuenta al final del 31 de diciembre de 2023.

“NO PUEDE COBRAR SI NO SE INSCRIBE”

Consulte la página 6 para ver las fechas y horarios de inscripción

Información Requerida para la Inscripción 2025



El primer paso para determinar la elegibilidad para una contribución es inscribirse. Esto debe hacerse cada año. La fecha límite para inscribirse es Noviembre 17, 2025.

CON LICENCIA DE ASISTENTES DE ENTRENADOR, GALOPADORES Y EMPLEADOS DE ESTABLO están requeridos a presentar:

- Una copia de su W2s y/o 1099s del 2024 de Entrenadores de Kentucky que corrieron un mínimo de diez (10) carreras en Kentucky para el 2024.

CON LICENCIA DE ENTRENADOR están requeridos a presentar lo siguiente:

- Declaración de Impuestos Federales 2024
- Declaración de Impuestos Corporativos del 2024 (si corresponde).

PARA PODER CALIFICAR PARA UNA CONTRIBUCIÓN USTED DEBE TENER UNA LICENCIA COMO ENTRENADOR, ASISTENTE DE ENTRENADOR, GALOPADOR O EMPLEADO DE ESTABLO.

La información debe presentarse al momento de inscribirse. Para más información llame al (502) 636-2900 ext 2.

\$ 446,931

Pagados a los trabajadores de hipódromo con beneficios establecidos, retirados, discapacitados o fallecidos en el 2024.

PLAN DE RETIRO DEL HIPÓDROMO DE KENTUCKY
1 - 502 - 636 - 2646
(Consulte la página 6 para ver el cronograma de inscripción.)



PLAN DE RETIRO DEL HIPÓDROMO DE KENTUCKY - INSCRIPCIÓN 2025

ENTRENADORES DEBEN DE TENER LO SIGUIENTE A LA HORA DE INSCRIBIRSE:

- Forma 1040 - 2024 y Agenda C, Agenda F y Declaración de Impuesto Corporativo (si aplica)

ASISTENTES DE ENTRENADOR, GALOPADORES Y EMPLEADOS DE ESTABLO DEBEN DE TENER LO SIGUIENTE A LA HORA DE INSCRIBIRSE:

- Formulario W2 (s) y/o 1099 (s) del 2024 de Entrenadores que tienen las carreras requeridas en Kentucky para el 2024 y con los cuales sus ingresos totales fueron de al menos \$ 5,200.

Marzo 7	Viernes	Turfway Park	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Marzo 14	Viernes	Turfway Park	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Marzo 21	Viernes	Turfway Park	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Abril 3	Jueves	Keeneland	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Abril 9	Miércoles	Keeneland	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Abril 17	Jueves	Keeneland	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Mayo 13	Martes	Trackside	10:00 a.m. to 1:00 p.m.
Mayo 20	Martes	Churchill Downs	10:00 a.m. to 1:00 p.m.
Mayo 27	Martes	Churchill Downs	10:00 a.m. to 1:00 p.m.
Junio 3	Martes	The Thoroughbred Center	9:00 a.m. to 12:00 p.m.
Junio 4	Miércoles	The Thoroughbred Center	9:00 a.m. to 12:00 p.m.
Julio 11	Viernes	Ellis Park	9:00 a.m. to 1:00 p.m.
Julio 18	Viernes	Ellis Park	9:00 a.m. to 1:00 p.m.
Agosto 8	Viernes	Ellis Park	9:00 a.m. to 1:00 p.m.
Octubre 7	Martes	The Thoroughbred Center	9:00 a.m. to 12:00 p.m.
Octubre 15	Miércoles	Keeneland	10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Noviembre 7	Viernes	Turfway Park	10:00 a.m. to 2:00 p.m.



ÚLTIMA OPORTUNIDAD DE INSCRIBIRSE

• Usted también puede inscribirse en la oficina del Kentucky Racing Health & Welfare Fund, **POR CITA SOLAMENTE** Desde el Lunes 3 de Febrero Hasta el Lunes 17 de Noviembre, 2025

• DIRECCIÓN DE LA OFICINA:

The Old School
422 Heywood Ave
Louisville, Kentucky - 40208

• HORARIO DE LA OFICINA:

Lunes a Viernes
de 8:00 a.m. - 4:00 p.m.

• PARA ASISTENCIA BILINGUE LLAME AL:

(502) 636-2900
Extension 2

• PARA ASISTENCIA EN INGLES LLAME AL:

(502) 636-2646

TODAS LA FECHAS Y HORAS ESTAN SUJETAS A CAMBIO