



The Horse's Mouth

Volumen 31, Edición 1

Enero - Junio 2026

Hablando con su Proveedor Medico

Aproveche al Máximo su Cita



Dr. Dedra Hayden
DNP, ANP, APRN-C

Los proveedores médicos y los pacientes trabajan juntos para mantener su salud. Su proveedor medico necesita saber sobre usted, su familia y su estilo de vida para brindarle la mejor atención. También es importante que usted haga preguntas y comparta sus inquietudes. Hablar con claridad y honestidad les ayuda a usted y a su médico a tomar buenas decisiones sobre su salud.

Aquí están algunos consejos para prepararse para su visita:

• **Haga una lista de sus inquietudes:** Anote lo que desea platicar con su proveedor médico. Si tiene varias preguntas, coloque las más importantes primero. Si no hay tiempo para hablar de todo, su proveedor medico podría pedirle que regrese para una segunda cita. ¡Recuerde, en el consultorio médico no hay preguntas tontas!

• **Lleve sus medicamentos:** Lleve todos los frascos de sus medicinas cuando vaya. Esto ayuda a su proveedor médico a ver qué está tomando y si algo ha cambiado.

• **Infórmele a su proveedor médico sobre cualquier novedad en su salud:** Hágle saber a su proveedor médico qué ha sucedido desde su última visita. Si fue al hospital o consulto con otro profesional médico, asegúrese de mencionarlo. Así, su proveedor médico podrá obtener su historial clínico si es necesario.

Su cuerpo es maravilloso, pero también puede ser complicado. ¡Prepárese para su cita para que usted y su proveedor médico puedan trabajar juntos para mantenerlo sano!



La importancia de LA ATENCIÓN PREVENTIVA



Krista Roach
APRN, FNP-C, WHNP-BC

Muchas personas van al médico solo cuando están enfermas. Sin embargo, visitar al médico cuando uno se siente bien puede ayudar a enfermarse con menos frecuencia. La atención preventiva permite que el médico controle la salud general para poder recomendar tratamientos adaptados a las necesidades de cada persona.

La atención preventiva abarca todas las medidas que se toman para evitar enfermarse. La atención preventiva también puede ayudar al médico a detectar enfermedades y afecciones en sus primeras etapas, antes de que empeoren. Es fundamental para una salud y un bienestar duraderos.

La atención preventiva es diferente para cada persona. Los exámenes de detección y los tratamientos específicos dependen de varios factores, como la edad, el historial médico, el sexo y el estado de salud actual.

Los profesionales de la salud recomiendan la atención preventiva en todas las etapas de la vida. Los cuidados preventivos comunes incluyen:

- **Visitas anuales de bienestar**
- **Análisis de sangre de rutina**
- **Vacunas**
- **Exámenes de detección de cáncer**
- **Cuidado preventivo durante el embarazo**
- **Cuidado de la vista**
- **Cuidado dental**



La atención médica está en constante evolución y las pautas de cuidado preventivo cambian con ella. Su médico es la persona indicada para consultar sobre los exámenes y tratamientos que necesita y cuándo los necesita.

Ya sea que sea adolescente, padre o madre primerizo/a, o un adulto a punto de comenzar una nueva década de vida, el cuidado preventivo puede reducir su riesgo de ciertas enfermedades. No se puede prevenir todo, pero el cuidado preventivo le brinda la mejor oportunidad de mantenerse saludable para que pueda disfrutar la vida al máximo.

Comuníquese con el Kentucky Racing Health and Welfare Fund para programar su cita de cuidado preventivo con uno de nuestros profesionales de la salud.

La información para este artículo fue proporcionada por la Clínica Cleveland.

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.

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

Elizabeth Alarcón
Editora de diseño y maquetación

**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 - **Secretaria**
Burr Travis - **Tesorero**
Dale Romans - **Miembro**
Donna Ward - **Miembro**



KENTUCKY RACING HEALTH & WELFARE FUND

422 HEYWOOD AVENUE LOUISVILLE, KY 40208

Teléfono **(502) 636-2900**

Fax **(502) 636-2955**

Página Web: **kyracinghealth.org**

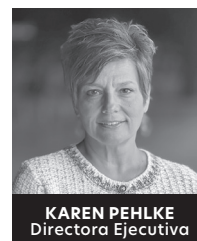
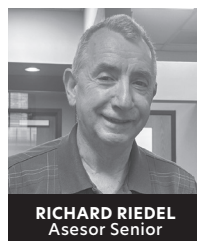
Correo Electrónico: **krhwhf@kyracinghealth.org**

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 2025
\$ 52.9 Million

Contribuciones hechas al Plan de Retiro
del Hipódromo de Kentucky desde
el 2001 - Diciembre 2025
\$ 7,187,500



¿Te Sientes TRISTE?



Courtney Albers
Consejera en Salud Mental

Trastorno Afectivo Estacional, O mejor conocido como SAD (por sus siglas en inglés) es una afección que causa tristeza en algunas personas.

El Trastorno Afectivo Estacional suele aparecer con el cambio de estaciones. Muchas personas se sienten algo tristes en otoño e invierno, cuando los días se acortan. Generalmente se sienten mejor en la primavera, cuando los días se alargan.

A veces, el trastorno afectivo estacional puede causar una tristeza significativa y afectar la forma de pensar y actuar.

La mayoría de las personas con trastorno afectivo estacional se sienten así en el otoño o invierno y mejoran en primavera o verano. Esto se conoce como Trastorno Afectivo Estacional de invierno. Algunas personas se sienten tristes en primavera

o verano. Esto se conoce como Trastorno Afectivo Estacional de verano, pero es menos común.

Las personas con Trastorno Afectivo Estacional pueden experimentar algunos de estos síntomas:

- *Sentirse triste la mayor parte del día*
- *Sentirse molesto o preocupado*
- *Irritarse fácilmente*
- *Sentirse mal consigo mismo*
- *Perder el interés en actividades que antes disfrutaba*
- *Sentirse muy cansado*
- *Tener dificultad para concentrarse*
- *Dormir o comer más o menos de lo habitual*
- *Experimentar dolores de estómago, dolores de cabeza u otros dolores*
- *Pensar en la muerte o en hacerse daño*

Las personas con Trastorno Afectivo



Estacional de invierno también pueden:

- *Dormir demasiado*
- *Comer demasiado*
- *Aislarse de los demás*

Las personas con Trastorno Afectivo Estacional de verano también pueden:

- *Tener problemas para dormir*
- *Perder el apetito*
- *Sentirse muy nervioso o inquieto*
- *Sentir miedo o ansiedad*
- *Actuar con ira o de forma grosera*

Si crees que podrías tener Trastorno Afectivo Estacional hay personas que pueden ayudarte a sentirte mejor. Ponte en contacto con el Kentucky Racing Health and Welfare Fund para obtener ayuda y programar una cita con un profesional médico.



POR CITA SOLAMENTE

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

422 Heywood Ave.
Louisville, KY - 40208
(502) 636-2900

Extensión 2 para español

\$ 10 DE COPAGO POR CADA CITA



DEdra HAYDEN
Proveedora de Salud Primaria



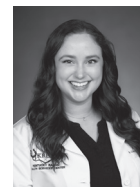
KRISTA ROACH
Proveedora de Salud Primaria
y Salud de la Mujer



KAREN TURNER
Proveedora de Salud
de la Mujer



SARAH CARTER
Proveedora de Salud Primaria



SARAH COHRON
Proveedora de Salud Primaria



COURTNEY ALBERS
Consejera en Salud Mental



ROXANNE GALL
Proveedora de Salud Primaria

Miércoles 10:00 am - 2:00 pm

(502) 636-2900

7500 Turfway Road, Florence KY 41042
(Horsemen's Hall)

SOLO CON CITA

THE OLD SCHOOL Apartments

**APARTAMENTOS
EN RENTA**

(502) 636-5950

\$ 710 - Estudio
\$ 761 - 1 Dormitorio
DISPONIBLES

422 HEYWOOD AVE.
LOUISVILLE, KY 40208

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
- Electrodomésticos incluidos

Debe tener 55 años o estar discapacitado
y tener ingreso elegible

SI UD ESTA TRABAJANDO EN CHURCHILL DOWNS, TURFWAY PARK O ELLIS PARK

¿Necesita asistencia médica?

Contactenos para agendar una cita

MÉDICA • DENTAL • VISIÓN

Solo llamadas (502) 636-2900 ext.2

Textos solamente (502) 919-4608

ESCANEE ESTE CÓDIGO QR
PARA ENVIARNOS UN MENSAJE



Si tiene una emergencia médica y necesita atención urgente,
llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

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.

Oscar D. Cano Quinteros	<i>Stable Employee</i>
Juan Diaz Moreno	<i>Stable Employee</i>
Josefina Gutierrez	<i>Stable employee</i>
Solomon Guzman	<i>Stable Employee</i>
Phillip Jones	<i>Trainer</i>
Juan Moreno	<i>Exercise Rider</i>
Leroy Simon	<i>Trainer</i>
Jerry Walker	<i>Feedman</i>

Plan De Retiro Del Hipódromo De Kentucky



Cha-Ching

En 2025, el Kentucky Racing Health and Welfare Fund contribuyó \$100,000 al Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky. Esta cantidad se dividió equitativamente entre 278 Miembros quienes se inscribieron y fueron elegibles. Cada cuenta elegible recibió \$359.71.

En 2025, 21 Miembros recibieron una distribución de sus cuentas. El monto total pagado en 2025 fue de \$546,476.

Gratis para los Miembros

¡El Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky es **GRATIS!** Los Miembros no contribuyen al Plan. Solo necesita inscribirse cada año y cumplir con los requisitos de elegibilidad.

Edad de Retiro

La edad de retiro para el Plan de Retiro

del Hipódromo de Kentucky es de 60 años. Un Miembro debe tener su cuenta establecida y tener 60 años para solicitar una distribución de su cuenta.

Si un Miembro queda incapacitado según los criterios del Seguro Social antes de la edad de retiro, puede solicitar una distribución de su cuenta.

Si un Miembro fallece y es Miembro activo, el beneficiario registrado tendrá derecho a recibir el saldo de su cuenta.

Anote Su Calendario... ¡No Se quede Fuera!

En la página 6 encontrará el calendario de inscripción para 2026. Puede inscribirse en uno de los eventos indicados o programando una cita en la oficina del Kentucky Racing Health and Welfare Fund.

¡La seguridad financiera es una necesidad en la vejez!

\$546,476

**Pagados a los trabajadores
de hipódromo con beneficios
establecidos, retirados,
disabilitados o
fallecidos en el 2025.**

**PLAN DE RETIRO
DEL HIPÓDROMO DE KENTUCKY**

1 - 502 - 636 - 2646

(Vea la página 6 para el calendario de inscripción.)



Información Requerida para la Inscripción 2026

El primer paso para determinar la elegibilidad para una contribución es inscribirse. Esto debe hacerse cada año. La fecha límite para inscribirse es Noviembre 16 - 2026.

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

- Una copia de su W2s y/o 1099s del 2025 de Entrenadores de Kentucky que corrieron un mínimo de diez (10) carreras en Kentucky para el 2025.

CON LICENCIA DE ENTRENADOR están requeridos a presentar lo siguiente:

- Declaración de Impuestos Federales 2025
- Declaración de Impuestos Corporativos del 2025 (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) 636-2646.**

Plan De Retiro Del Hipódromo De Kentucky - Inscripción 2026



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

· Forma 1040 - 2025 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 2025 de Entrenadores que tienen las carreras requeridas en Kentucky para el 2025 y con los cuales sus ingresos totales fueron de al menos \$ 5,200.

FECHA	DÍA	HIPÓDROMO	HORARIO
Marzo 6	Viernes	Turfway Park	10:00 am – 2:00 pm
Marzo 13	Viernes	Turfway Park	10:00 am – 2:00 pm
Abril 9	Jueves	Keeneland	10:00 am – 2:00 pm
Abril 16	Jueves	Keeneland	10:00 am – 2:00 pm
Mayo 14	Jueves	Trackside	10:00 am – 1:00 pm
Mayo 21	Jueves	Churchill Downs	10:00 am – 1:00 pm
Mayo 28	Jueves	Churchill Downs	10:00 am – 1:00 pm
Junio 4	Jueves	The Thoroughbred Center	9:00 am – 12:00 pm
Junio 11	Jueves	The Thoroughbred Center	9:00 am – 12:00 pm
Julio 10	Viernes	Ellis Park	9:00 am – 1:00 pm
Julio 17	Viernes	Ellis Park	9:00 am – 1:00 pm
Agosto 7	Viernes	Ultima oportunidad – Ellis Park	9:00 am – 1:00 pm
Octubre 8	Jueves	Ultima oportunidad – TTC	9:00 am – 12:00 pm
Octubre 15	Jueves	Ultima oportunidad – Keeneland	10:00 am – 2:00 pm
Noviembre 6	Viernes	Ultima oportunidad – Turfway Park	10:00 am – 2:00 pm

Usted también puede inscribirse en la oficina del Kentucky Racing Health & Welfare Fund, desde el Lunes 2 de Febrero 2026, hasta el Lunes 16 de Noviembre 2026

POR CITA SOLAMENTE

TODAS LA FECHAS Y HORARIO ESTAN SUJETAS A CAMBIO

• DIRECCIÓN DE LA OFICINA:	THE OLD SCHOOL 422 Heywood Ave, Louisville, Kentucky - 40208
• HORARIO DE LA OFICINA:	LUNES A VIERNES 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