Volumen 30, Edición 2

Julio - Diciembre 2025



Problemas de salud:

Una llamada de atención para los hombres y mujeres que trabajan en los hipódromos

Krista Roach
APRN, FNP-C, WHNP-BC

En el apresurado mundo de las carreras, la atención se Ecentra siempre en el caballo: su estado físico, nutrición, tablas de entrenamiento y lesiones. Pero mientras cuidan animales de alto rendimiento, muchos trabajadores se olvidan algo igual de importante: su propia salud.

Aquí hay seis problemas de salud que observan comúnmente las enfermeras del Kentucky Racing Health Services Center (Centro de Servicios Médicos) en quienes viven y trabajan en la parte posterior en los hipódromos.

1. SALTARSE LAS REVISIONES PREVENTIVAS

Su caballo no pudiera competir sin un examen del veterina rio verdad?, ¿Entonces porqué seguiría usted trabajando sin hacerse sus propios chequeos médicos de rutina? Los análisis de sangre y las revisiones regulares pueden detectar problemas ocultos como la hipertensión, enfermedades cardíacas o diabetes antes de que se vuelvan peligrosos.

2. IGNORAR EL DOLOR CRÓNICO

¿Dolor de espalda? ¿Rodillas hinchadas? ¿Dolor en los dedos y pies? Eso no es "solo parte del trabajo", es su cuerpo pidiendo ayuda con el trauma acumulado. Años de levantar alimentos pesados para los caballos, limpiar establos y caminar por el establo le pasan factura al cuerpo. Pequeños estiramientos diarios, una mejor postura y un equipo de soporte sencillo (como plantillas, soportes para la espalda y rodillas) pueden prevenir daños a largo plazo.

3. CAFÉ Y DONAS = SIN ESPACIO PARA LA NUTRICIÓN

Los desayunos en el establo suelen significar café y una dona; rápido, pero no nutritivo. Con el tiempo, los malos hábitos alimenticios pueden desgastarlo. Lleve con usted refrigerios fáciles y saludables (algún tipo de nueces, fruta, huevos duros) y manténgase hidratado todos los días, especialmente durante los días de carrera cuando hay mucho calor.

4. AGOTAMIENTO MENTAL Y ESTRÉS

Los caballos necesitan calma mental para rendir. Usted también. Las largas jornadas, madrugar, los viajes y la presión competitiva pueden silenciosamente provocar ansiedad, insomnio o depresión. No ignore las señales. Consulte con un terapeuta profesional capacitado para abordar problemas de salud mental. Incluso los descansos breves y los momentos de tranquilidad marcan la diferencia.



Cómo mantener su corazón sano

Dr. Dedra Hayden DNP, ANP, APRN-C

Su corazón es muy importante porque bombea sangre por todo su cuerpo. Esta sangre transporta oxígeno y otras cosas que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. iPuede hacer cosas ahora mismo para mantener su corazón fuerte! Estos son algunos consejos sencillos que le ayudarán a cuidar de su corazón:

COMA ALIMENTOS SALUDABLES

Comer buenos alimentos es una de las mejores maneras de mantener su corazón sano. Trate de comer muchas frutas y verduras porque tienen vitaminas importantes que su corazón necesita. Está bien comer golosinas a veces, pero no coma demasiada comida chatarra como papas fritas o caramelos. Pueden tener buen sabor, pero no son buenos para su corazón.

MANTÉNGASE ACTIVO

Hacer ejercicio ayuda a que su corazón se mantenga fuerte. iNo tiene que correr una carrera ni hacer nada demasiado duro! Trate de estar activo todos los días. Puede andar en bicicleta, jugar al aire libre o dar un paseo con su familia. Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día. Si tiene una afección cardíaca o no hace mucho ejercicio, es mejor dejar las tareas difíciles, como palear nieve, a otras personas. iSiempre tenga cuidado en climas muy calurosos o fríos!

BEBA AGUA

El agua es muy importante para su corazón. Beba al menos 8 vasos de agua al día. Si está juagando o físicamente activo, es posible que necesite aún más. Recuerde, ilas bebidas como los refrescos o la cerveza no te hidratan como lo hace el agua!



The Horse's Mouth Julio - Diciembre 2025

DENEGACIÓN

■I 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 - Secretara

Burr Travis - Tesorero

Dale Romans - Miembro

Donna Ward - Miembro

Robert P. Benson, Jr. - Abogado



422 HEYWOOD AVENUE - LOUISVILLE, KY 40208

Teléfono **(502) 636-2900**

Fax (502) 636-2955

Página Web: kyracinghealth.org

Correo Electrónico: krhwf@kyracinghealth.org



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 Julio - Diciembre 2025

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.

Sarampión
Gabinete de Salud y Servicios Familiares de Kentucky

I sarampión es una enfermedad causada por un virus altamente contagioso. Las personas con sarampión propagan el virus por el aire al toser, estornudar o respirar.

Los síntomas del sarampión incluyen fiebre alta, tos, goteo nasal, ojos rojos y llorosos, y sarpullido. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas dentro de la boca de 2 a 3 días después del inicio de los síntomas. Algunas personas que contraen sarampión también contraen una infección pulmonar grave, como neumonía.

Aunque los casos graves son poco frecuentes, el sarampión puede causar inflamación del cerebro e incluso la muerte. El sarampión puede ser especialmente grave en bebés, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Llame a la línea directa gratuita sobre sarampión al (855) 598-2246 para obtener respuestas a preguntas generales sobre el sarampión. Están disponibles de lunes a viernes de 8:00am a 4:30pm (hora del este).

Si tiene síntomas o inquietudes médicas acerca del sarampión, comuníquese con su departamento de salud local o proveedor de atención médica.



Karen Pehlke "Celebrando 30 Años"



Racing Health and Welfare Fund, celebra 30 años de dedicado servicio a la comunidad hípica de pura sanare de Kentuckv.

A lo largo de su trayectoria, ha desempeñado un papel fundamental en el apoyo a la salud y el bienestar de los trabajadores de hipódromos (incluyendo cuidadores de caballos, caminadores, galopadores y otro personal esencial) que a menudo carecen de acceso a la atención médica tradicional.

Ella ha demostrado una gran dedicación a ayudar a quienes trabajan en la industria hípica y se ha esforzado por garantizar que quienes solicitan la asistencia del Fondo tengan la salud y el apoyo que necesitan.

Karen ha contribuido a la creación de importantes programas de atención médica y ha trabajado para crear un entorno de apoyo para quienes hacen especial las carreras de Kentucky. Su liderazgo y pasión por ayudar a los demás han marcado una gran diferencia. "Es querida y respetada por sus compañeros de trabajo y ha sido una parte importante de nuestra organización durante muchos años", declaró Richard Riedel, Director Ejecutivo del Kentucky Racing Health & Welfare Fund.

"Nunca pensé que un puesto de contabilidad a tiempo parcial en 1995 se convertiría en 30 años", dijo Karen. "a lo largo de estos 30 años he conocido a gente increíble que trabaja en la parte posterior de los hipódromos y me encanta poder ayudarles siempre que puedo".

Cuando no está trabajando, Karen disfruta pasar tiempo con su familia y amigos (especialmente con sus nietos: Noah, Lilly y Easton).

The Horse's Mouth Julio - Diciembre 2025

Cómo mantener su corazón sano, Continua de La Página 1

DUERMA LO SUFICIENTE

Su cuerpo necesita dormir para mantenerse saludable. Dormir bien por la noche ayuda a su corazón y le da energía para el día siguiente. La mayoría de las personas necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por la noche. Algunos necesitan más y otros menos, ipero siempre trate de descansar lo suficiente!

EVITE FUMAR

Fumar es malo para el corazón y los pulmones. Es mejor mantenerse alejado de fumar y también de las personas que fuman. Esto mantendrá su corazón mucho más sano.

NO ABUSE DE LAS DROGAS NI DEL ALCOHOL

Beber demasiado alcohol o consumir drogas puede dañar su corazón. Estas cosas pueden debilitar su corazón, lo que podría causar problemas graves. También pueden aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como presión arterial alta o incluso cáncer. Es importante mantenerse alejado de estas cosas para mantener su corazón saludable.

CONTROLE EL ESTRÉS

Todo el mundo se siente estresado a veces, incluso los niños. Pero el estrés puede hacer que su corazón trabaje más. Trate de encontrar maneras de relajarse, como hablar con un amigo, leer o jugar al aire libre.

Siguiendo estos sencillos consejos, puede mantener su corazón sano. ilncluso los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia! Su corazón trabaja duro para que siga adelante, iasí que es importante cuidarlo bien!



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
 - Habilitados con alfombras y persianas

Debe tener 55 años o estar discapacitado y tener ingreso elegible

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.

Steve Capps	Trainer	
Christophe Clement	Trainer	
Don Combs	Trainer	
Larry Demeritte	Trainer	
Greg Hughes	Stable Employee	
D. Wayne Lukas	Trainer	
Mateo Morelos	Trainer	
Wayne Minnock	Trainer	
Earl J. Puckett	Trainer	

Problemas de salud, continua de la Página 1

5. OLVIDAR MEDICAMENTOS O RETRASAR LA ATENCIÓN

Ya sea una receta para la presión arterial alta o una lesión antiqua que necesite atención, no la posponga. Retrasar la atención o suspender la medicación puede causar problemas mayores, especialmente al trabajar con animales y equipo.

6. iAQUÍ VIENE EL SOL!

Las largas horas en el sol o en establos calurosos te ponen en riesgo de deshidratación y otros problemas relacionados con el calor, como calambres, agotamiento y golpe de calor. Mantenga cerca una botella de agua reutilizable y beba la cantidad de agua que le resulte cómoda.

RECTA FINAL:

Cuidarse no es ser egoísta, es inteligente. Usted es parte esencial del equipo de tu establo. Cuanto mejor se sienta, mejor trabajará y más tiempo se mantendrá en el juego. Empiece poco a poco. Programe un chequeo médico. Estírese antes de limpiar los establos y de levantar cosas pesados. Elija agua en lugar de refrescos. Su salud es su mejor arma; trátela como un ganador de la Triple Corona.

Julio - Diciembre 2025 The Horse's Mouth

Plan de Retiro del Hipódromo de Kentucky "Se esta acabando el tiempo"

fecha límite para inscribirse en el PLAN DE RETIRO DEL HIPÓDROMO DE KENTUCKY se acerca rápidamente. Tiene hasta el lunes 17 de noviembre para inscribirse recibir dinero GRATIS.

iEs fácil! Si cumple con los requisitos de ingresos empleo, recibirá una contribución en efectivo a su cuenta de retiro. Una vez que haya adquirido todos sus derechos y alcance la edad de retiro, podrá comenzar realizar retiros mensuales o recibir una distribución única.

El Plan también le permite recibir dinero antes de la edad de retiro si queda incapacitado según las normas del Seguro Social. Puede dejar el valor de su cuenta a un ser querido, un amigo o una organización si fallece antes de recibir el dinero.

Los miembros no necesitan aportar propio dinero para participar en el Plan. Solo tiene que inscribirse cada año y cumplir con los requisitos de elegibilidad.

Puede inscribirse en uno de nuestros eventos restantes. que se enumeran en contraportada de este boletín, o programando una cita en la oficina del Kentucky Racing Health and Welfare Fund. Llame al (502) 636-2900, extensión 2 para programar una cita.

¿Qué espera? iNo se quede atrás! Ahora es el mejor momento para planificar el futuro.

Vea la página 6 para la agenda de inscripción



Kentucky Race Track

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 minimo 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) 636-2646.



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

PLAN DE RETIRO DEL HIPÓDROMO DE KENTUCKY

1 - 502 - 636 - 2646

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



The Horse's Mouth Julio - Diciembre 2025

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.

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.



Usted también puede inscribirse en la oficina del Kentucky Racing Health and Welfare Fund desde, el Lunes 3 de Febrero hasta el Lunes 17 de Noviembre, 2025

POR CITA SOLAMENTE

TODAS LA FECHAS Y HORAS ESTAN SUJETAS A CAMBIO • 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



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



SARAH CARTER
Proveedora de Salud Primaria



KRISTA ROACH
Proveedora de Salud Primaria
y Salud de la Mujer



KAREN TURNER
Proveedora de Salud
de la Muier



SARAH COHRON
Proveedora de Salud Primaria



COURTNEY ALBERS
Consejera en Salud Mental

\$ 10 DE COPAGO POR CADA CITA