

GRATIS PERIÓDICO **FREE**

280 Campillo Ave. Suite D, Calexico, CA 92231 E-mail: meza1120@yahoo.com

EL SOL DEL VALLE

Director: Félix J. Meza Sub-directora: Soledad B. Meza

IMPERIAL

Las Conchitas BAKERY

Ricos Tacos de Machaca, Frijol y Charito

El Mejor Té Helado del Valle Imperial

619 4th St., El Centro, Ca. Tel. (760) 336-2751

SIGUENOS EN **facebook** elsoldelvalleimperial **CLIMA** Viernes Max 93 F Min 68 F SIGUENOS EN **You Tube** elsoldelvalleimperial

(760) 357-7030

Barron's Enterprises

Immigration - Income Tax - Bookkeeping

404 E 2nd St Calexico CA 92231

Maritza Hurtado
Tax/Bookkeeping Consultant

Cecilia M. Cisneros
Immigration Consultant

California Sec of State Bond No. CA761498

IRS e-file PROVIDER

CTEC

McDonald's

720 Imperial Ave. Calexico, CA

Tel. (760) 357-6309

AQUI PUEDE APARECER SU ANUNCIO LLAMENOS 760-890-5281

EE.UU. volverá a poner a disposición de la población test gratuitos de covid-19



Washington, 20 sep (EFE).- El Gobierno estadounidense anunció esta semana que a partir del 25 de septiembre los ciudadanos podrán volver a solicitar por correo test de covid gratuitos, que ya estuvieron disponibles el año pasado.

La solicitud se podrá efectuar en la página web COVIDTests.gov.

Su uso está previsto hasta finales de 2023 e incluirán "instrucciones claras" sobre cómo comprobar su fecha de caducidad, según indicó el Departamento de Sanidad en un comunicado.

Es la quinta vez que desde el inicio de la pandemia se facilitan estas pruebas sin coste y en las cuatro

anteriores el programa COVIDTests.gov ha distribuido en total unos 755 millones de test a más de dos tercios del total de hogares estadounidenses.

En paralelo, el Departamento de Sanidad anunció una inversión de 600 millones de dólares en 12 fabricantes de test nacionales.

Su comunicado apuntó que ayudará a mejorar la preparación frente a la covid-19 y otros riesgos de pandemia en el futuro, al reforzar la capacidad del país para fabricar esas pruebas.

Entre las compañías seleccionadas están Access Bio y Princeton BioMeditech en Nueva Jersey, que recibirán respectivamente 88.7 y 28.7 millones de dólares; CorDx en California (86,4 millones) o Maxim Bio en Maryland (49,5 millones).

El anuncio se produce en un momento de subidas de los contagios en Estados Unidos. Las hospitalizaciones por covid-19 se incrementaron un 7.7 % en la semana del 3 al 9 de septiembre, según los últimos datos disponibles, y las muertes un 4.5 % en esas mismas fechas.



Se mantiene en el Condado de Imperial la alerta contra el Mosquito que transmiten la Encefalitis de San Luis

EL CENTRO, CA.- En el condado de Imperial, siguen encontrándose piscinas de mosquitos que dan positivo para la Encefalitis de St. Louis (SLE, por sus siglas en inglés).

La SLE se transmite a los humanos mediante la picadura de un mosquito infectado, al igual que el virus del Nilo Occidental (WNV, por sus siglas en inglés).

Los síntomas de la Encefalitis de St. Louis (SLE) incluyen fiebre, dolor de cabeza, náuseas, vómitos y cansancio.

La enfermedad neuroinvasiva grave (que a menudo implica encefalitis, una inflamación del cerebro) es más común en adultos mayores.

No existen vacunas para prevenir ni medicamentos para tratar la SLE.

Protéjase usted y a su familia de las enfermedades transmitidas por mosquitos recordando lo siguiente:

1. Limite su tiempo al aire libre durante el anochecer y el amanecer.
2. Vístase con mangas largas, pantalones, ropa holgada y de colores claros cuando esté al aire libre.
3. Use repelente de insectos que contenga DEET, picaridina o aceite de eucalipto de limón. Siga las instrucciones del etiquetado.
4. Drene el agua estancada cerca de su hogar.

Asegúrese de que las macetas, los baños de aves y las piscinas infantiles estén correctamente drenados para que no se conviertan en criaderos de mosquitos.

La Vicepresidenta Kamala Harris encabezará la primera oficina del Gobierno contra la violencia armada



EFE/EPA/WILLY KURNIAWAN / POOL

Washington, 21 sep (EFE).- La vicepresidenta de Estados Unidos, Kamala Harris, encabezará la primera oficina del Gobierno federal dedicada a luchar contra la violencia de las armas de fuego, que cada año se cobra la vida de miles de personas en el país.

Esta oficina tendrá la misión de coordinar los esfuerzos de diversas autoridades estatales y locales en la lucha contra la violencia armada y también ayudará a implementar una ley aprobada por el Congreso el año pasado, en la que fue la medida más significativa en materia de control de armas en los últimos 30 años.

La creación de la oficina será anunciada oficialmente por el presidente estadounidense, Joe Biden, y por la propia Harris mañana viernes en una ceremonia

en los jardines de la Casa Blanca, detallaron funcionarios de la Administración en una llamada con periodistas.

Según esos funcionarios, Harris fue elegida para liderar esta iniciativa por la pasión que siente a nivel personal por este asunto.

Como fiscal general de California entre 2011 y 2017, Harris desempeñó un papel destacado en el control de armas en el ámbito de la aplicación de la ley y, durante su período en el Senado entre 2017 y 2021, impulsó varias iniciativas para prohibir las armas de asalto y fortalecer los controles de antecedentes para los compradores de armas.

"La epidemia de violencia armada que vive Estados Unidos requiere de un liderazgo urgente para poner fin al miedo y al trauma que los estadounidenses experimentan todos los días", afirmó este jueves Harris en un comunicado, distribuido por la Casa Blanca.

En dicho comunicado, Harris reafirmó su compromiso en la lucha contra la violencia armada.

"Nuestra promesa al pueblo estadounidense es la siguiente: no cesaremos en nuestros esfuerzos por poner fin a la epidemia de violencia armada en cada comunidad, porque no disponemos de un instante ni de una vida que desperdiciar", enfatizó.

Según los datos más recientes de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), más estadounidenses fallecieron por heridas de armas de fuego en 2021 que en cualquier otro año del que se dispongan estadísticas.

En concreto, 48.830 personas fallecieron por heridas de armas de fuego en 2021, según los CDC.

La Junta del IID actúa para ampliar la asistencia financiera a más clientes

EL CENTRO - Durante su reunión del pasado martes 19 de septiembre, la Junta Directiva del Distrito de Irrigación Imperial actuó para ampliar significativamente, la asistencia financiera, a más clientes a través del Programa de Asistencia de Energía Residencial (REAP) del IID.

"Nuestro compromiso siempre ha sido el bienestar de nuestros clientes. Reconociendo las dificultades financieras que muchos enfrentan, hemos tomado medidas para ampliar nuestro alcance y apoyo", compartió el presidente de la Junta del IID, Alex Cárdenas.

Agregó Cardenas, "La acción unida de esta Junta dice mucho y nuestro mensaje es claro: estamos aquí para ayudarlo", dijo.

La acción de la junta reduce el requisito de edad mínima para un descuento del 30% en las facturas de electricidad, de los clientes con ingresos calificados de 62 a 60 años. Además, los clientes calificados, menores de 60 años, pueden recibir un descuento del 20% en su factura de electricidad a través del mismo programa.

Actualmente, el IID tiene alrededor de 12.000 de sus 160.000 cuentas medidas inscritas en REAP. Sólo este programa de asistencia, a principios de septiembre, tenía \$3.1 millones en fondos disponibles.

JB Hamby, Vice-presidente de la Mesa Directiva del IID, dijo, "El IID ya tiene dólares listos para ayudar a los clientes. No dejemos ni un centavo sin gastar hasta fin de año".

Añadió Hamby, "La asistencia ya está disponible. Póngase en contacto al 1-800-303-7756 con el IID hoy y regístrese".

El conflicto laboral del sector automovilístico de EE.UU. se agrava con nuevas huelgas

Washington, 22 sep (EFE).- El sindicato automovilístico estadounidense United Auto Workers (UAW) amplió este viernes la huelga en 38 centros de trabajo de General Motors (GM) y Stellantis y advirtió de que está dispuesto a declarar nuevos parones en otras instalaciones del sector.

El presidente del sindicato, Shawn Fain, anunció la ampliación de la huelga cuando se cumple una semana del inicio del conflicto laboral y señaló que está listo para paralizar más plantas si las negociaciones para la firma de un nuevo convenio colectivo no avanzan.

"Esta ampliación llevará nuestra lucha a todo el país. Y seguiremos ampliando la huelga si es necesario", explicó en un discurso transmitido a través de las redes sociales.

Para GM, esta medida era "innecesaria". En sus 18 centros de distribución de repuestos que se declararon en huelga a las 12.00 de este viernes (16.00 GMT) trabajan unas 3.000 personas. Estas se añaden a los 4.114 empleados de la planta de montaje de Wentzville que dejaron de trabajar hace una semana.

GM añadió que UAW "está manipulando el proceso de negociación" para satisfacer las agendas personales de los líderes del sindicato.

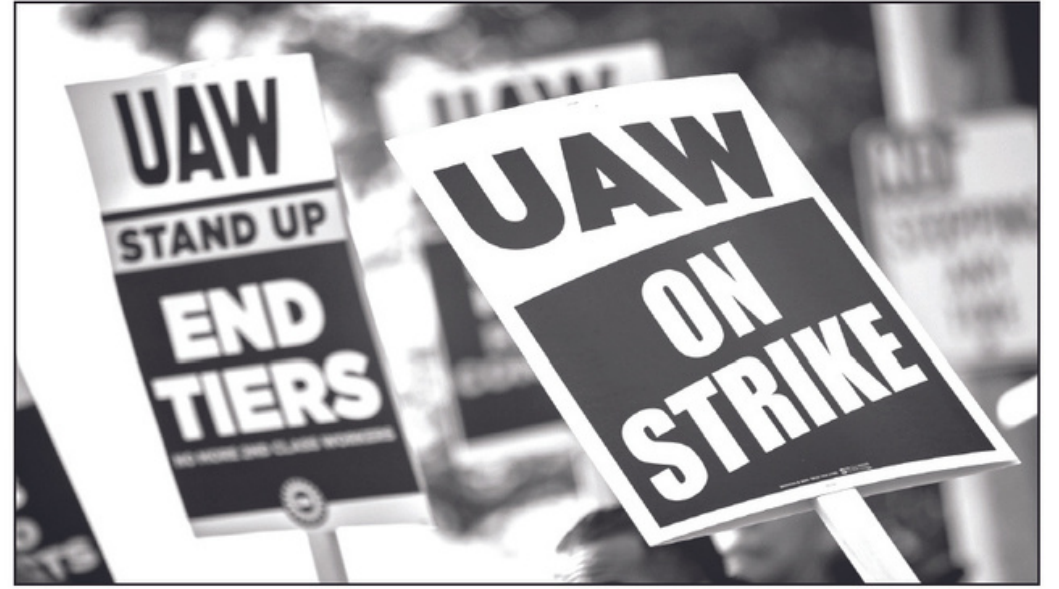
"Seguiremos negociando de buena fe con el sindicato para alcanzar un acuerdo tan rápido como sea posible", terminó señalando el mayor fabricante estadounidense de automóviles.

Mientras, la Casa Blanca pidió este viernes al sector mantener el diálogo hasta lograr un acuerdo mutuamente beneficioso para ambas partes y dijo, a través de su portavoz, Karine Jean-Pierre, que hará lo que pueda para ayudar.

UAW ha concentrado su presión sobre GM y Stellantis porque, según Fain, las dos compañías no están negociando seriamente y se han negado a aceptar las ofertas presentadas por el sindicato en temas de seguridad laboral, distribución de beneficios entre empleados y conversión de trabajadores temporales a permanentes.

El sindicato ha decidido no convocar huelgas en más centros de Ford en reconocimiento al progreso de sus negociaciones con el fabricante.

UAW dijo que ha conseguido que



EFE/EPA/ETIENNE LAURENT

Ford elimine las diferencias de salarios y derechos entre los trabajadores de sus distintas plantas de producción.

La eliminación de estas diferencias es una de las demandas centrales del sindicato en su negociación con los tres grandes fabricantes de automóviles de Estados Unidos para la firma de un nuevo convenio colectivo.

Ford también volverá a pagar a sus empleados un subsidio por el aumento del coste de la vida que el sector eliminó durante la grave crisis financiera en 2009.

Además, por primera vez en la historia, los trabajadores de Ford podrán declararse en huelga mientras esté en vigencia el convenio colectivo en caso de que la compañía decida cerrar plantas de producción.

Si hay despidos, Ford se ha comprometido a pagar el desempleo hasta durante dos años con prestaciones sanitarias.

"No hemos terminado con Ford, todavía tenemos que resolver temas importantes, pero queremos reconocer que al menos Ford se está tomando en serio llegar a un acuerdo", afirmó Fain.

En un comunicado, Ford señaló

que aunque se está avanzando en algunas de las áreas de la negociación "todavía hay significativas brechas en aspectos económicos clave" entre la empresa y el sindicato.

Fain no ocultó que el objetivo de la huelga en los centros de distribución de GM y Stellantis es que "estas compañías recuperen el sentido y acudan a la mesa con una oferta seria".

El sindicato UAW declaró el 15 de septiembre la huelga en tres plantas de montaje de GM, Ford y Stellantis al no conseguir un acuerdo para la firma de un nuevo convenio colectivo con las tres empresas para esa fecha.

Es la primera vez en la historia que UAW declara una huelga simultánea en los tres grandes fabricantes de automóviles de Estados Unidos.

UAW demanda aumentos salariales de un 40 % distribuidos en los próximos cuatro años, la eliminación de las diferencias salariales entre los trabajadores de plantas de las mismas empresas, mayores garantías de seguridad laboral y recuperar las ayudas que tuvieron hasta 2009 para compensar el aumento del coste de la vida.



EFE/EPA/ERIK S. LESSER

PERIODICO
EL SOL DEL VALLE
IMPERIAL



¿QUIERE LEER El Sol del Valle Imperial?

BUSQUELO EN NUESTRAS REDES SOCIALES

Facebook: el sol del valle imperial

Instagram: el sol del valle imperial

Y en nuestro sitio de internet

www.elsoldelvalleimperial.com

El Sol del Valle Noticias

Conducido por: Félix Meza Jáuregui

Sintonice XEAO 910 AM
de 12pm - 1pm

para oír el noticiero de El Sol del
Valle Imperial

DE LUNES A
VIERNES

EN VIVO Y
DIRECTO
DESDE
CALEXICO



Si no esta cerca de un radio, descarga la
aplicación en tu telefono mobil



Entérese de
las noticias:
Deportes
Política
Economía
Salud
Cultura
Entretenimiento
Eventos
comunitarios

El Sol Del Valle Imperial más Cerca de Usted

Descienden casos de COVID-19 en Baja California informó la Secretaría de Salud

MEXICALI.- La Secretaría de Salud de Baja California, informa un descenso en los casos activos y confirmados por COVID-19, lo que refleja un panorama estable, así lo dio a conocer el secretario de Salud en el Estado, J. Adrián Medina Amarillas.

En el marco del final del verano y la transición hacia la temporada invernal, es importante mantener la vigilancia de

Refuerza gobierno de Marina del Pilar legislación para proteger a las mujeres



MEXICALI.- La gobernadora de Baja California, Marina del Pilar Avila Olmeda, enfatizó el compromiso de su administración en garantizar la seguridad, igualdad y justicia para todas las bajacalifornianas y bajacalifornianos, al tiempo que resaltó los notables avances en áreas cruciales para el Estado, incluyendo la armonización legislativa para la protección a las mujeres, la salud y la infraestructura.

Durante la nonagésima sexta edición del "Miércoles de Mañana con Marina del Pilar" que tuvo lugar en la ciudad de Mexicali, la mandataria estatal señaló que al inicio de su mandato se reactivó el Centro de Justicia de las Mujeres, que había sido abandonado en administraciones anteriores. La misión principal de esta institución ha sido brindar apoyo

a las mujeres víctimas de violencia, contando con la colaboración de instituciones importantes como la Fiscalía General del Estado y el Poder Judicial del Estado.

Por su parte, Magdalena Bautista, directora del Centro de Justicia para las Mujeres del Estado de Baja California (CEJUM), destacó que la encomienda de la gobernadora Marina del Pilar es consolidar la prevención, sanción, atención y erradicación de la violencia contra mujeres, adolescentes y niñas en la entidad.

Asimismo, anunció que Baja California se convierte en el primer Estado en armonizar su legislación local para proteger a las mujeres. Entre los aspectos resaltantes de esta reforma se encuentra la obligatoriedad de asignar enlaces para brindar servicios en las instalaciones del Centro de Justicia para las Mujeres, garantizando servicios básicos y gratuitos disponibles las 24 horas, los siete días de la semana, y la coordinación activa entre el gobierno y la sociedad para abordar y erradicar la violencia de manera efectiva.

Magdalena Bautista subrayó que en el gobierno de Marina del Pilar, las niñas, niños, jóvenes y mujeres no están solas, respaldadas por leyes que apoyan estos esfuerzos. Cabe señalar que la titular del Poder Ejecutivo del Estado y la directora de CEJUM reconocieron el trabajo y la colaboración de la diputada Michel Sánchez Allende, quien ha impulsado dichas iniciativas.



síntomas de todas las enfermedades respiratorias, teniendo en cuenta una alimentación e hidratación balanceadas para mantener un organismo saludable.

Señaló que con base en la cobertura de vacunación en la ciudadanía, los casos que se han reportado durante los últimos días registran sintomatología leve.

Además, hizo énfasis en que la institución no baja la guardia, por ello, se invita a la población a reforzar las medidas preventivas vigentes para evitar cadenas de transmisión de esta enfermedad, las cuales son: el lavado manos, la ventilación de espacios, el uso de gel antibacterial y estornudo de etiqueta.

Medina Amarillas explicó que el uso de cubrebocas es recomendado en caso de síntomas o de confirmar enfermedad respiratoria aguda, siendo esto un consejo más no una medida obligatoria para la población.

En los últimos 14 días, los casos activos por COVID-19 son: 191 en Mexicali, 550 en Tijuana, 312 en Ensenada, 22 en Rosarito, 28 en San Quintín, 26 en Tecate y 2 casos en San Felipe, siendo un total de mil 131 casos activos en el Estado. En los últimos 7 días se confirmaron 816 y se registraron 3 defunciones por COVID-19.

En la Secretaría de Salud la ocupación hospitalaria por COVID es de 0.89%, mientras que en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) no hay pacientes hospitalizados por COVID-19 y en las atenciones generales la hospitalización en la Secretaría de Salud es del 65.10% y en el IMSS del 80.25%.

Baja California reportó un total de 184 mil 799 casos acumulados desde el inicio de la pandemia, con 12 mil 411 defunciones y 180 mil 704 pacientes recuperados.

El Departamento de Salud Mental del Condado de Imperial

Se enorgullece en anunciar dos nuevos servicios para los residentes del Condado de Imperial.

Unidades Móviles de Atención de Crisis (CCMU)

El programa CCMU ofrece servicios de salud mental a la comunidad para personas de todas las edades que experimentan angustia emocional o una emergencia psiquiátrica.

CCMU consta de tres equipos de respuesta móvil: El Equipo de Respuesta a Crisis Conjunta (CCRT por sus siglas en inglés) que trabaja en colaboración con las fuerzas del orden público para responder a emergencias de salud mental y de uso de sustancias; un Equipo de Respuesta de Base Escolar (SBRT por sus siglas en Inglés) que brinda servicios en las escuelas para estudiantes que necesitan intervenciones de atención inmediata y un Equipo de Respuesta de Cuidados (CRT por sus siglas en Inglés) que brinda asistencia a los pacientes en los hospitales locales y en las Clínicas Ambulatorias del Departamento de Salud Mental del Condado de Imperial (ICBHS).

Casa Serena

Casa Serena ofrece salas terapéuticas para miembros de la comunidad de todas las edades que experimentan angustia emocional. Casa Serena brinda acceso a un ambiente tranquilo en habitaciones confortables apropiadas para cada edad, con personal calificado para ayudar a las personas a recuperar su estabilidad.

Abierto de Lunes a Viernes de 7:00 am a 7:00 pm



IMPERIAL COUNTY
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY

Para más información llame al (442) 265-1525 o visite www.bhs.imperialcounty.org



Avlso de Audlencia Pública Condado Imperial Junta de Supervisores

POR LA PRESENTE SE DA AVISO de que la Junta de Supervisores del Condado de Imperial llevará a cabo una audiencia pública el 3 de octubre de 2023, a las 11:00 am, en las Cámaras de la Junta, Centro Administrativo del Condado, 940 W. Main Street, Suite 211, El Centro, California.

3 de octubre de 2023, a las 11:00 a.m.

Con posterioridad a una audiencia pública:

1. Aprobar el cierre de la subvención en virtud de la subvención en bloque para el desarrollo comunitario, concesión de limpieza de vecindarios de Niland de 2018 18-CDBG-12939 financiada por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de California ("HCD") liberando \$26,193.55.

2. Autorizar al Oficial Ejecutivo del Condado a firmar la Certificación de Cierre.

El propósito de estas audiencias públicas es la de proveer a los ciudadanos la oportunidad de dar a conocer sus comentarios con respecto a los tipos de actividades elegibles que la (jurisdicción) debe solicitar bajo el programa Estatal CDBG. Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con la Secretaria de la Junta de Supervisores al (442) 265-1020. Toda la documentación respecto a esta audiencia estará disponible en esta oficina ubicada en 940 W. Main St. Suite 209, El Centro CA.

Se proporciona acceso para residentes discapacitados. Si usted necesita algún tipo de arreglo especial para participar en la audiencia pública, o si no puede asistir, pero desea proporcionar comentarios por escrito, comuníquese con David Hernandez, Analista Administrativo II en el 940 W. Main Street, Suite 208, El Centro, CA 92243, o por teléfono al (442) 265-1006. Además, la información estará disponible para su revisión en la dirección anterior entre las 8:00 a.m. y las 5:00 p.m. de lunes a viernes.

El Condado de Imperial promueve la vivienda justa y pone todos sus programas a disposición de las familias y residentes de ingresos bajos y moderados, independientemente de su edad, raza, color, religión, sexo, nacionalidad, preferencia sexual, estado civil o discapacidad.

Blanca Acosta

Secretaria de la Junta de Supervisores
Condado de Imperial

Presidente Biden defiende la "herencia hispana" como "patrimonio" de EEUU y carga contra republicanos



EFE Noticias

Los Ángeles (EE.UU.), 21 sep (EFE).- El presidente de EE.UU., Joe Biden, se refirió a la "herencia hispana", comunidad que representa en torno al 19 % de los habitantes del país, como "patrimonio" de Estados Unidos durante la 46 edición de la gala anual del Instituto del Caucus Hispano en el Congreso (CHCI, en inglés).

Unas declaraciones, ante un público de más de mil personas en el centro de convenciones Walter E. Washington (DC., EE.UU.), que acompañó lanzando un dardo contra los miembros del Partido Republicano, de los que dijo que son capaces de "prohibir libros" y "borrar partes de la historia" para olvidar el legado de EE.UU.

"Somos único país del mundo creado en torno a la idea de que todos

somos iguales y tenemos que ser tratados como tal. Nunca hemos olvidado esto, como si hicieron nuestros amigos de MAGA", sentenció Biden aludiendo a los republicanos radicales, agrupados en las siglas del eslogan "Make America Great Again" ("Hagamos Grande a EE.UU. de nuevo").

A lo que añadió que la "diversidad" es "la verdadera fuerza" de Estados Unidos y que el país necesita los valores de los hispanos, pues "siempre han representado" el ideal de aprovechar sus "oportunidades" y "cumplir sueños".

Aunque su discurso, acogido con entusiasmo por los asistentes, también dejó otro desliz por parte del jefe del Ejecutivo estadounidense, que confundió al CHCI con el Caucus Negro del Congreso: "El Caucus Negro del Congreso

encarna todos esos valores", erró Biden.

Asimismo, el presidente estadounidense se refirió al anuncio de este miércoles para la renovación y expansión de un permiso migratorio conocido como Estatus de Protección Temporal (TPS), que permitirá trabajar y residir legalmente en EE.UU. a hasta 472.000 venezolanos, incluyendo a los que han permanecido allí desde el 31 de julio de 2023.

"Estamos ampliando significativamente las vías legales de entrada para que las empresas puedan conseguir los trabajadores que necesitan. También he ordenado a mi equipo que haga aumentos históricos en el número de refugiados procedentes de América Latina", aseguró Biden.

Y volvió a la carga contra los "MAGA" por su visión de la política migratoria estadounidense: "Los republicanos MAGA pasaron cuatro años destripando el sistema de inmigración bajo mi predecesor. Hoy siguen socavando nuestra seguridad fronteriza".

El mandatario estadounidense también abordó su gestión de la economía, conocida ya popularmente como "Bidenomics", con la que resaltó que 4 millones de los 13,5 millones de empleos que se han creado en esta legislatura recayeron en hispanos y que "la tasa de

desempleo entre latinos" está en su "punto más bajo de la historia".

"Además, se ha producido aumento del número de latinos que acceden a seguros de salud en casi 1 millón y se va cerrando así la brecha en el acceso a medicamentos recetados para ancianos latinos", apostilló durante la 46 entrega de la ceremonia anual del Instituto del Caucus Hispano en el Congreso (CHCI).

Una asociación hispana, no partidista y sin ánimo de lucro que promueve el liderazgo a través de su nueva generación de jóvenes y, además, entrega el Premio Medallón a la Excelencia, uno de los más prestigiosos galardones para ejemplos de trayectoria profesional y servicio a la comunidad latina.

Este reconocimiento fue a parar en su edición de 2023 a la defensora de los

derechos de los inmigrantes Norma Pimentel; al referente en el campo del comportamiento y la rehabilitación canina, César Millán; y al comediante Joel Armogasto Martínez, apodado "The Kid Mero".

La gala de este jueves se enmarca dentro del Mes de la Herencia Hispana, que se prolonga hasta el 15 de octubre en Washington y ensalza en ese tiempo las aportaciones de los latinoamericanos en Estados Unidos.



EFE Noticias

IID Programa Residencial de Asistencia de Energía



¡Clientes con ingresos que califican pueden ahorrar 20-30% en su factura de electricidad!

¿Podría recibir ayuda para pagar mi factura de luz?

IID, su proveedor público de energía local y sin fines de lucro, quisiera que sus clientes que califican estén enterados de la ayuda disponible con el factura mensual de luz por parte de servicios públicos.

El programa REAP de IID proporciona a clientes que califican un 20% de descuento cada mes en su factura de luz. El descuento es de 30% si califica y es de 62 años de edad o mayor.

El descuento de REAP aplica a todos los clientes que califican del IID, incluso aquellos que tal vez viven en vivienda móvil con medidor central. Pero es necesario que aplique.

Es fácil aplicar. Visite www.IID.com/REAP para una aplicación o acuda al centro de servicio al cliente más cercano, o contacte a un representante de REAP al 1-760-339-9032.

ESCUCHE

De Lunes a Viernes
de 12:00 pm a la 1 pm

POR XEAO 910 AM

El Sol del Valle NOTICIAS



¡Expresate!

Radio Bienestar



Con Dalia Pesqueira y Patricia Arevalo-Caro



IMPERIAL COUNTY
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY

Mes de la Recuperación del Trastorno por Abuso de Sustancias

Semana del
25 de SEPT.

El mes de la recuperación se observa en septiembre para pro-mover y apoyar nuevas prácticas de tratamiento y recuperación basadas en evidencia.

El propósito es crear conciencia sobre la salud

mental y la recuperación de adicciones.

Al hacerlo, también promueve las historias de aquellos que se han recuperado y alienta a quienes se recuperan, apoyarse y así brindar apoyo para que puedan alcanzar sus metas.

Orador Invitado- Sarai Jazek, Asociada Registrada en Trabajo Social Clínico, Terapeuta de Salud Mental, Programas de Servicios de Tratamiento para el Trastorno por el Uso de Sustancias para Adultos

Sintoniza

88.7
RADIO BILINGÜE

Miércoles a las 8am

Visita www.kxradio.com
para podcasts bajo demanda

bhs.imperialcounty.org
Para acceder a servicios contacte
(442) 265-1525 o 1-800-817-5292

Si tiene preguntas que le gustaría que
contestemos en el programa, mande un
email a: wellnessradio@co.imperial.ca.us



ESPECTACULOS

"El sabor de la Navidad" es el retrato de unas fiestas que sólo pueden pasar en México



Toronto (Canadá), 16 sep (EFE).- "El sabor de la Navidad", el último film de Ventanarosa, la productora de Salma Hayek y Pepe Tamez y que ha sido estrenada en el Festival Internacional de Cine de Toronto (TIFF), retrata algo que sólo puede suceder en México según declaró su director, Alejandro Lozano. El film está compuesto por tres historias de amor que se desarrollan durante las fiestas navideñas y cuenta con la

intervención de los actores Mariana Treviño, Andrés Almeida, Monica Dionne, Juan Carlos Medellín, Armando Hernandez y Marco Treviño. Pepe Tamez es también el guionista de film, dirigido por Alejandro Lozano y que es conocido por películas como "Matando Cabos" (2004) y "Sultanes del Sur" (2007). En una entrevista con Efe en el festival de Toronto, Lozano explica que

cuando Tamez le explicó de qué trataba su guión, y su planteamiento, se quedó convencido de que tenía que hacer la película. "Pepe Tamez me llamó y me dijo que no era una película sobre la magia de la Navidad sino una película de amor dentro de la Navidad. Con eso ya me enamoró a mí", declara. "La idea era hacer una película que independientemente de lo que creas o no de la Navidad, te permita relacionarte con las relaciones humanas, que fue lo que tratamos de hacer", añade. Y con un sabor especialmente mexicano. "Desde el principio Pepe quería que fuera una Navidad que se sintiera que eran en México. No como la Navidad norteamericana imitada en México y que muchas veces es lo que sucede en las películas. Quería retratar algo que sóloamente pudiera suceder en México", explica.

La película, una tragicomedia, está estructurada como tres historias que discurren de forma paralela y se unen al final. "Son tres historias de amor. Una de amor fraternal, otra de amor familiar y finalmente amor de pareja", dice el director. El nudo dramático lo proporciona el rechazo que una mujer transgénero sufre cuando comparte las fiestas navideñas con su pareja en la casa de sus padres. Lozano explica la importancia de incorporar ese aspecto en una película que dice que "es familiar pero no infantil". "Cada época tiene un tema nuevo y ahorita estamos con la visibilidad. Es algo importantísimo dar visibilidad a todo tipo de grupos. Seguramente antes era otra voz la que necesitaba ser escuchada. Y seguramente en un futuro va a ser una nueva voz", explica. Finalmente, Lozano expresa su satisfacción de haber trabajado con Hayek Pinault y Tamez. "Tanto Salma como Pepe siempre han dado un apoyo impresionante al talento mexicano y de mostrar diferentes aspectos de la cultura mexicana en todos los sentidos. No necesariamente lo obvio", comenta. "En este caso el apoyo fue increíble, central. Las notas que dan tanto Pepe como Salma siempre respetan el camino creativo y siempre es una aportación muy puntual que levantan la película", concluye el director.



Aviso de Audiencia Pública Condado Imperial Junta de Supervisores

POR LA PRESENTE SE DA AVISO de que la Junta de Supervisores del Condado de Imperial llevará a cabo una audiencia pública el 3 de Octubre de 2023, a las 11:00 am, en las Cámaras de la Junta, Centro Administrativo del Condado, 940 W. Main Street, Suite 211, El Centro, California.

3 de septiembre de 2023, a las 11:00 a.m.

Con posterioridad a una audiencia pública:

1. Aprobar el cierre de la subvención en virtud de la subvención en bloque para el desarrollo comunitario, 1ª ronda de respuesta al coronavirus ("CDBG-CV1") 20-CDBG-CV1-00224 financiada por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de California ("HCD") liberando \$2,759.15.
2. Autorizar al Oficial Ejecutivo del Condado a firmar la Certificación de Cierre.

El propósito de estas audiencias públicas es la de proveer a los ciudadanos la oportunidad de dar a conocer sus comentarios con respecto a los tipos de actividades elegibles que la (jurisdicción) debe solicitar bajo el programa Estatal CDBG. Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con la Secretaria de la Junta de Supervisores al (442) 265-1020. Toda la documentación respecto a esta audiencia estará disponible en esta oficina ubicada en 940 W. Main St. Suite 209, El Centro CA.

Se proporciona acceso para residentes discapacitados. Si usted necesita algún tipo de arreglo especial para participar en la audiencia pública, o si no puede asistir, pero desea proporcionar comentarios por escrito, comuníquese con David Hernandez, Analista Administrativo II en el 940 W. Main Street, Suite 208, El Centro, CA 92243, o por teléfono al (442) 265-1011. Además, la información estará disponible para su revisión en la dirección anterior entre las 8:00 a.m. y las 5:00 p.m. de lunes a viernes.

El Condado de Imperial promueve la vivienda justa y pone todos sus programas a disposición de las familias y residentes de ingresos bajos y moderados, independientemente de su edad, raza, color, religión, sexo, nacionalidad, preferencia sexual, estado civil o discapacidad.

Blanca Acosta
Secretaria de la Junta de Supervisores
Condado de Imperial



Depresión y Ansiedad puede ocurrirle a cualquier persona

Puede sentirse como en una nube oscura y sombría. A veces puede sentirse abrumador y, a veces, parece que nunca mejorará.

La buena noticia es que los síntomas pueden mejorar y las personas pueden sentir que esa nube oscura se ha disipado y que el sol vuelve a brillar.

Si usted o un ser querido está luchando contra la depresión o la ansiedad, comuníquese con el Departamento de Salud Mental del Condado de Imperial.

Le podemos ayudar. Llámenos hoy al **(800) 817-5292**



IMPERIAL COUNTY
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY

Para más información llame al **(442) 265-1525**
or visite www.bhs.imperialcounty.org

BUSCAPALABRAS

C	Q	Z	A	H	S	A	N	U	C	A	V	V	K
A	T	Z	B	U	R	A	L	L	U	A	V	B	O
R	B	H	C	E	B	F	Y	W	S	C	L	Ñ	A
A	Y	G	M	S	Z	F	D	A	Y	A	Z	K	E
B	P	E	G	O	P	E	G	A	C	D	F	L	R
I	O	R	E	J	E	L	L	A	C	E	R	D	R
A	A	M	J	D	U	O	R	Z	Z	N	H	L	O
C	P	F	U	P	Q	N	M	M	X	A	U	A	C
A	F	F	V	P	I	I	A	L	X	F	A	D	Z
C	Q	O	A	V	Z	S	C	V	Q	L	Z	R	Z
H	S	Z	O	H	C	S	S	K	A	C	C	A	M
O	A	R	D	O	M	E	S	T	I	C	O	R	O
R	O	L	T	Ñ	S	O	L	E	P	L	Ñ	L	D
R	A	A	G	U	A	R	D	I	A	N	R	C	A
O	A	J	E	M	O	A	Ñ	Y	P	P	P	A	V
X	R	E	D	R	O	M	X	O	N	I	N	A	C
R	Z	J	R	K	A	I	Ñ	A	P	M	O	C	F

El perro

AULLAR	COMPañIA	MORDER
CACHORRO	CORREA	PELOS
CADENA	DOMÉSTICO	PULGAS
CALLEJERO	GUARDIÁN	RABIA
CANINO	HUESO	RAZA
CARNÍVORO	LADRAR	VACUNAS
COLA	MASCOTA	

HOROSCOPO

ACUARIO (Ene. 20 - Feb. 18) Debes vigilar muy bien lo que vas a hacer ya que estás frente a situaciones que no esperabas y eso puede crearte dificultades posteriores. El cambio de cli

ma te favorece.

PISCIS (Feb. 19 - Mar. 20) Si dispersas tu atención en pequeñeces y cosas que realmente no valen la pena, estarías perdiendo tiempo, energía y recursos. Este fin de semana, vívelo, disfrútalo.

ARIES (Mar. 21 - Abril 19) Sin proponértelo puedes estar volviéndote demasiado posesivo o celoso. No te dejes envolver por ninguna idea triste, saca adelante tu vida familiar a tu manera y lograrás lo que buscas.

TAURO (Abril 20 - Mayo 20) Encógete de hombro ante los comentarios negativos y verás lo bien que te va en esta etapa planetaria que tu signo está viviendo. Tienen cosas importantes para tu futuro, pero debes estar preparado para sacarle el mayor provecho a esa etapa positiva..

GEMINIS (Mayo 21 - Junio 20) Lo importante es que tomes acción y realices esos planes que has estado haciendo desde hace tiempo. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy y disfruta de los buenos momentos en familia.

CANCER (Junio 21 - Julio 22) Tu carácter te ayudará a triunfar donde otros fracasen, y es que tú ves más allá, te proyectas al futuro y logras lo que otros no pueden. Sigue esas corazonadas y no te arrepentirás.

LEO (Julio 23 - Agosto 22) Podrías provocar situaciones desagradables si te dejas arrastrar a un estado de ánimo de pesimismo. Vive tu vida sin tantas complicaciones. VIRGO (Agosto 23 - Sept. 22) Este será un fin de semana de noticias gratas. Encontrarás las respuestas que estabas buscando y llegarán situaciones que te harán sacar tu carácter.

LIBRA (Sept. 23 - Oct. 22) No te intimides ni pienses que podrías tener dificultades económicas futuras, sino más bien, continúa proyectándote positivamente y verás como tu dinero aumenta y crece.

ESCORPION (Oct. 23 - Nov. 21) Vas a estar escuchando muchas cosas y si te dejas llevar por esos comentarios o tratas de quedar bien con todos, terminarías agotado y sin haber solucionado nada. Toma tus propias decisiones y aprende a vivir von ellas.

SAGITARIO (Nov. 22 - Dic. 21) Utiliza tu paciencia como un freno para que no te lances a hacer ciertas cosas que pueden complicarte la vida. La palabra más importante durante esta etapa es la paciencia.

CAPRICORNIO (Dic. 22 - Enero 19) Nadie va a hacer lo que te corresponde a tí hacer, por eso ya debes de iniciar a tomar decisiones y a realizar esos proyectos que has estado acariciando desde hace tiempo. No dejes pasar más tiempo, porque lo lamentarás.

DIRECTORIO

El Sol del Valle

La Voz de la Comunidad Hispana

Felix Meza

Director General

Soledad B Meza

Directora Administrativa

Colaboradores

Rebeca y Diana Meza

Los Angeles

Mónica y Baruch Rosenberg

San Diego

OFICINAS

280 Campillo Ave.

Suite "D"

Calexico, CA 92231

P.O. Box 3442

El Centro, CA 92243

Tel. 760-353-8711

E-MAIL

meza1120@yahoo.com

La opinión de nuestros colaboradores no refleja necesariamente el pensamiento de esta casa editora. El Sol del Valle Imperial es una publicación semanal. Se publica cada viernes, con una circulación en el Valle Imperial y parcial de Mexicali, B.C., México. Con un promedio de 50,000 lectores por edición. La administración no se hace responsable por el contenido de los anuncios que se publican. Nos reservamos el derecho de rechazar o editar anuncios y colaboraciones. En caso de error u omisión, El Sol del Valle no publicará el anuncio completo, sino únicamente una FE DE ERRATAS (Correcting the error) sin costo para nuestros anunciantes.

Prohibida la reproducción total o parcial sin el consentimiento por escrito de la dirección.

Rinconcito de...

MEDITACION

El Puente



Había una vez dos hermanos, Tomás y Javier. Vivían uno al frente del otro en dos casas de una hermosa campiña.

Por problemas pequeños, que al acumularse sin resolverse se fueron haciendo grandes con el tiempo, los hermanos dejaron de hablarse. Incluso evitaban cruzarse en el camino.

Cierto día llegó a la casa de Tomás un carpintero y le preguntó si tendría trabajo para él. Tomás le contestó:

—¿Ve usted esa madera que está cerca de aquel riachuelo? Pues la he cortado ayer. Mi hermano Javier vive en frente y, a causa de nuestra enemistad, desvió ese arroyo para separarnos definitivamente. Así que yo no quiero ver más su casa. Le dejo el encargo de hacerme una cerca muy alta que me evite la vista de la casa de mi hermao.

Tomás se fue al pueblo y no regresó sino hasta bien entrada la noche.

Cuál no sería su sorpresa al llegar a su casa, cuando, en vez de una cerca, encontró que el carpintero había construido un hermoso puente que unía las dos partes de la campiña.

Sin poder hablar, de pronto vio en frente suyo a su hermano, que en ese momento estaba atravesando el puente con una sonrisa:

—Tomás, hermano mío, no puedo creer que hayas construido este puente, habiendo sido yo el que te ofendió. Vengo a pedirte perdón. Los dos hermanos se abrazaron.

Cuando Tomás se dio cuenta de que el carpintero se alejaba, le dijo:

—Buen hombre, ¿cuánto te debo? ¿Por qué no te quedas?

—No, gracias —contestó el carpintero—. ¡Tengo muchos puentes que construir!

BUSCAPALABRAS

SOPA DE LETRAS

Localice entre las letras del recuadro las siguientes palabras:

☐ AIRE

☐ AISLANTE

☐ ANILLO

☐ ANTENA

☐ BELL

☐ BENZ

☐ BIOMASA

☐ BUCLE

☐ CLIMAX

☐ CODIGO

☐ COHETE

☐ DESGASTE

☐ DESTELLO

☐ FOSIL

☐ FOTON

☐ FOUCAULT

☐ FUSION

☐ INERCIA

☐ JOULE

☐ LATENTE

☐ LENTE

☐ NEWTON

☐ PELIGRO

☐ PENDULO

☐ PESO

☐ PLANTA

☐ POLEA

☐ PROGRAMA

☐ SONAR

☐ SONIDO

☐ TEORIA

☐ TURBINA

☐ VALOR

☐ VALVULA

☐ VAPOR

B	U	C	L	E	W	A	S	J	H	E	W	P	E
A	I	O	P	S	U	R	O	R	T	P	E	E	X
C	O	H	E	T	E	U	O	F	E	S	U	T	Z
X	I	E	U	X	L	L	O	B	O	A	E	N	Z
E	Ñ	E	B	E	A	S	A	E	R	X	E	E	U
F	S	J	E	V	I	W	X	L	I	E	K	T	U
C	Z	A	N	L	U	E	Ñ	L	A	A	K	A	P
X	W	P	Z	E	U	W	E	J	N	Ñ	F	L	I
E	O	Z	I	O	W	X	M	I	U	O	P	E	A
F	U	S	I	O	N	T	L	P	U	A	E	O	Ñ
M	I	Ñ	X	Ñ	I	L	O	C	T	I	N	Ñ	L
D	R	S	Z	E	O	L	A	N	U	R	D	A	W
S	E	E	V	O	E	U	U	V	R	E	U	I	O
A	S	S	I	A	L	S	A	A	B	I	L	S	E
W	T	Q	G	T	P	L	E	U	I	A	O	L	U
Z	L	N	O	A	V	O	I	T	N	N	X	A	W
X	E	Z	A	U	S	B	R	P	A	O	I	N	K
X	E	A	L	L	S	T	Z	R	Ñ	O	Ñ	T	I
T	G	A	C	E	P	U	E	E	W	A	W	E	X
O	U	Z	O	R	G	I	L	E	P	G	U	X	H
P	P	C	L	I	M	A	X	Ñ	U	J	Y	I	I
B	P	R	D	E	S	T	E	L	L	O	N	O	Ñ
Z	I	B	O	S	O	N	I	D	O	E	P	Z	I
V	O	Z	I	G	O	C	R	E	R	X	N	U	Z
W	A	I	Ñ	O	R	S	O	C	X	W	I	L	O
F	O	T	O	N	M	A	I	D	W	I	U	E	X
W	E	U	Z	I	Z	A	M	E	I	Ñ	U	N	V
E	O	K	U	W	O	P	S	A	W	G	E	T	X
R	X	U	A	N	T	E	N	A	C	I	O	E	P

Para que se entere en las redes sociales de El Sol del valle...Síguenos en Facebook: el sol del valle imperial

Más de 37 millones de personas en el mundo padecen Insuficiencia Cardíaca



Ciudad de México.- Las enfermedades cardiovasculares (ECV) continúan siendo las más letales en México y el mundo. Los trastornos que afectan al corazón y vasos sanguíneos como el infarto al miocardio, el infarto cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca (IC), son responsables de la muerte de 20.5 millones de personas cada año a nivel mundial y más de 200 mil en el país.

En el marco del Día Mundial del Corazón, que se conmemora este 29 de septiembre, especialistas médicos destacaron el impacto e incremento que la insuficiencia cardíaca ha tenido en los últimos años, enfermedad que, de acuerdo con la Federación Mundial del Corazón, afecta a más de 37.7 millones de personas en el mundo, de los cuales casi 12 millones desconocen que la padecen, incrementando el riesgo de complicaciones como hospitalización y muerte.

“La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica, debilitante y potencialmente mortal, en la cual el corazón no puede bombear suficiente cantidad de sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo o que para hacerlo requiere un

mayor volumen de sangre que da como resultado la acumulación de líquido (congestión) en pulmones y tejidos periféricos”, destacó el Dr. José Antonio Magaña Serrano, especialista en Insuficiencia Cardíaca, Coordinador General del Primer Posicionamiento Mexicano en Insuficiencia Cardíaca.

Conforme avanza la enfermedad, quienes la padecen presentan dificultad para respirar, tos seca, silbidos al respirar, retención de líquidos con hinchazón de tobillos, piernas y abdomen, así como fatiga y dificultad para realizar actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar ejercicio, agregó el cardiólogo.

Además, la insuficiencia cardíaca (IC) tiene una estrecha relación con la diabetes mellitus (DM), segunda causa de muerte en México: los pacientes con esta enfermedad del corazón tienen cuatro veces mayor prevalencia de DM tipo 2. De igual manera, los pacientes con DM tipo 2 aumentan entre dos y cuatro veces el riesgo de presentar IC.

“A pesar de que muchas enfermedades cardiovasculares terminan en insuficiencia cardíaca y es la causa más

frecuente de hospitalización en personas mayores de 65 años en países desarrollados, con un pronóstico de muerte de hasta el 75% den los primeros 5 años de seguimiento clínico, aún existe la necesidad de fortalecer su conocimiento para promover el diagnóstico temprano y la atención oportuna, con el objetivo de brindar un mejor estado de salud y calidad de vida a los pacientes”, reconoció el también miembro de la Asociación Nacional de Cardiólogos de México

El envejecimiento de la población y el incremento de la prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas como hipertensión arterial, diabetes, aumento de colesterol, y afecciones como cardiopatías, infarto de miocardio, angina de pecho, fibrilación auricular y enfermedad pulmonar crónica, entre otros, hacen que la insuficiencia cardíaca sea cada vez más frecuente en el mundo.

Si la insuficiencia cardíaca no se detecta o no se sigue un tratamiento adecuado, la probabilidad de muerte es

muy alta, superior a muchos tipos de cáncer, pero hay esperanza para los pacientes, ya que la Federación Mundial del Corazón refiere que el 80 % de las muertes prematuras debidas a enfermedades cardiovasculares se puede prevenir a través de cambios en el estilo de vida y el manejo médico oportuno.

Comprometidos con el bienestar de los pacientes que viven con esta afección cardíaca, recientemente la alianza Boehringer Ingelheim y Eli Lilly ha incorporado en el portafolio médico de innovaciones terapéuticas para la IC, la primera terapia en México para el tratamiento de todo el espectro de la insuficiencia cardíaca en adultos con o sin diabetes mellitus tipo 2.

Finalmente, bajo el lema “Usa el corazón. Conoce tu corazón” del Día Mundial del Corazón 2023, los especialistas expresaron el deseo de que cada mexicano valore, cuide y procure su salud cardiovascular, para tener una vida plena y feliz.

La obesidad es más que una cuestión cosmética o estética y debe reconocerse como una seria enfermedad: Martha Kaufer



Ciudad de México.- La obesidad es más que una cuestión cosmética o estética y debe reconocerse como una seria enfermedad, cuya prevalencia se ha disparado en los últimos años a nivel mundial, advirtió en la UNAM la directora de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán, Martha Kaufer Horwitz.

Explicó que se caracteriza por el cambio en la composición corporal de las personas debido a una acumulación excesiva o anormal de grasa, que puede perjudicar severamente la salud.

Al dictar la conferencia Obesidad: causas, consecuencias y tratamiento, en ocasión del coloquio organizado por el Instituto de Ciencias Aplicadas y Tecnología, de la Universidad Nacional, la especialista dijo: “es importante reconocerla como una enfermedad compleja y con múltiples riesgos. A partir de ello se pueden asumir responsabilidades tanto de los gobiernos, como de los profesionales de la salud, para promover su detección temprana a través de políticas de prevención, pero sobre todo para ofrecer tratamiento integral”.

Agregó que “la obesidad va más allá de un exceso de peso, toda vez que tiene una etiología multifactorial cuyas causas van desde lo genético en lo individual hasta factores familiares o comunitarios que terminan afectando a sociedades enteras, a tal grado que se considera una epidemia social contagiosa”.

Existen estudios y artículos publicados en revistas especializadas de prestigio como Journal of Medicine, que demuestran cómo es un padecimiento que se contagia a partir de las relaciones tanto sociales, como de proximidad geográfica entre las personas, precisó Kaufer Horwitz.

El problema, prosiguió, está a partir de la producción de comestibles, cuál es su disponibilidad en mi entorno que hace que los consuma y afecten mi fisiología individual y, por lo tanto, el balance energético. También depende de la psicología individual o social. “¿Qué como cuando estoy triste, cuando estoy contento o cuando estoy estresado?”.

La especialista comentó que a nivel individual son tres las principales causas que contribuyen a la ganancia de peso:

metabolismo lento, incremento en el consumo de alimentos y la reducción de la actividad física.

Sobre las consecuencias o repercusiones, abundó que existen factores de riesgo que acompañan a esta enfermedad y que pueden abarcar desde cuestiones psicosociales -como depresión, ansiedad y baja autoestima- hasta problemas endócrinos, diabetes, enfermedades cardiovasculares, alteraciones en los lípidos, hipertensión, alteraciones renales y gastrointestinales, así como una de las comorbilidades más frecuentes y de difícil detección: hígado graso.

De acuerdo con estimaciones oficiales, la investigadora señaló que en México más de 30% de las personas presentan algún nivel de obesidad, de ellas 80 por ciento enfrentan alteraciones metabólicas, mecánicas y psicológicas.

Este problema, aclaró, nada tiene que ver con el argumento de que se debe respetar la diversidad en el tamaño de los individuos y que quienes padecen sobrepeso tienen los mismos problemas metabólicos a los que se enfrenta uno con peso normal. Alertó que no hay dietas mágicas para atender los problemas de obesidad; una vez que se reconozca que estamos frente a una enfermedad se debe buscar ayuda de profesionales de la salud quienes establecerán tratamientos individualizados.

Martha Kaufer aseguró que estudios recientes confirman que las personas con obesidad o exceso de peso son más propensas a desarrollar -en el corto plazo- alteraciones metabólicas de alto riesgo, en una proporción alta.

Alertó que no hay dietas mágicas para atender los problemas de obesidad; una vez que se reconozca que estamos frente a una enfermedad se debe buscar ayuda de profesionales de la salud quienes establecerán tratamientos individualizados.

También plantearse algunos objetivos claros: adquirir hábitos saludables de alimentación, incrementar la actividad física, respetar las horas de descanso y sueño, manejar de la mejor manera el estrés y mantener un peso adecuado y una composición corporal equilibrada para mejorar nuestra calidad de vida, concluyó.

Concientiza Hospital General de Mexicali sobre la enfermedad del Alzheimer



MEXICALI.- El Día Mundial del Alzheimer, que se conmemora este 21 de septiembre, tiene el objetivo de difundir información sobre esta enfermedad para generar mayor conocimiento sobre la misma, concientizar a la población y que quienes la padecen asistan a grupos de apoyo, refirió el médico internista del Hospital General de Mexicali, Hiram Javier Jaramillo Ramírez.

Agregó que el Alzheimer, según estimaciones globales, es una enfermedad de las personas adultas mayores y empieza a los 65 años en adelante. El 3% de la población entre 65 a 75 años pueden llegar a presentar la enfermedad generalmente en etapas tempranas y no ser diagnosticadas.

“No hay una prevalencia entre un género y otro, es una enfermedad difícil de detectar, donde empiezan a tener alteraciones de la memoria. Por ejemplo, no saben dónde dejan las llaves y después de buscarlas las encuentran en lugares donde nunca las hubieran puesto; también alteraciones de la conducta, lenguaje que no es el apropiado,

y se dificultan actividades que hacen de forma rutinaria”, dijo.

El médico internista explicó que hay algunos tratamientos para las etapas tempranas que pueden ayudar a que los síntomas sean menos marcados, pero no hay tratamiento curativo o que detenga de forma completa la progresión de la enfermedad.

“Se debe enseñar a la familia cómo mejorar las condiciones de vida de esos pacientes porque no hay tratamiento como tal y por lo tanto va a continuar; mucho va a depender de la red de apoyo”, comentó.

En general, el acompañamiento lo debe hacer una persona que tenga la experiencia en el tratamiento a estos pacientes, muchos de ellos son los geriatras, neurólogos, fisioterapeutas, psicólogos y nutriólogos, quienes pueden formar esta red de apoyo.

“Se mejora la calidad de vida, no es lo mismo con un paciente que vive solo, o que se diagnostique en etapas tardías”, finalizó el médico.

Deportes

Shohei Ohtani una estrella que podría firmar un contrato de más de 500 millones de dólares como agente libre

Por: David Villafranca



EFE/Adam Davis

Nueva York, 22 sep (EFE).- Un extraordinario talento generacional, un prodigio de dos vías que lanza y batea como los ángeles, una estrella que podría firmar un contrato de más de 500 millones de dólares. Todo eso es el japonés Shohei Ohtani, la gran figura de la MLB en estos momentos y cuyo nuevo acuerdo como agente libre apunta a romper todos los récords.

"¡Vamos, Ohtani! ¡El futuro jugador de los Mets!". El pasado domingo 27 de agosto, los Mets recibían a Los Angeles Angels en el Citi Field de Queens. Era una de las últimas tardes calurosas del verano en Nueva York.

Sin embargo, en el estadio había más expectación por ver al extraordinario Shohei Ohtani del equipo rival que interés en respaldar a los Mets. Tanto fue así que un fan local despertó las risas de la grada superior al animar al japonés como si ya estuviera hecho su fichaje por los neoyorquinos.

Nada más lejos de la realidad. El destino de Ohtani es una incógnita y un tema de conversación constante en la MLB pese a que los 'playoff' de las Grandes Ligas empiezan en poco más de una semana. Lo único seguro a estas alturas es que su contrato con los Angels acaba al final de esta campaña y que no le van a faltar pretendientes para ficharle ni ceros al cheque que le pongan delante.

UN TALENTO FUERA DE LO COMÚN. Una de las maneras más fáciles de entender por qué Ohtani es tan 'especial' es que el nombre con el que le comparan a menudo es el de Babe Ruth (1895-1948), quien está considerado de forma mayoritaria como el mejor jugador de la historia de la MLB.

El genio nipón, de 29 años, comparte con Babe Ruth esa cualidad tan singular como extraordinariamente atractiva de ser un jugador de dos vías. Es decir, se sube al montículo para lanzar pero también es bateador en la ofensiva.

En las dos facetas brilla, tanto que fue el MVP de la Liga Americana en 2021 y es el candidato destacado para llevarse el mismo galardón este año.

Ohtani, que acaba de pasar por el quirófano para solucionar una lesión en el codo y que ya no va a competir en los partidos que quedan, ha conseguido como lanzador una marca de 10-5 con una efectividad de 3.14 además de 167 ponches en 132 entradas en 23 salidas.

En ataque, Ohtani cerró su año con un promedio de bateo de .304 y, con 44 'home runs', sigue siendo el líder de la

Liga Americana en ese apartado pese a que no compite desde el 3 de septiembre por sus problemas físicos.

Ohtani desembarcó en 2018 en los Angels, una franquicia que solo ha jugado los 'playoff' en una ocasión (2014) en los últimos catorce años contando este. Así, el gran reclamo de la MLB todavía no ha competido en las eliminatorias camino de las Series Mundiales, aunque eso podría cambiar pronto.

UN DESTINO Y UN CONTRATO PARA OHTANI. Seguir en los Angels, cambiar de equipo sin dejar el sur de California y pasarse a Los Angeles Dodgers, mudarse de costa y fichar por los New York Yankees... Hay tantas opciones para el futuro de Ohtani como suspiros por los fans que le rezan a los dioses del béisbol para que este incomparable talento acabe en su equipo.

Pero si hay una cosa clara: el que quiera ficharle tendrá que abrir la cartera y vaciar todo lo que tenga dentro.

Como referencia, el mayor contrato -por volumen total, no por promedio anual- jamás firmado en la MLB es, curiosamente, el de 2019 de un compañero suyo de los Angels: Mike Trout con 426,5 millones de dólares por doce años.

Por cierto, Ohtani tumbó a Trout como lanzador en un fascinante cara a cara para el último 'out' el pasado marzo con el que Japón doblegó a Estados Unidos para llevarse el título en el Clásico Mundial de Béisbol.

Otro espejo en el que mirarse, más reciente, es el de Aaron Judge, que el pasado diciembre renovó con los Yankees por 360 millones en nueve años.

El consenso básico de los expertos respecto a Ohtani es que su contrato superará los 500 millones pero algunos llevan esa cifra mucho más allá.

Por ejemplo, un análisis muy trabajado en ESPN de Bradford Doolittle el pasado agosto llevaba la cifra hasta los 624 millones tomando como base un contrato de once años y las referencias de lo que consiguieron recientemente Trea Turner con los Phillies y Gerrit Cole con los Yankees.

Evidentemente, se trata de un juego de suposiciones ya que Ohtani podría primar un contrato más largo con menor promedio anual o un acuerdo a corto plazo con un salario más abultado en pocos cursos.

Pero si superara los 500 millones, Ohtani estaría, por ejemplo, muy por encima

de Jaylen Brown de los Boston Celtics, que este verano firmó el mayor contrato hasta ahora en la NBA (304 millones en cinco años).

En esta fascinante carrera por convencer a Ohtani hay, no obstante, una inquietante sombra: el estado de su codo derecho, ya que este martes tuvo que pasar por quirófano para solucionar unos problemas de ligamentos de los que también se operó en 2018 (entonces siguió un procedimiento más complejo y de más

difícil recuperación).

De entrada, y tras esta nueva operación, ya se sabe que en 2024 podrá batear pero las labores de lanzador no las podrá retomar hasta 2025.

Pese a ello, millones de fans en la MLB ponen velas para que el japonés desembarque en su equipo, tanto como aquel fan de los Mets al que no le importó nada animar a un contrincante si así garantizaba que Ohtani sería en el futuro uno de los suyos.

POSADA DEL SOL APARTMENTS

¿Busca Apartamento?

Llame para anotarse en Nuestra Lista de Espera

- Agua y Recolección de Basura Incluidos

Oficina abierta de Lunes a Viernes
7:00 am - 1:00 pm
2:00 pm - 3:45 pm

ACEPTAMOS SECCION 8

PARA MAS INFORMACION HABLE CON IRVING

Tel. (760) 353-2800

NO *está* SOLO

Mucho ha cambiado en los últimos dos años y, aunque las cosas parecen estar mejorando, quizás todavía no se sienta igual. Puede sentirse frustrado, confundido y ansioso. Es posible que tenga dificultades para manejar el regreso de sus hijos a la escuela o en volver al trabajo.

Es normal que tenga esos sentimientos.

Estos consejos le pueden ayudar:

- Aléjese de lo que lo hace sentir ansioso y realice otra actividad que disfrute
- Tómese unos minutos para meditar o concentrarse en afirmaciones positivas.
- Haga que las actividades físicas, como caminar, sean parte de su rutina.

Si estos síntomas continúan ¡Está bien buscar ayuda! El Departamento de Salud Mental del Condado de Imperial puede ayudarlo a volver a vivir su mejor vida!

Ahora más que nunca, es importante saber que no está solo.



IMPERIAL COUNTY
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY

Para mas informacion llame al (442) 265-1525 o visite www.bhs.imperialcounty.org



¡Acérquese y reciba ayuda!
1 (800) 817-5292

ESCUCHE

De Lunes a Viernes
de 12:00 pm a la 1 pm

POR XEAO 910 AM

El Sol del Valle NOTICIAS

