

VOICE OF THE FIELDS

California

February 2023

FREE

Volume 33, Number 2

American Heart Month

FEBRUARY IS AMERICAN HEART MONTH—a month to raise awareness on heart disease, the leading cause of death for Americans. Although heart disease may be genetic for some people (meaning it was inherited from one of their parents), others are affected due to diet and lifestyle choices. In this article you will find tips to help prevent heart disease or keep it under control if you already have it.

What Is Heart Disease?

Heart disease is an umbrella term for many different kinds of heart conditions. Some conditions that fall under heart disease are coronary artery disease (CAR), angina, arrhythmias and atrial fibrillation. According to the Center for Disease Control and Prevention (CDC), over 20 million American adults aged 20 and older have coronary heart disease, one of the most common forms of heart disease.

What Puts You at Greater Risk for Heart Disease?

You are more likely to develop some form of heart disease if you have high blood pressure, high cholesterol or smoke. Other risk factors include being overweight/obese, pre-existing conditions like diabetes, having an unhealthy diet, not getting enough exercise and excessive use of alcohol.

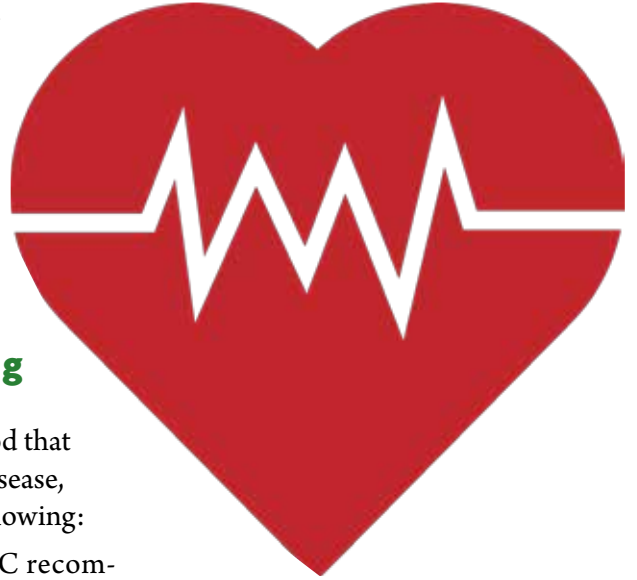
Tips for Reducing Your Risk

To lessen the likelihood that you will develop heart disease, you can do any of the following:

- **Get active**—the CDC recommends at least 20 minutes of exercise a day.
- **Eat healthy**—Eat less foods that are high in saturated fat (such as french fries and fatty meats) and more foods high in fiber and healthier for your heart (think more fruits, vegetables and fish).

Did you know?

Drinking too much alcohol can raise your blood pressure, which is why the CDC states that men should have no more than two drinks a day, and women no more than one drink per day.



- **Control your cholesterol**—medications and diets low in saturated fat may help to keep your cholesterol in check.
- **Lose weight if overweight**—being overweight puts you at a higher risk of heart disease by adding extra stress to your heart and blood vessels.
- **Quit smoking**—smoking puts you at risk for many health issues and is especially bad for heart health.

For more information on reducing your risk for heart disease, go to www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm (English).





Storm/Flood Relief

CALIFORNIA WAS HIT HARD with a series of storms in January that left thousands without power and over 90% of the state under a flood watch. As of January 18, 2023, **President Joe Biden issued a Major Disaster Declaration for eight counties in California** that were hit hardest by the storms.



This declaration allows residents in any of the eight specified counties who had damages or losses to their property to apply for federal disaster assistance. This assistance is obtained through the Federal Emergency Management Agency (FEMA).

Which Counties Qualify for Federal Disaster Assistance?

If you are a homeowner or renter in one of the following counties and experienced damage or loss to your property from the recent storms, you may qualify for individual or public assistance:

- Calaveras County
- Merced County
- Monterey County
- Sacramento County
- Santa Cruz County
- San Luis Obispo County
- Santa Barbara County

Additionally, residents of San Joaquin County with property im-

pacted by the storms may qualify for individual assistance only.

Disaster assistance may include grants to help pay for temporary housing, essential home repairs and other serious disaster-related needs like medical expenses, transportation, childcare and moving/storage expenses.

You do not need to be a U.S. citizen to qualify for disaster relief from FEMA. Disaster relief is available to U.S. citizens, non-citizen nationals and qualified undocumented individuals. To learn more about citizenship and immigration status required for FEMA relief, go to www.fema.gov (English) or www.fema.gov/es (Spanish).

How to Apply for Disaster Relief

To apply for FEMA's disaster relief, go to www.disasterassistance.gov (English) or www.disasterassistance.gov/es (Spanish), use the FEMA mobile app or call FEMA's Helpline at 800-621-3362 (press 2 for Spanish or

3 for an interpreter who speaks your language). Helpline operators are available from 7 a.m. to 11 p.m. daily.

After you apply, you will receive a notice from FEMA either through the mail or electronic correspondence to let you know the next steps in the process.

You can also go to a local Disaster Recovery Center to meet with FEMA staff and representatives who can provide more information on disaster assistance, help you understand any letters you have received from FEMA and/or get referrals to other agencies that may offer other assistance. To locate your nearest Disaster Recovery Center, go to gateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator (English).

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation:
22,500 copies bi-monthly

www.LaCooperativa.org

Published monthly by:
La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420
Sacramento, CA 95814
Phone 916.388.2220
Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.





Asistencia en Caso de Tormentas/Inundaciones

CALIFORNIA FUE AFECTADA por una serie de tormentas en el mes de enero que dejó a miles de personas sin energía eléctrica y más del 90% del estado bajo alerta de inundación. El 18 de enero de 2023, el **Presidente Joe Biden emitió una Declaración de Desastre Mayor para ocho condados de California** que fueron los más afectados por las tormentas.



Esta declaración permite que los residentes de cualquiera de los ocho condados mencionados que sufrieron daños o pérdidas en su propiedad puedan solicitar la Asistencia Federal en caso de Desastres (Federal Disaster Assistance). Esta asistencia se puede obtener a través de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Emergency Management Agency, FEMA).

¿Qué condados califican para la Asistencia Federal en caso de Desastres?

Si usted es propietario o renta una propiedad en alguno de los siguientes condados y sufrió daños o pérdidas de la propiedad por las tormentas recientes, puede calificar para la asistencia individual o pública:

- Condado de Calaveras
- Condado de Merced
- Condado de Monterey
- Condado de Sacramento
- Condado de Santa Cruz

- Condado de San Luis Obispo
- Condado de Santa Bárbara

Además, los residentes del Condado de San Joaquin cuyas propiedades hayan sido afectadas por las tormentas solo pueden calificar para la asistencia individual.

La asistencia en caso de desastres puede incluir subvenciones para ayudar a pagar alojamiento temporal, reparaciones esenciales para la vivienda y otras necesidades importantes relacionadas con los desastres como gastos médicos, transporte, cuidado de niños, y gastos de traslado/almacenamiento.

No es necesario ser ciudadano estadounidense para calificar para la asistencia en caso de desastres que brinda la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA). La asistencia para casos de desastres está disponible para los ciudadanos estadounidenses, residentes no ciudadanos y personas indocumentadas calificadas. Para obtener más información sobre el estado de ciudadanía e inmigración requerido para la asistencia de la FEMA www.fema.gov (Inglés) o www.fema.gov/es (Español).

Cómo solicitar la Asistencia en caso de Desastres

Para solicitar la Asistencia en caso de Desastres de la FEMA, ingrese a www.disasterassistance.gov (Inglés) o www.disasterassistance.gov/es (Español), use la aplicación para dispositivos móviles de la FEMA o llame a la línea de ayuda de la FEMA al 800-621-3362 (presione 2 para español o 3 para solicitar un intérprete que hable su idioma). Los operadores de la línea de ayuda están disponibles todos los días, de 7 a.m. a 11 p.m.

Una vez que solicite la asistencia, recibirá una notificación de la FEMA a través del correo o la correspondencia electrónica para informarle los próximos pasos en el proceso.

También puede ir al Centro de Recuperación por Desastre para hablar con el personal y los representantes de la FEMA, quienes pueden brindarle información sobre la asistencia para casos de desastres, ayudarlo a comprender cualquier carta que haya recibido de la FEMA y/o solicitar derivaciones para otras agencias que puedan ofrecer otro tipo de asistencia. Para conocer el Centro de Recuperación por Desastre más cercano, ingrese a gateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator (Inglés).

LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

www.LaCooperativa.org

Una publicación mensual de: **La Cooperativa Campesina de California**

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias íntegras para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.



Mes Estadounidense del Corazón (American Heart Month)

FEBRERO ES EL MES ESTADOUNIDENSE DEL CORAZÓN (American Heart Month), un mes para generar conciencia sobre las enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte de la población estadounidense. Si bien la enfermedad cardíaca puede ser de origen genético para algunas personas (lo que significa que se hereda de uno de los progenitores), otras padecen la enfermedad por elecciones en la alimentación o el estilo de vida. En este artículo, se brindan consejos para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas o para mantenerlas controladas si la persona ya las padece.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca es un término genérico para nombrar distintos tipos de afecciones del corazón. Algunas afecciones que se consideran enfermedades cardíacas son la enfermedad de las arterias coronarias (EAC), la angina, las arritmias y la fibrilación auricular. De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC), más de 20 millones de adultos estadounidenses de más de 20 años padecen la enfermedad de las arterias coronarias, una de las formas más comunes de enfermedad cardíaca.

¿Qué factor determina que una persona tenga más riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca?

Es muy probable que las personas desarrollen alguna forma de enfermedad cardíaca si tiene presión arterial alta o nivel de colesterol alto, o si fuma. Otros

factores de riesgo incluyen tener sobrepeso/ser obeso, afecciones preexistentes como la diabetes, tener una dieta poco saludable, no hacer suficiente ejercicio y consumir alcohol de manera excesiva.

Consejos para reducir el riesgo

Para disminuir la probabilidad de tener una enfermedad cardíaca, se puede hacer lo siguiente:

- **Mantenerse activo**—El CDC recomienda hacer 20 minutos de ejercicio por día.
- **Comer alimentos saludables**—Coma menos alimentos que tengan

¿Sabía usted?

Beber una cantidad excesiva de alcohol puede aumentar la presión arterial, por lo cual el CDC recomienda que los hombres no deben consumir más de dos copas de bebidas alcohólicas por día, y las mujeres, no más de una copa por día.



altos niveles de grasas saturadas (como papas fritas y carnes de alto contenido graso) y más alimentos que tengan altos niveles de fibras y más saludables para el corazón (más cantidad de frutas, vegetales y pescado).

- **Controlar el colesterol**—Los medicamentos y las dietas con bajos niveles de grasas saturadas pueden ayudar a mantener el colesterol bajo control.
- **Bajar de peso en caso de tener sobrepeso**—Tener sobrepeso implica tener mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca al agregar mayor carga al corazón y los vasos sanguíneos.
- **Dejar de fumar**—Fumar implica correr riesgo de tener muchos problemas de salud y es muy malo para la salud del corazón.

Para obtener más información sobre cómo reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ingrese a www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm (Inglés).