CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS



GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS

TU AÑO MÁS SALUDABLE

2024

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR EJECUTIVO Y DIRECTOR MÉDICO



Izquierda: Tony Weber, MBA, President & CEO
Derecha: Eduardo Villarama, MD, Vice President & CMO

¡Feliz Año Nuevo!

¿Cuáles son tus metas para el 2024? Si eres como la mayoría de las personas, al principio del año haces una lista de propósitos, pero después de enero, muchas veces las abandonamos.

En Golden Valley Health Centers, en lugar de hacer propósitos, nos concentramos en intenciones que durarán y mejorarán la vida de nuestros pacientes durante todo el año 2024. Nuestras intenciones son ofrecer un mejor acceso a la atención médica, brindar servicios de alta calidad y promover una cultura de organización excepcional.

Esperamos que este sea tu año más saludable, y estamos aquí para ayudarte a lograrlo. Poner tu salud como una prioridad no es tan difícil; hay que enfocarse en la prevención.

Si eres padre o madre, asegúrate de que tus hijos tengan un buen inicio de vida, esto se logra hablando con su pediatra sobre la atención preventiva para niños. Las visitas regulares para niños de 0 a 17 años son importantes para supervisar su salud, crecimiento y desarrollo. Mantener al día las revisiones médicas, las vacunas y los exámenes de detección para los niños pequeños, es fundamental.

Para las futuras mamás y los recién nacidos, las consultas prenatales y posparto son cruciales para la salud de la madre y el bebé. Además, las mamografías anuales y los exámenes de cáncer cervical son importantes para las mujeres. Todos los adultos de 18 años en adelante deben programar revisiones médicas anuales, que ayudarán a mantener un buen estado de salud y permitirán programar pruebas, seguimientos y otros cuidados necesarios.

No olvides tu salud bucal: programa una visita al dentista entre seis a doce meses. La salud bucal está relacionada con la salud general, por lo que es esencial. Tu dentista verificará si hay signos de enfermedad de las encías y cáncer oral en cada revisión. Las visitas dentales preventivas regulares ayudan a detectar y tratar problemas temprano, lo que evita tratamientos costosos en el futuro.

Si deseas obtener más información sobre nuestros servicios y ubicaciones de clínicas, no dudes en llamarnos o visitar nuestro sitio web para comenzar el año más saludable.

¡Todo el equipo de Golden Valley Health Centers te desea un Feliz Año Nuevo lleno de buena salud!



CONTENIDO

4 **100 AÑOS JOVEN**

6 **ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA**

8 **MI EXPERIENCIA EN GVHC**

9 **JUEGO PARA NIÑOS**

11 **RECURSOS DE MEDI-CAL**

12 **CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS**

14 **NUEVO PROGRAMA**

15 **LIBROS DE PLAZA SÉSAMO**

16 **MYCHART**

18 **DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD**

20 **CONOCE A NUESTRA DOCTORA**

21 **COMPROMISO CON EL CUIDADO DE LAS PACIENTES**

22 **SERVICIOS AL PACIENTE**

23 **UBICACIONES DE CLÍNICAS**

OPORTUNIDADES DE PUBLICIDAD

Golden Valley Health Centers cuenta con 65 salas de espera en nuestras 45 clínicas que atienden a más de 1100 empleados y 145,000 pacientes al año. Cada trimestre (primavera, verano, otoño, e invierno) se distribuirán nuevas revistas en cada sala de espera y alentamos a los pacientes a que se lleven una revista gratis a casa.

La revista Check-Up es creada por la Fundación de GVHC, que existe para apoyar las actividades benéficas de Golden Valley Health Centers y promover la salud y el bienestar de nuestras comunidades a través de la concientización, el apoyo y los recursos para las clínicas y los pacientes de GVHC.

La revista Check-Up se publica en línea en **www.gvhc.org**

Para oportunidades de publicidad, envié un correo electrónico a: **Foundation@gvhc.org**

CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

LA MISIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

Nuestra misión es mejorar la salud de nuestros pacientes brindando servicios de atención médica primaria de calidad a las personas en las comunidades a las que servimos, independientemente del idioma o las barreras financieras o culturales.

GVHC MESA DIRECTIVA

Presidente
John Price

Vicepresidente
Aaron Castleton

Tesorero
Ernesto Gomez

Secretaria
Maria Rosales

Miembros de la Mesa Directiva
David Carr
David Kamins
George Conklin
Maria Vargas Perez
Robert Anderson
Tamara Cobb

GVHC EQUIPO EJECUTIVO

Presidente y Director Ejecutivo
Tony Weber, MBA

Vicepresidente Ejecutivo y Director Médico
Eduardo Villarama, MD

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Operaciones
Melinda Marshall

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Asesoría Jurídica
Tracy Blair

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Recursos Humanos
Jennifer Henson, MA, PHR

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Finanzas
Gurjeet Sandhu

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Comunicaciones
Amy Collier Carroll

Vicepresidente Ejecutivo y Director de Informatica
Wunna Mine, MBA

Vicepresidente Ejecutivo y Director de Estrategia
David Quackenbush

Vicepresidente Ejecutivo y Director de Servicios para Adultos Mayores
Jason West

GVHC COLABORADORES DE LA REVISTA CHECK-UP

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Comunicaciones
Amy Collier Carroll

Directora Ejecutiva de la Fundación
Francine Foley

Diseñador Gráfico Principal
Justin Almanza

Especialista en Enlace Comunitario
Aluriel Ceballos

Especialista en Mercadotecnia
Jennifer Butler

Diseñador Gráfico
Jorge Aguiniga

Especialista de Gráficos y Mercadotecnia
Joan Barnett Lee

Asistente de Mercadotecnia
Guadalupe Santoyo

Check-Up es una publicación del Departamento de Comunicaciones de Golden Valley Health Centers.

¡SÍGANOS!

@goldenvalleyhealthcenters

@GVHC_health

gvhc.org

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

100 AÑOS JOVEN

Recientemente, el equipo de Golden Valley Health Centers tuvo la oportunidad de hablar con uno de nuestros pacientes de más edad, Orlando Mongalo. Orlando cumplirá 103 años en unos meses. Es una fuente de inspiración, disfruta de una salud maravillosa y vive una vida extraordinaria rodeado de sus seres queridos. Orlando nació en Nicaragua y creció en un pequeño pueblo llamado Acoyapa Chontales. Es el cuarto de diecisiete hijos, y nació el 10 de mayo de 1921. Su vida larga y la calidad de vida son prueba de que cuidandose y manteniendo una actitud positiva son la clave para llegar a los cien años.

En su infancia, Orlando tuvo muchas oportunidades para la aventura, y él y sus hermanos fueron animados a explorar. En su juventud, Orlando viajó a Nueva Orleans, Luisiana, para visitar a una de sus hermanas, quien se había casado con un estadounidense. Durante ese viaje, Orlando consideró enlistarse a la Marina de los Estados Unidos, pero no lo aceptaron debido a sus pies planos. A pesar de esto, Orlando no se rindió y siguió buscando su vocación.

Siendo hijo de un médico general, Orlando consideró seguir una carrera en medicina. Muchos de sus hermanos también se convirtieron en médicos o dentistas, siguiendo los pasos de su padre, uno de los pocos médicos en la ciudad. Aunque Orlando tardó un tiempo en tomar su decisión, nunca miró atrás.

Estudió medicina en su país natal y luego se especializó en radiología en Wisconsin. Después de completar sus estudios, Orlando regresó a su comunidad, donde trabajó como cirujano y radiólogo en un pequeño hospital en Puerto Cabezas, en la costa norte del Caribe. Este hospital era el único en la ciudad.

Orlando se casó y formó su propia familia. Siempre tuvo un deseo de aprender y dedicaba su tiempo libre a leer revistas y libros médicos. A pesar de que hablaba español como lengua materna, el Dr. Mongalo se enseñó a sí mismo a leer y hablar inglés, italiano y francés. Además de la lectura y el ejercicio diario, disfrutaba de la jardinería y crió a una numerosa familia con nueve hijos.

La vida era buena en Puerto Cabezas hasta que estalló la guerra en la década de los 80's. Orlando fue arrestado por proporcionar atención médica de emergencia a soldados heridos que llegaron a su hospital, algunos de los cuales eran de la oposición, lo que no era aceptable para las autoridades. Orlando pasó semanas en la cárcel, pero la comunidad protestó en su nombre y finalmente fue liberado. Después de esto, no se sentía seguro vivir allí, por lo que Orlando y su familia se mudaron a México en 1985, donde continuó trabajando como médico durante varios años hasta que se mudó a Modesto en 2006, después del fallecimiento de su esposa.

Aunque Orlando estaba contento de estar cerca de su familia en un lugar nuevo, necesitaba encontrar una atención médica primaria de calidad. Afortunadamente, encontró a Golden Valley Health Centers y ha sido paciente durante casi veinte años. Su primer médico de cabecera en Golden Valley Health Centers fue el Dr. Champagne, quien elogió su excelente salud durante su primer examen. Hasta el día de hoy, Orlando goza de una excelente salud, solo toma tres medicamentos y se mueve por sí mismo.

A lo largo de los años, Orlando no ha pensado mucho en el envejecimiento. Ha sido un paciente feliz y saludable y atribuye su buena salud a la atención preventiva que ha recibido en Golden Valley Health Centers. Le gusta que sus médicos sean tan atentos.

Orlando ha cuidado bien su salud a lo largo de sus 102 años, siempre manteniendo una dieta saludable y haciendo ejercicio regularmente en sus posibilidades. Bebe jugo de naranja o limón todos los dias. . Durante la etapa que trabajaba, él caminaba para visitar a sus pacientes en su hogar. Un dato importante es que nunca ha consumido alcohol o fumado.

Orlando ha sobrevivido a la mayoría de sus hermanos, quedando solo dos hermanos vivos. Cuando se le preguntó qué consejo daría a un joven que espera vivir una vida larga y saludable, dijo: "Acepta la vida y acepta a las personas tal como son. No te preocupes ni te estreses. Aférrate a tu amor por la vida y tus deseos. Come saludablemente y cuida de ti mismo".

Cuando se le preguntó si tenía grandes planes para su cumpleaños número 103, dijo que celebraría con su familia y sus 27 nietos.

¡Esperamos estar en la lista de invitados!





En la imagen: Yerno, Ángel a la izquierda, Hija, Mercy, Dr. Orlando Mongalo e Hija Adela en diciembre de 2023.



Health Net se enorgullece de apoyar a los Golden Valley Health Centers.

Brindando cobertura de salud asequible a las comunidades por más de 40 años.

health net™

Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. © 2023 Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

Los artículos presentados no están respaldados ni recomendados por nosotros y se publican únicamente con fines educativos.

ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA



INICIATIVA DE SALUD PARA LA COMUNIDAD

Golden Valley Health Centers está participando en la Iniciativa de Salud para la Comunidad para mejorar el acceso de los niños a las vacunas. Los equipos clínicos y de operaciones han creado una sala especial de vacunación justo al lado de la clínica, donde nuestro personal médico administrara las vacunas necesarias después de la visita de un niño a la clínica. Este cambio ayuda a nuestros pacientes para que no tengan citas separadas. Este proceso acelera las cosas para las familias, reduce el tiempo que pasan en la clínica y garantiza que los niños reciban todas las vacunas que necesitan. La Iniciativa de Salud para la Comunidad es un esfuerzo colaborativo que incluye varios centros de salud comunitarios, asociaciones regionales de California, la Asociación de Atención Primaria de California, el Departamento de Servicios de Atención Médica y Kaiser Permanente. Todos ellos se han unido para mejorar la atención médica de los beneficiarios de Medi-Cal y la salud de las personas y comunidades.



AMPLIACIÓN DE SERVICIOS EN EL CENTRO DE SALUD DE MANTECA

Nuestra clínica de Manteca en 250 Northgate ahora es una clínica de atención urgente a partir de febrero. Se invita a los pacientes a ingresar directamente, de lunes a viernes en cualquier momento entre las 8:00 am y las 5:00 pm, para recibir servicios de atención urgente, como cortadas y quemaduras menores, síntomas de resfriado/gripe, infecciones nasales u oídos, mordeduras de animales o lesiones relacionadas con el trabajo. También nos complace anunciar una máquina expendedora de productos de salud en nuestra clínica en 302 Northgate. Esta máquina ofrece una variedad de suministros médicos gratuitos a los pacientes y está ubicada convenientemente en la sala de espera de la clínica. Gracias a una asociación con los Servicios de Salud Pública del Condado de San Joaquín, nos enorgullece asegurar que nuestros pacientes tengan acceso a una selección de productos que puedan necesitar para mantenerse saludables.



APERTURA DEL CENTRO DE SALUD DE MISSION

La clínica llamada Mission ha vuelto a abrir y nuestros proveedores esperan atender a los pacientes en este vecindario adyacente al centro de Modesto. La clínica de Mission está ubicada en 209 Kerr Avenue (cerca de Modesto Gospel Mission en Yosemite Avenue). Golden Valley Health Centers se complace en ofrecer nuevamente atención a los pacientes aquí después de un cierre temporal entre enero de 2021 y mayo de 2023. La clínica de Mission está abierta de lunes, martes, jueves y viernes de 8:00am a 5:30pm y cierra al mediodía de 12:30pm a 1:00pm. Actualmente, el principal servicio ofrecido en este lugar es la atención médica familiar.



RENOVACIÓN DE LA CLÍNICA MÓVIL DE SALUD

Gracias a una subvención de Kaiser Permanente, nuestra clínica móvil de salud ha recibido recientemente un nuevo aspecto y está listo para servir a nuestra comunidad con una imagen fresca y renovada. Golden Valley Health Centers utiliza nuestra clínica móvil de alcance comunitario para realizar clínicas médicas temporales, servicios médicos temporales y acceso a clínicas en comunidades rurales. También hemos puesto en marcha la clínica móvil para ayudar a seguir brindando acceso a la atención médica durante el cierre de alguna clínica. Estamos planeando la programación de este año. ¡Estén pendientes de nuestra clínica móvil de salud mientras recorre su área!

APERTURA DE LA FARMACIA DE ALIMENTOS EN MERCED NORTHVIEW

El 14 de diciembre de 2023, la Fundación de Golden Valley Health Centers abrió una tercera Farmacia de Alimentos en la clínica Merced Northview. Esta Farmacia de Alimentos es una colaboración entre la Fundación y una organización local sin fines de lucro llamada Community Initiatives for Collective Impact. La Farmacia de Alimentos de Merced Northview es diferente de las otras Farmacias de Alimentos, ya que no proporciona cajas de alimentos. Durante las visitas médicas, los proveedores evalúan a los pacientes para determinar si tienen inseguridad de alimentos. Si se necesita comida, el paciente recibe una Receta de Farmacia de Alimentos que se puede canjear por cupones de alimentos. La esperanza de la Fundación es asegurarse de que nuestros pacientes en Merced Northview tengan acceso a alimentos saludables durante todo el año. La financiación para este proyecto fue proporcionada por la Central California Alliance for Health. Si tiene preguntas sobre la Farmacia de Alimentos, llame a la Fundación al 209-359-5933.

Eric y Alejandra, Promotores/Trabajadores de Salud Comunitaria, ayudando en la Farmacia de Alimentos de Merced Northview.



Los nuevos requisitos indican que ahora usted podria calificar para Medi-Cal completo.

No importa su estatus migratorio.

CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH®

Medi-Cal lo ayuda a usted y a su familia a mantenerse saludables. Aunque le hayan denegado Medi-Cal completo recientemente, averigüe si ahora es elegible.

Solicitarlo no afectará su estatus migratorio.



Obtenga más información en **www.thealliance.health/es/medi-cal**.

PERSONAS **SANAS.** COMUNIDADES **SANAS.**

Los artículos presentados no están respaldados ni recomendados por nosotros y se publican únicamente con fines educativos.

MI EXPERIENCIA EN GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

POR MARIE CLAIRE TARDIF, PRACTICANTE EN GVHC

Mi nombre es Marie Claire Tardif y he estado haciendo una práctica en Golden Valley Health Centers (GVHC, según sus siglas en inglés) en el departamento de Comunicaciones durante casi dos meses. He tenido la oportunidad de participar en diferentes eventos, como la Farmacia de Alimentos, el evento de Puertas Abiertas de GVHC en Patterson, presentaciones en la Escuela Secundaria de Patterson y más. Ha sido una experiencia agradable. Durante este tiempo, he aprendido qué representa GVHC y qué ofrece a la comunidad del Valle Central. Uno de los puntos más importantes que enfatiza GVHC es su compromiso con las personas en comunidades menos servidas de atención médica, y esto es realmente valioso.

Ayudar en la Farmacia de Alimentos ha sido una experiencia maravillosa. Disfruto mucho interactuar con los pacientes de GVHC mientras les proporcionamos cajas de alimentos. Los pacientes son muy agradecidos y eso lo hace aún más satisfactorio. En resumen, la Farmacia de Alimentos es un programa muy ingenioso y espero que continúe creciendo.

Además, me emocionó participar en eventos en mi ciudad natal, Patterson. El evento de Puertas Abiertas de GVHC en Patterson fue un gran éxito. Asistieron más de 200 personas y se les ofrecieron servicios como vacunas contra la gripe gratuitas, revisiones de presión arterial, análisis de glucosa, bolsas de alimentos gratis, entre otros. ¡Fue una oportunidad asombrosa! Además, tuve la oportunidad de regresar a mi antigua escuela secundaria y dar una charla a los estudiantes. En la Escuela preparatoria de Patterson, pude compartir un poco más sobre mi experiencia educativa y mi trayectoria en el campo de la salud, ya que hace apenas unos años yo estaba en su misma situación.

Mi camino educativo es lo que me llevó a hacer esta práctica en GVHC. Soy estudiante en la Universidad Estatal de Stanislaus y estoy a punto de terminar mi Licenciatura en Ciencias de la Salud, con una especialización en Liderazgo y Administración en Salud. Esta práctica me ha enseñado lo que implica ser un administrador de salud y todo lo que sucede detrás de escena. Nunca me di cuenta de cuántas decisiones y procesos se llevan a cabo antes de que algo se pueda concretar. He aprendido mucho de mi supervisora, Yamilet Valladolid, quien ha sido un modelo a seguir excepcional.

Con mi título en Ciencias de la Salud, planeo ingresar a un programa de Enfermería Acelerada en 2024. Después de haber sido Asistente de Enfermería Certificada durante 4.5 años, finalmente me siento lista para convertirme en enfermera registrada. En el futuro, espero utilizar ambos títulos para posiblemente convertirme en gerente de enfermería en un hospital o incluso en una enfermera que practica medicina.

Lamentablemente, mi tiempo en GVHC pronto llegará a su fin. Extrañaré esta organización, su personal y su compromiso con la comunidad. Esta oportunidad de práctica ha sido una de mis experiencias favoritas durante mi tiempo en la escuela. ¡Quizás algún día, cuando me convierta en enfermera registrada, regrese a GVHC para trabajar nuevamente!



METE UN GOL



Health Plan of San Joaquin



Información sobre cómo protegerse esta temporada de gripe

Al fin nos libramos del calor del verano, pero eso solo puede significar una cosa: casi estamos en temporada de gripe. La gripe puede ser perjudicial para niños y familias. Durante la temporada de gripe de 2022, hubo 9 millones de casos, 4 millones de visitas médicas, 10,000 hospitalizaciones y 5,000 muertes relacionadas con la gripe. La vacuna contra la gripe es segura y ayuda a proteger a todos contra la gripe.

La gripe no es lo mismo que un resfrío y aparece de manera repentina. Incluso los niños y los adultos saludables pueden enfermarse mucho por una gripe. Y luego puede transmitirse a familiares y amigos.

La vacuna contra la gripe es importante para personas de todas las edades. Es muy importante para los niños de 6 meses en adelante, embarazadas y toda persona con problemas crónicos de salud, como asma o diabetes, o cualquier persona de más de 65 años. Tienen una mayor probabilidad de tener problemas más serios a partir de la gripe, como neumonía, que pueden terminar en estadías en el hospital.

Llame hoy mismo al consultorio de su doctor para programar una cita y recibir la vacuna contra la gripe.

Visite **www.hpsj.com/flu**, donde encontrará más información sobre recursos para la gripe.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023

Estas son algunas de las señales de la gripe:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- Vomitos y diarrea

Consejos para la temporada de gripe

- ✓ Vacúnese contra la gripe
- ✓ Trate de evitar el contacto con personas enfermas
- ✓ Si se enferma, trate de quedarse en casa durante por lo menos 24 horas después de que se le vaya la fiebre
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude
- ✓ Lávese las manos a menudo

Vacúnese contra la gripe hacia fines de octubre todos los años y así estará listo para la temporada de gripe.

Los artículos presentados no están respaldados ni recomendados por nosotros y se publican únicamente con fines educativos.

¡NUEVO! MEDI-CAL COMPLETO PARA USTED Y SU FAMILIA, SIN IMPORTAR SU EDAD NI SU ESTATUS MIGRATORIO

Gracias a una nueva ley en California, todas las personas elegibles pueden recibir Medi-Cal completo gratuito o a bajo costo. Su estatus migratorio y su edad no importan. Puede calificar si es indocumentado y de bajos ingresos.

MEDI-CAL ES UN PROGRAMA DEL GOBIERNO DE CALIFORNIA.

Medi-Cal es un programa estatal de salud gratuito o de bajo costo para personas de bajos ingresos. California reconoce que sus habitantes indocumentados trabajan arduamente y merecen servicios de salud accesibles.

SOLICITAR O USAR MEDI-CAL COMPLETO NO AFECTARÁ SU ESTATUS MIGRATORIO.

Solicitar o usar Medi-Cal no lo convierte en una carga pública (solamente aplica en algunos casos si está internado a largo plazo en un hogar de ancianos o en una institución mental). Usar Medi-Cal para acceder a servicios de salud mental comunes, como psiquiatras o terapistas, no lo convierte en una carga pública. Para más información en español: https://keepyourbenefits.org/es/ca/

¿CUÁL ES EL BENEFICIO DE MEDI-CAL PARA MÍ Y MI FAMILIA?

Medi-Cal le ayuda a recibir atención regular para poder mantener su buena salud. También, le puede dar la atención necesaria en caso de una emergencia de salud. Medi-Cal puede prevenir cuentas médicas costosas y hasta la bancarrota.

¿TENDRÉ QUE PAGAR?

La cobertura de Medi-Cal completo es gratuita o de bajo costo. Para quienes deban hacer un pago mensual, el monto es bajo. No existen cargos adicionales u ocultos.

¿QUÉ NECESITO PARA INSCRIBIRME?

- Licencia de conducir o identificación personal (puede presentar su pasaporte, su identificación educativa, su acta matrimonial, su identificación laboral o su identificación personal emitida por su país de origen).
- Prueba de ingresos (la mejor opción es un recibo de sueldo o estado de cuenta bancaria actual; si no tiene ninguno de los dos, puede explicarle al responsable de elegibilidad cuáles son sus ingresos).
- Prueba de domicilio (puede presentar una factura del servicio de teléfono o electricidad).

¿SOY ELEGIBLE?

La situación de cada persona es diferente. Por ejemplo, una familia con niños puede calificar con ingresos más altos que una persona sola. Para obtener más información sobre su situación particular, comuníquese con alguno de los grupos que aparecen debajo a partir de enero de 2024.

¿ APLICAR ES FÁCIL Y GRATIS?

Aplicar es fácil y gratuito.

- Llame a nuestra línea directa de Medi-Cal 209-379-8596
- Escaneé el código y complete su información para que nuestros operadores le llamen
- Vaya a la oficina local de su condado https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/CountyOffices.asp
- O escanee el código QR para visitar DHCS.ca.gov en español



CONSEJOS DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS PARA ADULTOS MAYORES

MANTÉN TU HOGAR LIMPIO Y ELIMINA CUALQUIER COSA QUE PUEDA PROVOCAR UNA CAÍDA



USA UN BASTÓN O ANDADOR PARA MANTENER TU EQUILIBRIO DE MANERA SEGURA



USA CALCETINES CON AGARRE PARA EVITAR RESBALONES



HAZTE UNA PRUEBA DE AUDICIÓN PARA ASEGURARTE DE QUE LOS AUDÍFONOS TE QUEDEN BIEN



ASEGÚRATE DE NO SENTIRTE MAREADO/A POR EFECTO SECUNDARIO DE MEDICINA



ASEGÚRATE DE REVISAR TU VISTA REGULARMENTE



ARREGLA CUALQUIER COSA EN EL PISO QUE PUEDA HACERTE TROPEZAR, COMO TABLONES SUELTOS O ESCALERAS INESTABLES



COLOCA BARANDAS CERCA DE LOS INODOROS, LAS DUCHAS Y LAS BAÑERAS PARA SUJETARSE MEJOR.



USA UNA ALFOMBRA QUE NO SE RESBALE O USA CINTA ADHESIVA PARA QUE LAS ALFOMBRAS NO SE MUEVAN.



MANTENTE ACTIVO PARA NO PERDER MÚSCULO



COLOCA BARANDILLAS EN AMBOS LADOS DE LAS ESCALERAS Y UTILIZA ESCALONES ANTIDESLIZANTES



CUANDO CAMINES DENTRO DE LA CASA, USA ZAPATOS CON SUELAS QUE NO RESBALEN



¡EN CENTRAL VALLEY PACE YA TENEMOS 300+ PARTICIPANTES!

¡Visítenos hoy para ver por qué tantas personas eligieron CV PACE como su lugar de atención para su salud!

Modesto - 2401 East Orangeburg Ave. Suite 330, Modesto, CA 95355

Merced (próximamente) - 727 West Childs Merced, CA 95341

CVPACE.ORG

CV PACE MEJORA LAS VIDAS DE SU PARTICIPANTES

Susana Aguilera Hernández es una de nuestras participantes de mayor edad aquí en Central Valley PACE (CV PACE) con 96 años de edad. Aquí en CV PACE creemos que nuestros participantes son familia, por eso nos gustaría desearle un muy feliz cumpleaños a Susana para una celebración alegre el 26 de mayo. Susana se inscribió en CV PACE en enero de 2023 y ha estado muy feliz desde que se hizo participante. Pudimos sentarnos con ella y preguntarle qué disfrutaba más de CV PACE. Primero y ante todo, le gusta venir al centro de día para socializar con sus amigas. También le gusta cómo la tratan y cómo todo el personal es muy atento. Susana mencionó que se había caído recientemente y cuando el personal de la clínica de Central Valley PACE escuchó la noticia, rápidamente programaron todas las citas necesarias para asegurarse de que estuviera bien.

Briseida, Especialista en Inscripción, tuvo el placer de hablar con la hija de Susana, Lucía, para hablar sobre cómo Central Valley PACE la ha ayudado a ella y a su familia. Lucía afirma haber notado un cambio muy significativo en la motivación de su madre. Está más alerta y cuando llega a casa del centro de día habla de sus grandes experiencias y de su día. Lucía está tan agradecida como su madre por todo el apoyo que recibe aquí en Central Valley PACE. Ha podido viajar con su marido al saber que su madre está siendo atendida por un personal increíble. Ella cree que Central Valley PACE ha sido la mejor decisión que tomó para su madre.



CENTRAL VALLEY PACE

Los artículos presentados no están respaldados ni recomendados por nosotros y se publican únicamente con fines educativos.

PROGRAMA DE USO RESPONSABLE DE ANTIMICROBIANOS

Los antibióticos son las armas más poderosas que tenemos para combatir infecciones causadas por bacterias, incluso infecciones que ponen en peligro la vida. Desafortunadamente, en los Estados Unidos se recetan demasiados antibióticos de manera innecesaria, especialmente en esta época del año cuando vemos muchas infecciones respiratorias comunes causadas por virus, como la gripe, el Covid-19 y el VSR. Se estima que el 80-90% de todos los antibióticos utilizados por los seres humanos se recetan en entornos ambulatorios, como clínicas y atención de urgencia. En 2016, se recetaron 270.2 millones de antibióticos en entornos ambulatorios, y un asombroso 30-52% de esas recetas no eran necesarias. Esto ha llevado a la resistencia a los antibióticos y a otros problemas de salud.

Mejorar la forma en que recetamos y utilizamos los antibióticos, también conocido como "Uso Responsable de Antimicrobianos," es crucial para asegurarnos de que los antibióticos se receten cuando sea necesario para tratar infecciones, y para proteger a nuestros pacientes de los daños causados por el uso innecesario de antibióticos.

Para promover la seguridad de los pacientes en nuestra organización, GVHC se enorgullece de crear el "Programa de Uso Responsable de Antimicrobianos (ASP)."

El programa tiene como objetivo:

- Promover el uso adecuado de antimicrobianos, incluidos los antibióticos
- Mejorar la seguridad y los resultados de los pacientes
- Reducir la resistencia microbiana
- Prevenir las consecuencias adversas y los daños causados por el uso de antibióticos
- Evitar costos innecesarios y reducir la propagación de infecciones causadas por organismos multirresistentes, y
- Asegurarse de que los antibióticos recetados tengan el diagnóstico, los antibióticos, la dosis y la duración correctos

Esta iniciativa se desarrolló en línea con los Elementos Fundamentales del Uso Responsable de Antimicrobianos en Entornos Ambulatorios publicados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Es consistente con las prácticas clínicas basadas en evidencia y los estándares de atención en cuanto al riesgo clínico y la seguridad de los pacientes. Además, el Programa de Uso Responsable de Antimicrobianos es una prioridad en seguridad del paciente y un requisito de The Joint Commission.

Durante el primer año, nos enfocaremos en el tratamiento adecuado de la bronquiolitis y la bronquitis en pacientes mayores de 3 meses. Estas son afecciones muy comunes que nuestros proveedores ven en esta época del año. La bronquitis aguda no complicada, generalmente es causada por un virus y puede durar de 2 a 3 semanas. Las pautas de tratamiento no recomiendan antibióticos en la mayoría de los pacientes, ya que no aportan beneficios a la recuperación. Existen intervenciones y opciones de atención de apoyo que pueden ayudar al paciente a sentirse mejor, como el uso de supresores de la tos en pacientes mayores de 4 años, mantenerse hidratado, usar ibuprofeno en pacientes mayores de 6 meses si es necesario y ocasionalmente el uso de un inhalador, solo si es apropiado. Si los síntomas empeoran o para obtener información adicional, los pacientes deben consultar a su proveedor de atención médica.

También proporcionamos información útil de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre las infecciones respiratorias más comunes que los pacientes experimentan en esta época del año y orientación sobre si se necesita un antibiótico.

¿Cuáles son los posibles riesgos de los antibióticos?

Los efectos secundarios comunes de los antibióticos son sarpullido, náuseas, mareos, candidiasis (infección de hongos) y diarrea. Las reacciones graves pueden incluir diarrea grave causada por Clostridium difficile, que puede ser mortal, y una reacción alérgica grave a los componentes de los antibióticos. Más importante aún, existe una amenaza de la aparición de bacterias resistentes a múltiples medicamentos. La resistencia a los antibióticos ocurre cuando los gérmenes (bacterias, hongos) desarrollan la capacidad de vencer a los antibióticos diseñados para matarlos. Según la información más reciente, cada año, las bacterias y hongos resistentes a los antibióticos causan al menos 2.8 millones de infecciones y 35,900 muertes, junto con 223,900 casos de Clostridium difficile y 12,800 muertes.

Todos desempeñamos un papel en la prevención y el control de la resistencia a los antibióticos. Los proveedores deben recetar antibióticos adecuadamente, con la indicación correcta, la dosis adecuada y la duración de tratamiento efectiva más corta. Los pacientes deben:

- Utilizar solo antibióticos recetados por un proveedor de atención médica
- Seguir siempre el consejo de su proveedor cuando tomen antibióticos, como completar el tratamiento de antibióticos
- Nunca compartir ni usar antibióticos sobrantes
- Prevenir infecciones lavándose las manos regularmente, preparando alimentos de manera higiénica, practicando sexo seguro, evitando el contacto cercano con personas enfermas y manteniendo sus vacunas al día
- Nunca exigir antibióticos si su proveedor de atención médica dice que no los necesita. Los antibióticos pueden salvar vidas, pero no son siempre la respuesta cuando se está enfermo



Recursos educativos para la concientización, educación y participación de los pacientes se compartirán a través de las redes sociales, carteles, señalización digital y folletos.

Nuestros pacientes son nuestra prioridad y confían en nosotros para recibir atención segura. ¡Hagamos todo lo posible para mantenernos saludables y mantener saludables a los demás!

¡LIBROS DE PLAZA SÉSAMO PARA NUESTROS PACIENTES PEQUEÑITOS!

La Fundación de Golden Valley Health centers, en colaboración con la Asociación Nacional de Centros de Salud Comunitarios (NACHC, según sus siglas en inglés), Quest Diagnostics y Sesame Workshop, ha distribuido más de 3,000 libros infantiles de Plaza Sésamo a las clínicas pediátricas y de medicina familiar de GVHC. Estos libros fueron donados a la Fundación y fueron un regalo muy bien recibido por nuestros pacientes pediátricos.

Los libros son coloridos y están bellamente escritos en español e inglés. Informan a nuestros pacientes sobre la importancia de mantenerse saludables tanto en mente como en cuerpo a través de los personajes favoritos de Plaza Sésamo, como Elmo, Archibaldo, el Monstruo comegalletas ¡y más! Los libros comparten, de una manera divertida y atractiva, la importancia de tener visitas regulares con su médico, qué sucede cuando van al médico, cómo mantenerse saludables y muchos otros temas útiles sobre educación de la salud.

Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro detrás de Plaza Sésamo con la misión de ayudar a que los niños de todas partes crezcan más inteligentes, más fuertes y más amables.

¡Gracias a NACHC, Quest Diagnostics y Sesame Workshop por este maravilloso regalo a nuestras familias!



TOMA EL CONTROL DE TU SALUD CON NUESTRA APLICACIÓN MÓVIL SEGURA PARA PACIENTES LLAMADO: MYCHART

Si estás cómodo en casa o estás fuera haciendo diligencias, MyChart es una mejor opción para mantenerte al tanto de tu salud. Usar MyChart es fácil. Los pacientes pueden acceder a la plataforma a través de un portal web seguro y una aplicación móvil para celulares. Esta herramienta es muy útil para resolver preguntas rápidas y recibir actualizaciones sobre tu atención médica, obtienes acceso instantáneo a información médica, como tu expediente médico, citas y la capacidad de enviar mensajes a tu proveedor de atención médica.

Con MyChart puedes:

- Registrarte para tu cita
- Responder cuestionarios necesarios para tu cita
- Acceder a tu expediente médico
- Ver resultados de pruebas
- Enviar mensajes a tu equipo de atención médica
- Ver próximas citas
- Surtir recetas médicas
- Ver resúmenes posteriores a tu visita medica
- Recibir notificaciones de mantenimiento de tu salud
- Pagar tu factura

¿Qué tan rápido puedo esperar una respuesta?

Nuestro equipo de atención se esfuerza por responder preguntas en un plazo de 48 a 72 horas, según el horario de tu proveedor y la investigación necesaria para responder completamente a tu mensaje. A veces puede llevar un poco más de tiempo.

¿Qué tipo de preguntas debo hacer a través de MyChart?

Preguntas rápidas sobre tu salud, historial médico, surtir receta médica, saldo de tu cuenta y actualizaciones sobre remisión a especialistas son una excelente manera de utilizar la aplicación. MyChart no es apropiado para necesidades urgentes o emergencias. Por favor, visite a una de nuestras ubicaciones de atención de urgencia en Patterson, Modesto, Turlock, Manteca o Merced para problemas médicos urgentes que no ponen en peligro tu vida, o llama/envía un mensaje de texto a nuestro centro de llamadas al 209-722-GVHC (4842).
En caso de una emergencia, llama al 911 o ve al hospital de emergencia más cercano.

¿Cómo puede MyChart influir positivamente en mi atención?

MyChart es una excelente opción para ver tus próximas citas, solicitar renovaciones de recetas, ver resultados de pruebas, consultar medicamentos existentes o enviar un mensaje rápido a tu equipo de atención. En este mundo ocupado, es agradable tener acceso virtual a tus expertos en atención médica y a mucha información importante a tu alcance. Te brinda un medio de acceso más directo a tu información de salud en el momento que la necesitas. Con la creciente tecnología y conectividad en nuestra área de servicio, MyChart te permite más libertad y capacidad para comunicarte con tu equipo de atención.



¿Cómo me registro en MyChart?

Puedes registrarte en MyChart en cualquiera de nuestras clínicas o en nuestro sitio web https://www.gvhc.org/mychart/

Para aquellos que necesiten ayuda adicional para aprender a usar MyChart, ofreceremos capacitaciones para la comunidad. Por favor, visita nuestro sitio web para conocer las próximas capacitaciones o comunícate con nuestro centro de llamadas al 209-722-GVHC (4842). El equipo del centro de llamadas puede conectarte con uno de nuestros Trabajadores de Salud Comunitaria para una capacitación ofrecida en tu área.

La tarea es DIFÍCIL. ¡Vacunarse es FÁCIL!



Vacuna a tu hijola contra el COVID-19

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

llame o envíe un mensaje de texto

209-722-4842

Para más información, visita GVHC.org

Los artículos presentados no están respaldados ni recomendados por nosotros y se publican únicamente con fines educativos.

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUDY CÓMO PUEDEN IMPACTAR TU VIDA

Si bien nuestros comportamientos relacionados con la salud como fumar, la dieta y el ejercicio, así como el acceso a atención médica de calidad, son los principales influyentes en nuestra salud, los Determinantes Sociales de la Salud (SDOH, por sus siglas en inglés) pueden y suelen tener un gran impacto en nuestra salud y bienestar, ya que moldean los comportamientos relacionados con la salud de las personas.

Los SDOH son factores que se encuentran en el entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, trabajan, juegan, rinden culto y envejecen, y que tienen un gran impacto en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

¿Cuáles son los factores sociales que influyen en nuestra salud?



Hay comunidades en todo Estados Unidos que viven sin acceso suficiente a empleos, sistemas de transporte adecuados, viviendas seguras y asequibles, parques y espacios abiertos, opciones de alimentos saludables o educación de calidad. Estas diferencias en las oportunidades significan que la salud y la expectativa de vida de una persona pueden depender de su código postal. De hecho, la expectativa de vida puede variar hasta 15 años según el nivel de ingreso, la educación y el lugar donde vives.

Los SDOH también contribuyen a las desigualdades e inequidades en la salud. Por ejemplo, las personas que no tienen acceso a tiendas de comestibles con opciones de alimentos saludables tienen menos probabilidad de tener una buena nutrición. Desafortunadamente, esto aumenta su riesgo de condiciones de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad, e incluso reduce la expectativa de vida en comparación con las personas que sí tienen acceso a alimentos saludables. Las personas que no tienen acceso a parques o áreas de juego por inseguridad pueden pasar menos tiempo al aire libre practicando actividades como caminar, andar en bicicleta o jugar, lo que reduce el estrés. El estrés puede afectar negativamente la salud a lo largo de la vida de una persona, y estos factores ambientales pueden tener impactos multigeneracionales.

Abordar los determinantes sociales de la salud es importante no solo para mejorar la salud en general, sino también para reducir las desigualdades de salud que a menudo tienen raíces en desventajas sociales y económicas. Algunas comunidades están abordando la escasez de alimentos mediante la creación de jardines comunitarios en sus vecindarios o plantando frutas y verduras frescas en contenedores o espacios verdes en casa. Otros están abogando con sus ciudades o condados para que sus parques locales tengan espacios seguros para actividades recreativas.

En Golden Valley Health Centers, tienes acceso a atención médica de calidad en cualquiera de nuestras 45 ubicaciones. Algunos centros de salud están en vecindarios, como nuestros centros de salud escolares. Golden Valley Health Centers también ofrece citas sin cita previa u opciones de atención de urgencia en Ceres, Patterson, Modesto, Merced, Manteca y Turlock, así como atención de urgencia virtual. Llámanos o envíanos un mensaje de texto al 209-722-GVHC para obtener más información o visita nuestro sitio web en GVHC.ORG.

Para acceder a recursos en tu comunidad, llama al 211 o visita la agencia de salud y servicios humanos de tu condado para obtener más información sobre recursos.

Healthy People 2030, U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion.
https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/social-determinants-health

Beyond Health Care: The Role of Social Determinants in Promoting Health and Health Equity
https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy/issue-brief/beyond-health-care-the-role-of-social-determinants-in-promoting-health-and-health-equity/



ESTAMOS JUNTOS EN ESTO.

En Kaiser Permanente no vemos la salud como un negocio. Nuestras puertas, corazones y mentes están siempre abiertos para ayudar a que todos vivan bien. Obtenga más información en **kp.org/centralvalley** (en inglés).

KAISER PERMANENTE® **viva bien**

Los artículos presentados no están respaldados ni recomendados por nosotros y se publican únicamente con fines educativos.

Conoce a Nuestra Doctora:

Dra. Carrie Janiski

Soy la Directora Regional de Medicina en Golden Valley Health Centers y también supervisó la Educación Médica y la Medicina Deportiva en GVHC.
Mi experiencia se centra en la medicina famíliar, la medicina deportiva y la medicina osteopática manipulativa.

Mi interés por la medicina deportiva comenzó cuando estaba en la preparatoria en Michigan, donde empecé como encargada de equipo y luego me convertí en entrenadora atlética estudiantil. Fue durante ese tiempo cuando un entrenador atlético me enseñó el mundo de la medicina deportiva, y desde entonces supe que era mi vocación.

Terminé mi formación médica en 2015 y me mudé a California para alejarme del frío y la nieve y unirme a un grupo maravilloso de profesionales de la salud en el Valle Central.

Comencé mi carrera en una práctica médica privada, donde tuve la oportunidad de colaborar con Golden Valley Health Centers y comenzar a atender a pacientes en sus clínicas. Disfruté tanto de esa experiencia que en octubre de 2022 decidí unirme de tiempo completo a Golden Valley Health Centers como Directora Regional de Medicina, mientras seguía viendo pacientes en mi especialidad principal, que es la medicina deportiva.

Nuestro equipo de Medicina Deportiva en Golden Valley ofrece una variedad de servicios desde el tratamiento de lesiones menores, como esguinces y moretones, hasta el manejo de fracturas, artritis y distensiones, así como cualquier problema relacionado con los huesos, músculos y articulaciones que pueda limitar a las personas en sus actividades diarias. Actualmente, nuestro equipo atiende a pacientes en Merced, Newman, Ceres, Turlock y Modesto.

Enlace al vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=8b3kXgAQcHU





UN COMPROMISO DE 50 AÑOS CUIDANDO A LOS PACIENTES

CELEBRANDO A OLGA PADRON

Cuando Olga Padron aceptó un trabajo de asistente de médico en Golden Valley Health Centers (GVHC), solo había siete empleados en la organización. GVHC apenas empezaba, y Olga se convirtió en la octava empleada en unirse al equipo en el otoño de 1972. Desde entonces, ha dedicado más de 50 años de su vida al cuidado de los pacientes en GVHC, y estamos extremadamente orgullosos de honrar y celebrar sus contribuciones.

En 1972, una amiga de Olga, Guadalupe (Lupe) Rojas, le sugirió que se presentará al equipo de GVHC y preguntará si necesitaban ayuda adicional. GVHC era un centro de salud comunitario recién establecido en ese momento. Lupe trabajaba como asistente de médico y sabía que la organización necesitaba más personal de apoyo. Olga, que trabajaba como asistente de maestra en una escuela de migrantes en Planada, se interesó en la oportunidad en GVHC porque quería ayudar a las personas durante todo el año, a diferencia de su otro trabajo, que era temporal.

Cuando Olga comenzó en GVHC, la organización tenía solo cuatro consultorios médicos y estaba ubicada en el antiguo Hospital General de Merced. A lo largo de los años, ha desempeñado diversos roles en GVHC, incluyendo flebotomista, consejera de VIH, encargada de registros médicos y especialista en remisiones a especialistas. Ha sido testigo de muchos cambios, especialmente en lo que respecta a la tecnología y el crecimiento de la organización.

A pesar de los cambios, lo que nunca ha cambiado es el amor y el compromiso de Olga con GVHC y sus pacientes. Disfruta especialmente cuidar de la salud de los niños, pero todos sus pacientes son importantes para ella. Cuando un paciente que la conoce desde hace mucho tiempo llega a la clínica, siempre es un momento especial. Olga se alegra cuando la abrazan y le dicen que están contentos de verla todavía trabajando aquí.

A pesar de sus 80 años, Olga no tiene planes de jubilarse en el corto plazo. Aún disfruta venir a trabajar, y le apasiona la atención personal que brindamos a nuestros pacientes. Cuando le preguntan cuándo planea retirarse, responde simplemente: "¿Por qué me jubilaría? Mi mente está lúcida, camino bien y todavía me gusta ir a bailar. Mientras pueda caminar y conducir, seguiré adelante. ¿Qué más haría?" Olga es un ejemplo para todos nosotros y su vida refleja la misión de GVHC. ¡Hemos sido inspirados por sus valores y dedicación durante 50 años!

GVHC quiere expresar su agradecimiento a Olga por su dedicación y contribuciones que han hecho de nuestra comunidad un lugar más fuerte y saludable para vivir.



Dr. Eduardo Villarama, VP y CMO, con Olga Padrón, 2023

SERVICIOS AL PACIENTE

MÉDICO:

- Medicina Familiar
- Pediatría
- La salud de la mujer
- Medicina Interna
- Atención Médica Urgente
- Atención Médica Urgente Virtual
- Servicio Médico Móvil

SALUD CONDUCTUAL:

- Terapia individual (para adultos y niños)
- Planes de tratamiento dirigidos por el paciente
- Seguimiento de caso
- Atención psiquiátrica

EDUCACIÓN PARA LA SALUD:

- Nutrición
- Asma
- Diabetes
- Hipertensión
- Programas completos de servicios perinatales (CPSP)
- Nutriólogo
- Planificación familiar: acceso, atención y tratamiento
- Alcance y Presentaciones de Salud Comunitaria
- Alcance Móvil Para Personas Sin Hogar

DENTAL:

- Exámenes y radiografías
- Limpiezas y Educación en Higiene Bucal
- Empastes y Selladores
- Extracciones

SERVICIOS ESPECIALIZADOS:

- Quiropráctica
- Optometría
- Podología
- Obstetricia y Ginecología (OB/GYN)
- Programa de tratamiento asistido por medicamentos (MAT)
- Programa de Salud y Bienestar del VIH
- Medicina deportiva
- Alergologia
- Cardiología
- Nefrología
- Central Valley PACE
- Farmacia
- Laboratorio de Quest Diagnostics



Para programar una cita, llame o envíe un mensaje de texto al: 209-722-GVHC (4842) o descargue la aplicación MyChart de GVHC

UBICACIONES DE LA CLÍNICA

MÉDICO:

CONDADO DE MERCED

Merced:
- 847 West Childs Ave.
- 857 West Childs Ave.
- 3940 Sandpiper Ave.
- 797 West Childs Ave.

Dos Palos:
- 1405 California Ave.

Le Grand:
- 13151 Jeerson St.

Los Banos:
- 821 Texas Ave.

Planada:
- 9235 East Broadway St.

CONDADO DE SAN JOAQUÍN

Manteca:
- 250 Northgate Dr.
- 302 Northgate Dr.

CONDADO DE STANISLAUS

Modesto:
- 1524 McHenry Ave.
- 208 W. Coolidge Ave
- 2101 Tenaya Dr.
- 1510 Florida Ave.
- 1121 Hammond St.
- 1801 Tully Rd, Ste F.
- 209 Kerr Ave.
- 1717 Las Vegas St.
- 1500 Florida Ave.
- 1114 6th St.

Empire:
- 198 G. St North.

Riverbank:
- 4150 Patterson Rd.

Turlock:
- 1141 North Olive Ave.
- 1200 West Main St.
- 1100 Delbon Ave.
- 1199 Delbon Ave.
- 2240 West Monte Vista Ave.

Ceres:
- 2760 3rd St.
- 1920 Memorial Dr.
- 3109 Whitmore Ave.

Newman:
- 637 Merced St.

Patterson:
- 200 C St.

Westley:
- 301 Howard Rd.

DENTAL:

CONDADO DE MERCED

Merced:
- 747 West Childs Ave.

Le Grand:
- 13161 Jeerson St.

Los Banos:
- 725 West I St.

Planada:
- 9235 East Broadway St.

CONDADO DE STANISLAUS

Modesto:
- 1717 Las Vegas St.
- 1121 Hammond St.

Empire:
- 198 G. St North.

Ceres:
- 1920 Memorial Dr.

Turlock:
- 1200 West Main St.

Newman:
- 637 Merced St.

Patterson:
- 200 C St.

CONDADO DE SAN JOAQUÍN

Manteca:
- 302 Northgate Dr.

ATENCIÓN DE URGENCIA:

Se aceptan visitas sin cita previa

CONDADO DE MERCED

Merced:
- 857 West Childs Ave.
- 3940 Sandpiper Ave.

CONDADO DE STANISLAUS

Modesto:
- 1510 Florida Ave.

Turlock:
- 2240 West Monte Vista Ave.

Patterson:
- 200 C St.

CONDADO DE SAN JOAQUÍN

Manteca:
- 250 Northgate Dr.

FARMACIA:

CONDADO DE MERCED

Merced:
- 857 West Childs Ave.

CENTRAL VALLEY PACE:

CONDADO DE MERCED

Merced:

¡Muy pronto!
- 727 West Childs Ave.

CONDADO DE STANISLAUS

Modesto:
- 2401 E Orangeburg Ave. Ste 330



ENCUENTRA 10 OBJETOS ESCONDIDOS EN LA IMAGEN



