# CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS




GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

# CUIDADO DE LA SALUD Y EDUCACIÓN

2024

# UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR EJECUTIVO

En Golden Valley Health Centers (GVHC, por sus siglas en inglés), entendemos que la educación en medicina es importante para una comunidad más saludable. Ahora más que nunca, estamos demostrando el poder de la educación.

Estamos trabajando con universidades, escuelas locales y programas de capacitación para mejorar nuestro programa de educación en medicina. En los últimos años, hemos aumentado nuestra participación en el programa de residencia de medicina del Condado de Stanislaus, llamado Valley Consortium for Medical Education (VCME, por sus siglas en inglés). Queremos fortalecer este programa de educación médica. Este verano, la Clínica Modesto Paradise (donde se encuentra el programa de residencia) se convirtió en un centro de salud de Golden Valley Health Centers. Ahora estamos coordinando un programa de residencia con 33 médicos residentes en Medicina Familiar.

Aunque no es fácil, creemos que la educación médica es muy importante. Queremos fortalecer la fuerza laboral en salud para atender las crecientes necesidades de la comunidad del Valle Central. A través del entrenamiento médico y las oportunidades profesionales, jugamos un papel importante en el área de salud del Valle Central.

La Dra. Carrie Janiski, Directora Médica Regional y Directora de Educación en Médicina en GVHC, ahora también es la Directora Interina del Programa de Medicina Familiar del VCME. Esto nos brinda la oportunidad de liderar el programa de residencia. Es una prioridad para nosotros fortalecer el grupo de médicos en la región y planificar el crecimiento futuro del área.

Otro desarrollo importante es la apertura de nuestro primer Centro de Salud Escolar en el Condado de Merced. Estos centros promueven familias más saludables al ofrecer educación en salud y servicios médicos a los estudiantes, sin importar si tienen seguro de salud. También brindan atención a quienes viven cerca de la escuela, haciendo que el cuidado de salud sea más accesible.



Izquierda: Eduardo T. Villarama, vicepresidente y director médico en jefe
Centro: Dra. Carrie Janiski, directora médica regional y directora de educación médica
Derecha: David Quackenbush, presidente y director ejecutivo

Los centros de salud escolares han demostrado que ayudan a que los estudiantes asistan más a la escuela y ofrecen un buen cuidado de salud en sus vecindarios. Los maestros saben que los niños saludables aprenden mejor porque pueden concentrarse sin distracciones por dolor o enfermedad.

El nuevo Centro de Salud, llamado Ranchero, está ubicado al costado de la Escuela Primaria Joe Stefani. Es una clínica moderna con seis salas de examen y tres salas dentales. En este lugar, Golden Valley Health Centers ofrece Pediatría, Medicina Familiar, Atención Dental y Salud Mental, en colaboración con el Distrito Escolar de Merced.

Estamos contentos de trabajar con nuestros socios en educación mientras crecemos para satisfacer las necesidades de nuestra comunidad. A través de estas colaboraciones, estamos cambiando el futuro de nuestra comunidad. Sabemos que un futuro saludable solo es posible si trabajamos para lograrlo, y estamos listos para hacerlo.

# CONTENIDO


4 APOYANDO LOS OBJETIVOS EDUCATIVOS DE NUESTROS EQUIPOS

5 EL IMPACTO DE LA DIABETES EN LOS DIENTES

6 ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA

8 DESCUBRE, APRENDE Y JUEGA

9 CONOCE A UN PROVEEDOR

10 EDUCANDO A NUESTRA COMUNIDAD

12 CELEBRANDO CENTRAL VALLEY PACE

14 ALCANCE Y EDUCACIÓN

16 NUEVOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS

18 CONOCE A UN PROVEEDOR

19 ÉXITO EN LA GESTIÓN DE ATENCIÓN MEJORADA

20 SERVICIOS DE GVHC

21 UBICACIONES DE GVHC

22 JUEGO PARA NIÑOS


## 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

## GVHC MISIÓN

Proporcionar acceso a un cuidado médico de calidad para todos, con dignidad, respeto y compasión.


## GVHC COLABORADORES DE LA REVISTA CHECK-UP

*Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Comunicaciones*
**Amy Collier Carroll**

*Directora Ejecutiva de la Fundación*
**Francine Foley**

*Directora de Asuntos Gubernamentales y Comunitarios*
**Yamilet Valladolid,MPH**

*Diseñador Gráfico Principal*
**Justin Almanza**

*Especialista en Enlace Comunitario*
**Aluriel Ceballos**

*Diseñador Gráfico*
**Jorge Aguiniga**

*Especialista de Gráficos y Mercadotecnia*
**Joan Barnett Lee**

*Marketing Specialist*
**Junnelle B. Maala**

*Asistente de Mercadotecnia*
**Guadalupe Santoyo**


## ¡SÍGANOS!

@goldenvalleyhealthcenters

@GVHC_health

gvhc.org


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



## GVHC EQUIPO EJECUTIVO

*Presidente y Director Ejecutivo*
**David Quackenbush**

*Vicepresidente Ejecutivo y Director Médico*
**Eduardo Villarama, MD**

*Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Operaciones*
**Melinda Marshall**

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

*Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Comunicaciones*
**Amy Collier Carroll**

*Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Asesoría Jurídica*
**Tracy Blair**

*Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Finanzas*
**Gurjeet Sandhu**

*Vicepresidente Ejecutivo y Director de Informatica*
**Wunna Mine, MBA**

*Vicepresidente Ejecutivo y Director de Servicios para Adultos Mayores*
**Jason West**

## GVHC MESA DIRECTIVA

*Presidente*
**John Price**

*Tesorero*
**Ernesto Gomez**

*Secretaria*
**Maria Rosales**

*Miembros de la Mesa Directiva*
**David Carr**
**David Kamins**
**Francisco Guerrero**
**Maria Vargas Perez**
**Martina Ramirez**
**Robert Anderson**
**Tamara Cobb**


GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

# APOYANDO LAS METAS EDUCATIVAS DE NUESTROS EQUIPOS

La Fundación de Golden Valley Health Centers, en asociación con Legacy Health Endowment, ha creado un nuevo fondo de becas para la matrícula de los empleados de Golden Valley Health Centers. El programa, que fomenta el crecimiento de los empleados a través de una carrera profesional ascendente en el campo médico, ha sido financiado en su totalidad por la generosidad de Legacy Health Endowment.

"El futuro de la educación médica radica en ofrecer a los trabajadores de la salud la oportunidad de avanzar, crecer y tener éxito. Si no seguimos este camino, corremos el riesgo de alienar a los trabajadores actuales que merecen una oportunidad," declaró Jeffrey Lewis, Presidente y CEO de Legacy Health Endowment. La financiación cubre los gastos de programas vocacionales o matrícula universitaria para individuos que cumplan con los criterios de la beca. Los solicitantes deben presentar una solicitud formal y recibir la aprobación de un comité de revisión de becas.

"Esta es una oportunidad maravillosa para que los empleados avancen en sus carreras, aumenten sus ingresos, adquieran nuevas habilidades y cumplan un sueño de toda la vida a través de la educación," dijo Francine Foley, Directora Ejecutiva de la Fundación. "Golden Valley Health Centers realmente se preocupa por sus empleados y aprecia el importante trabajo que hacen por la comunidad. Este es un paso importante hacia el logro de nuestros objetivos de Ser el Empleador de Elección, permitiéndonos una nueva forma de apoyar a nuestros miembros del equipo y ayudarles a avanzar en su educación en el campo de la salud," agregó.

La Fundación GVHC se enorgullece de anunciar que dos empleados de GVHC recibieron becas de ayuda completa para la matrícula en agosto.

¡Felicitaciones a estas dos empleadas merecedoras que están tomando medidas para hacer realidad sus sueños mediante la promoción de su educación médica!

Para obtener más información sobre esta beca o sobre las becas médicas Tony Weber, que pronto aceptarán solicitudes y serán accesibles al público, comuníquese con Francine Foley al correo electrónico ffoley@gvhc.org o foundation@gvhc.org

## *Ganadores de Becas de Salud del Legado*

### Cynthia Pulido



Cynthia trabaja actualmente como enfermera registrada en tratamiento asistido por medicamentos (MAT) en Modesto. Ha estado con Golden Valley Health Centers durante 5 años y pronto comenzará un programa en la Universidad Capella para obtener su Licenciatura en Ciencias de Enfermería.

### Delma Arellano



Delma trabaja actualmente como asistente médica en Manteca. Ha estado con Golden Valley Health Centers durante 2 años y comenzará un programa en la Academia Gurnick para obtener su título en Enfermería Vocacional.

LHE
Legacy Health Endowment

# IMPACTO DE DIABETES EN LOS DIENTES

La diabetes mal controlada eleva el azúcar en la boca, fomentando bacterias y enfermedades de las encías.

Problemas bucales no tratados por la diabetes pueden causar pérdida dental, afectando al 25% de los adultos diabéticos mayores de 50 años, comparado con el 16% sin diabetes.

La diabetes aumenta los niveles de glucosa en la saliva, alimentando a las bacterias dañinas que forman la placa, lo que puede provocar caries y enfermedades de las encías si no se trata.



## Programa una cita dental hoy enviando un mensaje de texto a una de las ubicaciones de abajo.

**Modesto Robertson Rd:**
1121 Hammond St.
(209) 576-4800

**Modesto Hanshaw:**
1717 Las Vegas St.
(209) 556-5044

**Empire:**
198 North G St
(209) 522-1012

**Ceres East:**
1920 Memorial Dr.
(209) 541-3001

**Turlock West:**
1200 W Main St.
(209) 656-6000

**Patterson:**
200 C St.
(209) 892-6307

**Manteca:**
302 Northgate Dr.
(209) 492-2622

**Merced:**
747 West Childs Ave.
(209) 383-5764

**Merced Ranchero:**
2752 N Ranchero Ln.
(209) 383-5764

**Planada:**
9235 E Broadway St.
(209) 382-1697

**Los Banos:**
725 West I St.
(209) 826-1094

**Newman:**
637 Merced St.
(209) 862-9449

# ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA

## ESTAMOS ABIERTOS

### CENTRO DE SALUD RANCHERO

¡GVHC inaugura nuestro primer Centro de Salud Escolar en el Condado de Merced el 13 de septiembre! Los centros de salud en las escuelas promueven familias más saludables, ofreciendo educación en salud y servicios médicos a estudiantes y miembros de la comunidad que viven cerca de la escuela. Se ha demostrado que las clínicas escolares aumentan la asistencia a la escuela porque los estudiantes pueden concentrarse en clase sin distracciones causadas por dolor, estrés o enfermedad. La clínica está al lado de la Escuela Primaria Joe Stefani y se encuentra en 2752 Ranchero Lane, Merced.




### CENTRO DE SALUD PARADISE

La nueva Clínica Médica Paradise es fundamental para el sistema de atención médica del Condado de Stanislaus. La clínica ofrece atención urgente, medicina familiar, pediatría, salud de la mujer, salud conductual, salud y bienestar del VIH y atención de afirmación de género. También es la sede del Programa de Residencia en Medicina Familiar llamado Valley Consortium Medical Education (VCME, por sus siglas en inglés).




### CENTRO DE SALUD MCHENRY

La nueva Clínica de Especialidades en Modesto ofrece acceso a una variedad de servicios especializados. Se brindan servicios de podología, medicina deportiva, cirugía general y ortopédica, cuidado de heridas y servicios de rehabilitación (incluyendo terapias física y ocupacional). Golden Valley Health Centers ahora opera con orgullo 21 servicios especializados. Las citas deben ser programadas mediante una recomendación de su proveedor médico.



# PRÓXIMAMENTE

## CLÍNICA DENTAL DE LA CALLE 6

La clínica dental en la calle 6 abrirá pronto, ubicada cerca de la clínica médica de la misma calle. Situada en 1008 6th Street, esta nueva clínica dental proporcionará atención dental a los residentes del Oeste de Modesto. Los servicios incluirán exámenes y radiografías, extracciones, empastes y selladores, además de limpiezas. GVHC planea abrir esta clínica dental en febrero de 2025.



# Los niños crecen *rápido*. Déles un futuro más saludable.

- Las inmunizaciones protegen a su hijo de enfermedades graves.
- Los miembros de la Alianza pueden obtener hasta **$250** en tarjetas de regalo por recibir cuidados de rutina, como inmunizaciones y chequeos para miembros de entre 0 y 21 años de edad.




## ¡Llame al doctor de su hijo para programar su chequeo!

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

# Marcando la Diferencia

## Gala de Noches Medievales

La Fundación de Golden Valley Health Centers está organizando nuestra gala anual "Haz la Diferencia - Noche Medieval" el sábado 12 de octubre de 2024. Más de 300 invitados disfrutarán de una decoración y comida con temática medieval, una subasta en vivo y entretenimiento único. Los fondos recaudados en la gala apoyan la Farmacia de Alimentos de la Fundación, el programa Adopta una Familia y otros proyectos para asistir a nuestros pacientes y familias fuera de la sala de examen. ¡Únete a nosotros para una noche divertida! Para más información, visita: **bit.ly/GalaGVHC**



GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS FOUNDATION

## Descubre, aprende y juega: Aventura de salud interactiva para niños de GVHC y Museo Infantil de Modesto

En asociación con el Museo Infantil de Modesto (MoChiMu), Golden Valley Health Centers está ofreciendo un taller práctico de educación médica para la juventud local. La exhibición interactiva brinda la oportunidad de explorar el cuerpo humano y sus sistemas, así como conocer el trabajo que realiza un equipo de atención clínica. El Laboratorio de Creación del MoChiMu se transformó en un laboratorio de salud y bienestar al inicio del verano y ha sido un éxito entre los jóvenes locales. Las actividades incluyen un rompecabezas del sistema esquelético, una actividad de "picnic perfecto" centrada en los grupos alimenticios, radiografías que muestran ejemplos de huesos rotos y saludables, algunos contenedores de "explora tus sentidos" y una actividad popular que permite a los niños "convertirse en parte del equipo de atención". Esta exhibición de exploración de carreras incluye disfraces y herramientas profesionales, así como una actividad guiada que enseña el lavado de manos con luz UV-reactiva de "gérmenes brillantes". Los gérmenes brillantes muestran a los niños cuando sus manos tienen gérmenes que no se pueden detectar a simple vista. También hay un "muro de bienestar" con indicaciones diarias sobre el bienestar mental y físico.

La misión del Museo Infantil de Modesto es enriquecer las vidas de todos los niños fomentando la creatividad, el pensamiento crítico y el amor por el aprendizaje continuo. Para obtener más información sobre el museo, visita modestochildrensmuseum.org.



# CONOCE A NUESTRO PROVEEDOR

## John Abordo, DPM

El Dr. John Abordo es podólogo en la clínica Northview del Golden Valley Health Center en Merced. Comenzó en GVHC en 2007 y fue el primer podólogo contratado para atender a los pacientes en los Golden Valley Health Centers de la comunidad de Merced. Es veterano del Ejército de los Estados Unidos y comenzó en el campo de la salud mental antes de cambiar su trayectoria profesional a la podología. Cuando trabajaba en salud mental, solía acompañar a los clientes a sus citas médicas. “Recuerdo a un cliente que tenía dificultades para caminar debido a un callo doloroso. Después de ver al podólogo, estaba sonriendo y ya no sentía dolor. Me impresionó la rapidez con la que obtuvo alivio de esa sola visita. Empecé a investigar la podología y aprendí que podía hacer tanto clínica como cirugía. El resto es historia.” Abordo suele decir que pasó de “la cabeza a los pies” debido a su experiencia en salud mental y ahora en podología. Completó su educación en el California College of Podiatric Medicine y su residencia en el Departamento de Asuntos de Veteranos.

“Todos quieren ser activos en los meses finales de verano y en otoño porque el sol brilla y el clima es agradable. La gente participa en actividades al aire libre como correr y hacer excursiones. Vemos muchas lesiones relacionadas con los deportes, desde esguinces y músculos estirados hasta fracturas en ocasiones. Es importante usar calzado adecuado; por ejemplo, para excursiones, usa una bota que ofrezca soporte por encima del tobillo. No olvides estirarte antes de empezar a correr. Estos ejercicios de calentamiento son realmente importantes. Si tienes la desafortunada experiencia de lesionarte, debes darle tiempo a tus tobillos o pies para que se recuperen. Si no lo haces, puede convertirse en una condición crónica y tardar más tiempo en sanar.”

El Dr. Abordo ha estado casado durante treinta y siete años, tiene tres hijos adultos y dos nietos. Uno de sus hijos es dentista pediátrico y su hijo menor, Johann Abordo, es podólogo que también trabaja para Golden Valley Health Centers. Johann atiende a pacientes en Merced y en Los Baños. El Dr. Abordo dice sobre su hijo: “Me da gran placer escuchar a los pacientes que alaban a mi hijo por su agudeza, conocimiento y amabilidad al tratarlos. Me alegra tenerlo aquí en GVHC.” Johann comenta sobre trabajar con su padre: “Es una situación realmente única; tengo el lujo de tratar pacientes que están familiarizados con la podología y con el Dr. Abordo, Senior. Tenemos una excelente relación con los pacientes, tanto jóvenes como mayores. Siempre es agradable tener a alguien con quien intercambiar ideas.”





# EDUCANDO A NUESTRA COMUNIDAD

## Reunión Comunitaria

Únete a Golden Valley Health Centers para una reunión comunitaria e informativa en Modesto el jueves 3 de octubre de 2024, en el King-Kennedy Memorial Center, 601 S M.L.K. Dr., Modesto, CA 95351. El evento comenzará a las 5:30 PM.

Conoce los servicios de salud que ofrece Golden Valley Health Centers en Modesto. También proporcionaremos una actualización sobre la transición del Centro de Salud Paradise, que fue asumido por Golden Valley Health Centers el 1 de julio de 2024. Anteriormente, estaba gestionado por la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus.

Además, disfruta de recursos comunitarios, comida y rifas durante el evento. Esperamos darte la bienvenida en nuestra reunión comunitaria en Modesto y compartir cómo Golden Valley Health Centers está aquí para servirte.





# TU SALUD EN LA BOLETA

Este año, las elecciones locales determinarán resultados importantes en nuestra comunidad. ¡Varios temas que afectan tu salud y la salud de tu comunidad están en la boleta! El primer paso para votar por tu salud es registrarte para votar. Dedica 30 segundos a registrarte o a verificar tu registro electoral en línea si te has mudado o cambiado de nombre recientemente.

Aprovecha esta oportunidad importante para votar por los temas que mejorarán nuestra salud, como la calidad del aire, los problemas de agua, los vecindarios seguros, la educación, el acceso a parques o espacios verdes y los medicamentos asequibles.
Estos temas afectan nuestra salud y están en la boleta. Animamos a todos a explorar a los candidatos y temas que importan, y a VOTAR.

Visita https://registertovote.ca.gov/ para registrarte para votar antes del 21 de octubre de 2024.

MyChart

## Quieres surtir tu medicamento o enviar un mensaje a tu equipo medico con un solo boton?

**Pregunte sobre MyChart e inscríbase hoy.**




Visita nuestro sitio de My Chart:
https://www.gvhc.org/mychart/mychart-resources/

Descárgalo en el App Store

DISPONIBILE SU Google Play

# Mi Voto. Mi Salud.

# CELEBRANDO PACE

Septiembre es el Mes Nacional de PACE, un momento para celebrar la efectividad de nuestro programa en ayudar a las personas mayores a vivir de manera independiente en nuestras comunidades. Es una oportunidad para mostrar lo que PACE ofrece y educar a quienes no están familiarizados con él.
El tema de este año es “Simplifica tu Vida: A tu Ritmo,” que refleja claramente nuestro trabajo. El mes también reconoce con orgullo al personal que hace posible PACE. Sin ellos, nuestro trabajo no sería posible. Mantente atento a los detalles sobre nuestro emocionante evento de celebración durante el Mes Nacional de PACE. ¡Esperamos verte allí y estamos contentos de celebrar contigo!



CENTRAL VALLEY PACE





**¡EN CENTRAL VALLEY PACE YA TENEMOS 400+ 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 - 727 West Childs Merced, CA 95341

**CVPACE.ORG**

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

# NUEVAS OPORTUNIDADES EN MERCED

Expandirse a nuevas comunidades siempre ha sido una prioridad para PACE. En julio de este año, tuvimos la oportunidad de abrir un nuevo centro en Merced, marcando una meta emocionante para nuestra organización. Antes de esta expansión, nuestros servicios estaban disponibles exclusivamente en Modesto, donde atendemos a las comunidades de los condados de Stanislaus y San Joaquín. Con la adición del nuevo centro, Central Valley PACE extenderá su alcance para servir a Merced y las áreas cercanas, permitiéndonos ofrecer atención integral esencial a una población más amplia. Esta expansión representa un paso importante en nuestra misión de brindar cuidado accesible para las personas mayores, permitiéndoles mantener su independencia mientras reciben el apoyo necesario dentro de sus comunidades.




Celebramos la gran inauguración de este centro en agosto, durante la Semana Nacional de los Centros de Salud, dando la bienvenida a líderes comunitarios, miembros, posibles cuidadores y participantes para celebrar este logro con nosotros.



# ALCANCE Y EDUCACIÓN

## Promotores de Salud

Los Promotores de Salud (CHW/P) en Golden Valley Health Centers tienen como objetivo promover la equidad en salud y el acceso a servicios, así como abordar los determinantes sociales de la salud. Los CHW/P logran esto conectando a los pacientes y miembros de la comunidad con servicios de salud y bienestar, y colaborando con organizaciones comunitarias mediante presentaciones educativas sobre salud y actividades de alcance.

Nuestros CHW/P brindan a las personas y sus familias acceso a atención primaria y preventiva al aumentar el conocimiento sobre salud y la autosuficiencia mediante una variedad de actividades, como el alcance comunitario, la educación a pacientes, la conexión con recursos comunitarios y la defensa de derechos.

Para solicitudes de alcance comunitario o presentación de educación sobre la salud, escanee: https://app.smartsheet.com/b/form/1c415c39a424430192e5d29c058ea7f8

Cualquier pregunta adicional envíe un correo electrónico: OutreachCoordination@gvhc.org



## CONOCE A NUESTRO EQUIPO



**Jose L. Chavez Diaz**
Gerente de los Promotores de Salud

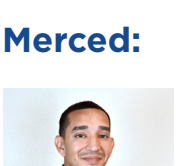
### El equipo del Condado de Merced:



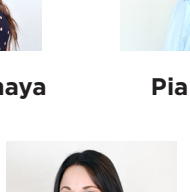
**Vanessa Anaya**



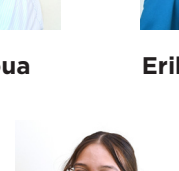
**Pia Moua**



**Erik Gonzalez**



**Jessica Hurtado**



**Belsy Mayoral**

### El equipo del Condado de Stanislaus y San Joaquín:



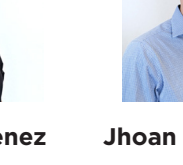
**Mario Jimenez**



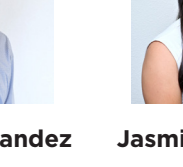
**Jhoan Fernandez**



**Jasmine Magaña**



**Lizbeth Pantoja**



**Whitney Beltran**

# ¡Nos preocupamos POR USTED!



## No postergue su salud, protéjase

**Vaya al doctor una vez al año para reducir las probabilidades de sufrir enfermedades y lesiones.**

Vacunarse es importante para mantenerse saludable. Las vacunas nos defienden de enfermedades y protegen a los grupos de alto riesgo, como los niños pequeños y los adultos mayores. Cerciórese de que usted y su familia reciban las vacunas y las dosis de refuerzo. Así disminuirán las posibilidades de propagación de enfermedades.

Programar una visita de atención de rutina le da una oportunidad para ponerse al día con las vacunas. Durante el examen médico, también puede hablar con el doctor sobre sus objetivos de salud y para recibir respuestas a todas sus preguntas.

## ¡Programe una cita con su doctor hoy mismo!

## La temporada de gripe se acerca

Esto es lo que debe saber sobre la gripe[1]:

### Síntomas

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

### Grupos de alto riesgo

- Mujeres embarazadas
- Mayores de 65 años
- Adultos con las siguientes afecciones:
  - Asma
  - Enfermedad del corazón o derrame cerebral
  - Diabetes
  - Enfermedad renal crónica

[1] **Fuente:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023

**www.hpsj-mvhp.org**
**1-888-936-PLAN (7526) TTY 711**
Monday – Friday | 8:00 a.m. – 5:00 p.m.

Health Plan of San Joaquin

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

# Cuidado de Heridas

El cuidado de heridas es parte de los servicios de rehabilitación ofrecidos en 1524 McHenry Avenue, Suite 330 en Modesto. También se ofrecen terapias físicas y ocupacionales en esta ubicación. Los servicios de cuidado de heridas son proporcionados por un fisioterapeuta con formación especializada y más de 30 años de experiencia en el campo. El cuidado de heridas requiere una recomendación de el proveedor médico del paciente.

### Heridas Comúnmente Tratadas:

- Úlceras en las piernas (úlceras por estasis venosa)
- Úlceras en pies/dedos (típicamente úlceras diabéticas)
- Quemaduras
- Abscesos
- Incisiones quirúrgicas que no se cierran
- Heridas que requieren VAC (terapia de presión negativa para heridas)

El horario de la Clínica de Cuidado de Heridas es de 8 a 11 a.m. y de 2 a 4 p.m., de lunes a viernes. La primera cita debe ser programada por la clínica para la evaluación de las heridas. Las visitas de seguimiento se discutirán con el paciente como parte del plan de tratamiento después de la evaluación.

### Consideraciones Importantes:

- Las úlceras de decúbito (estar encamados) no se tratan en esta clínica.
- Pacientes en silla de ruedas: El área a tratar debe ser accesible mientras el paciente esté sentado en la silla de ruedas.
- La visita inicial para el cuidado de heridas debe realizarse dentro de una semana después de ver al proveedor debido a la naturaleza rápidamente cambiante de las heridas.
- La clínica solo trata la herida original cubierta por la referencia. Otras heridas requerirán una visita con el proveedor del paciente y una nueva referencia.
- La clínica no trata erupciones ni piernas hinchadas. El paciente debe tener una herida abierta para ser atendido en la clínica.
- Residentes de Medicina Familiar pueden estar presentes y participar en el cuidado de heridas como parte de su entrenamiento.
- Si un paciente no regresa dentro de las 2 semanas posteriores al último tratamiento en la clínica de heridas, se requerirá una nueva referencia antes de regresar a la clínica para tratamiento.
- La clínica no puede recetar medicamentos.



# Terapia Física y Ocupacional

El equipo de Rehabilitación de Golden Valley Health Centers está compuesto por fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales licenciados y capacitados que utilizan ejercicios, técnicas de estiramiento, terapia manual y equipos especializados para aliviar el dolor del paciente, ayudar a aumentar la movilidad, prevenir lesiones adicionales y facilitar la salud y el bienestar. Tratamos tanto condiciones y lesiones agudas como crónicas. Se utilizan tratamientos especializados para tratar múltiples condiciones médicas y otras lesiones que causan disfunción y dolor.



### Objetivos de la Terapia:

- Mejorar el movimiento
- Reducir o manejar el dolor
- Restaurar la función
- Prevenir la discapacidad
- Manejar condiciones crónicas

### Condiciones Comunes Tratadas por Terapia Física y Ocupacional:

- Dolor de espalda y cuello
- Dolor y rigidez en las articulaciones (hombros, caderas, rodillas y tobillos)
- Esguinces/distensiones musculares
- Problemas de equilibrio y caídas
- Recuperación de accidentes
- Recuperación de cirugías ortopédicas: hombros, caderas, rodillas y tobillos
- Lesiones deportivas
- Artritis
- Accidente cerebrovascular

### Terapia Ocupacional:

- Dolor de hombro, codo y mano
- Síndrome del túnel carpiano
- Laceraciones de manos/tendones y otros cuidados posteriores a traumatismos
- Contractura de Dupuytren
- Manejo de cicatrices en extremidades superiores por quemaduras
- Amputación
- Accidente cerebrovascular
- Artritis en las extremidades superiores

# CONOCE A NUESTRO PROVEEDOR

## Dr. Marit Medefind Bond

Marit Medefind Bond, MSN, RN, CDCES, BC-ADM está certificada en Manejo Avanzado de la Diabetes. Trabaja para Golden Valley Health Centers en las clínicas de mujeres en Merced y se unió a la empresa en marzo de 2023. Medefind Bond se graduó de la Universidad de Harvard con una licenciatura en Historia de la Ciencia y de la Escuela de Enfermería de Johns Hopkins con una Maestría en Ciencias en Enfermería. Desde una edad temprana, sabía que quería ser Especialista Certificada en Atención y Educación en Diabetes. Fue diagnosticada con diabetes tipo 1 cuando tenía 2 años. “Mi propia experiencia viviendo con diabetes me ha hecho apasionada por ayudar a las personas a llevar vidas saludables y plenas mientras manejan los desafíos de una enfermedad crónica.”

La Sra. Medefind Bond ayuda a las mujeres a manejar todos los tipos de diabetes durante el embarazo, los medicamentos para la diabetes y proporciona educación y orientación sobre la dieta, el ejercicio y los factores del estilo de vida. Los pacientes y el personal en GVHC pueden notar que un amigo peludo la acompaña durante sus días de trabajo. “Prim es mi perro de servicio y mi compañera. Fue entrenada con Early Alert Canines en Concord, California, y me alerta cuando mi nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto o demasiado bajo. Me brinda un apoyo maravilloso en el manejo de mi propia diabetes, y a mis pacientes les encanta su presencia tranquilizadora.” Un dato curioso sobre Marit es que es cantante y pianista clásica que disfruta actuar en teatro comunitario.



# ÉXITO DE ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

La Administración de la Atención para Mejorar la Salud (ECM, por sus siglas en inglés) es un nuevo beneficio de Medi-Cal disponible para pacientes con necesidades complejas. Los miembros inscritos trabajan con un gerente de cuidado principal que coordina toda su atención relacionada con la salud, incluyendo la atención física, la salud mental, la atención dental y los servicios sociales. ECM facilita que los miembros reciban la atención adecuada en el momento y lugar correctos, y obtengan una atención integral que va más allá de la oficina del proveedor o del hospital.

ECM ayuda a los miembros de Medi-Cal con sus necesidades médicas y también con cosas no médicas. El programa crea enlaces de confianza y organiza los servicios que los pacientes necesitan para mejorar su salud. Un miembro del equipo de Coordinación de Cuidado de ECM se reunirá con los miembros en el lugar donde se encuentren: en casa, en un refugio, en la oficina de su proveedor e incluso en la calle. A través de este programa, los Promotores de Alcance Comunitario conectan a los miembros con servicios de apoyo comunitario que les ayudan a acceder a alimentos nutritivos, vivienda segura, subsidios públicos y otros servicios que puedan necesitar para complementar la atención que reciben en Golden Valley Health Centers. Este programa beneficia a los pacientes al ayudarles a evitar el desafío de navegar múltiples sistemas y programas de cuidado y servicios.

En los primeros tres meses del programa, quedó claro que ECM era muy necesario. El personal empezó a contactar a los pacientes y pronto vio que la gente estaba muy dispuesta a recibir ayuda. ECM actualmente atiende a alrededor de 750 personas, ayudando exitosamente a cientos en la comunidad a conectarse con programas y servicios sociales que mejorarán sus vidas. Aunque muchos pacientes inscritos en el programa necesitan servicios de apoyo como alimentos y refugio, también se proporcionan referencias para una variedad de desafíos de la vida.

“Este programa facilita que las personas reciban la atención adecuada en el momento adecuado, en el lugar adecuado,” dijo la Dra. Elaine Soriano, Directora Médica Regional de Golden Valley Health Centers. “Queremos que nuestros pacientes reciban una atención integral que vaya más allá de la oficina del proveedor o del hospital.”

El programa se lanzó en abril de 2024. GVHC y sus socios en el plan de salud (Central California Alliance for Health, HealthNet y Health Plan of San Joaquin) estiman que hay miles de pacientes elegibles en el Valle Central. Cualquier paciente de Medi-Cal que esté interesado en obtener más información sobre el programa o en saber si es elegible puede llamar al (530) 205-3230.

## En el primer trimestre, se realizaron más de **3,000** referencias a pacientes de ECM inscritos en el programa.





# SERVICIOS AL PACIENTE

## MÉDICO:

- Atención Médica Urgente
- Educación en Salud
- Inmunizaciones y Vacunas
- Medicina de Adultos
- Medicina Familiar
- Medicina interna
- Obstetricia/Salud de la mujer
- Pediatría
- Servicio Médico Móvil

## SALUD CONDUCTUAL:

- Atención Médica Urgente
- Atención psiquiátrica
- Planes de tratamiento dirigidos por el paciente
- Seguimiento de caso
- Servicio Médico Móvil
- Terapia individual

## DENTAL:

- Empastes y selladores
- Exámenes y radiografías
- Extracciones
- Limpiezas e Educación Sobre Higiene Bucal

## SERVICIOS ESPECIALIZADOS:

- Alergóloga
- Atención Afirmativa de Género
- Atención de Rehabilitación
- Cardiología
- Central Valley PACE
- Cirugía General
- Cuidado de Heridas
- Farmacia GVHC
- Laboratorio de diagnóstico de Quest
- Medicina deportiva
- Nefrología
- Obstetricia y Ginecología (OB/GYN)
- Optometría
- Podología
- Programa de Salud y Bienestar del VIH
- Quiropráctica
- Reumatología
- Terapia Física
- Terapia Ocupacional
- Tratamiento asistido por medicamentos

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

## NUESTROS PREMIOS

# UBICACIONES DE LA CLÍNICA

## MÉDICO:

### CONDADO DE MERCED

**Merced:**
- 847 West Childs Ave.
- 857 West Childs Ave.
- 3940 Sandpiper Ave.
- 797 West Childs Ave.
- 2752 Ranchero Ln.

**Dos Palos:**
- 1405 California Ave.

**Le Grand:**
- 13151 Jeerson St.

**Los Banos:**
- 821 Texas Ave.

**Planada:**
- 9235 East Broadway St.

### 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.
- 401 Paradise Rd, Ste E.

**Empire:**
- 198 G. St North.

**Riverbank:**
- 4150 Patterson Rd.

**Turlock:**
- 1200 West Main St.
- 1100 Delbon Ave.
- 1199 Delbon Ave.
- 2240 West Monte Vista Ave.

**Ceres:**
- 1920 Memorial Dr.
- 3109 Whitmore Ave.

**Newman:**
- 637 Merced St.

**Patterson:**
- 200 C St.

**Westley:**
- 301 Howard Rd.

### CONDADO DE SAN JOAQUÍN

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

## DENTAL:

### CONDADO DE MERCED

**Merced:**
- 747 West Childs Ave.

**Los Banos:**
- 725 West I St.

**Planada:**
- 9235 East Broadway St.

### CONDADO DE STANISLAUS

**Modesto:**
- 1717 Las Vegas St.
- 1121 Hammond St.
- 1008 6th St.

(Disponible a principios de 2025)

**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:

### CONDADO DE MERCED

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

### CONDADO DE STANISLAUS

**Modesto:**
- 1510 Florida Ave.
- 401 Paradise Rd, Ste E.

**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:**
- 727 West Childs Ave.

(Próximamente a mediados de 2024)

### CONDADO DE STANISLAUS

**Modesto:**
- 2401 E Orangeburg Ave. Ste 330




**45+**

**UBICACIONES EN TODO EL VALLE CENTRAL**



# GVHC DIBUJO PARA COLOREAR