CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

¡TOMA UNO, ES GRATIS!



GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS

CELEBRANDO LA DIVERSIDAD
EN GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

2024

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR EJECUTIVO

La diversidad entre los proveedores de atención médica juega un papel crucial en la entrega de cuidados equitativos, efectivos y compasivos. En Golden Valley Health Centers, celebramos con orgullo la variedad de culturas que vemos a lo largo de nuestra organización, tanto entre nuestros pacientes, proveedores como personal.

GVHC cuenta con un equipo de proveedores de atención médico profundamente diverso, que representa 16 países y 26 idiomas diferentes, con 50 médicos extranjeros en nuestro personal clínico. Los proveedores de diversos orígenes étnicos aportan perspectivas, experiencias y comprensiones culturales únicas que enriquecen la atención al paciente de maneras significativas. Esta competencia cultural y lingüística nos convierte en una organización más efectiva.

Un beneficio principal es una mejor comunicación entre el paciente y el proveedor. Las barreras lingüísticas y las diferencias culturales pueden dificultar la prestación de atención, lo cual genera malentendidos, desconfianza y, a veces, renuencia a seguir los planes de tratamiento. Cuando los proveedores de atención médico están familiarizados con los antecedentes culturales y lingüísticos de sus pacientes, se fortalece la confianza. Esto es esencial para garantizar que nuestros pacientes se sientan cómodos compartiendo síntomas, haciendo preguntas y siguiendo los consejos médicos.

Esta es una de las razones por las que esperamos participar en el programa doctores de México, sobre el cual puede leer más en esta edición. Este nuevo programa será fundamental para abogar por nuestros pacientes y proporcionar atención que reconozca y respete las diferencias culturales que vemos. Comprender los valores y creencias de la comunidad es esencial para ofrecer una atención competente.

La diversidad en nuestra fuerza laboral de atención médica mejora la comunicación, fomenta la confianza y conduce a una atención más compasiva. Estos son beneficios que no solo suenan bien, sino que están en el núcleo de lo que hacemos y por qué lo hacemos. Dado que la atención médica debe ser centrada en el paciente, la necesidad de una fuerza laboral que represente y entienda a las comunidades diversas es más importante que nunca.



CONTENIDO

4 AVANZANDO EN DIVERSIDAD, EQUIDAD E INCLUSIÓN EN LA ATENCIÓN MÉDICA

5 DÍAS DENTALES PARA NIÑOS

6 ¿SIN CITA? NO HAY PROBLEMA

8 SIN GRIPE, ¡MÁS SALUDABLE PARA TI!

9 COMITÉ ASESOR DE PACIENTES

10 PROGRAMA DOCTORES DE MÉXICO

11 AYUDA DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS

12 CENTRAL VALLEY PACE

14 CONOZCA A NUESTRA PROVEEDORA

16 RECETAS FESTIVAS DE LOS EMPLEADOS

18 SERVICIOS DE GVHC

19 UBICACIONES DE GVHC

20 JUEGO PARA NIÑOS

OPORTUNIDADES DE PUBLICIDAD

Golden Valley Health Centers cuenta con 65 salas de espera en más de 45 sitios clínicos, llegando a casi 200,000 pacientes cada año. Nuevas revistas llenas de información interesante e inspiradora relacionada con la salud se distribuyen periódicamente a través de la revista Check Up en todo el Valle Central".

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

Gerente de Asuntos Gubernamentales
Aluriel Ceballos

Diseñador Gráfico Principal
Justin Almanza

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

AVANZANDO EN DIVERSIDAD, EQUIDAD E INCLUSIÓN EN LA ATENCIÓN MÉDICA

En Golden Valley Health Centers entendemos que la diversidad, equidad y la inclusión (DEI, por sus siglas en inglés) son muy importantes para hacer la atención médico más justa y accesible.

Diversidad significa tener muchas identidades diferentes en la atención médica, incluyendo raza, etnia, género, orientación sexual, edad y discapacidad.

Equidad se enfoca en garantizar el acceso justo para todos los servicios de atención médica y de eliminar las barreras que afectan a las comunidades marginadas.

Inclusión significa que todas las personas se sientan valoradas y respetadas, sin importar su origen.

Mejores resultados para los pacientes:

- Competencia cultural: Un equipo diverso puede comprender mejor y responder a las necesidades culturales, lingüísticas y sociales de los pacientes.
- Confianza y compromiso: Cuando los pacientes ven que hay personas como ellos entre los proveedores de atención médico, confían más en ellos y siguen mejor los tratamientos.

Reducir las disparidades en la salud :

- Acceso equitativo: Las iniciativas DEI ayudan a identificar y abordar las barreras que las comunidades marginadas enfrentan para acceder a los servicios de atención médico.
- Intervenciones Personalizadas: Las clínicas pueden crear programas que ayudan específicamente a las personas de diferentes culturas, ayudando a que todos tengan la misma oportunidad de mejorar su salud.

Mejorar el desempeño del equipo:

- Perspectivas diversas: Un equipo diverso tiene diferentes perspectivas e ideas para resolver los problemas.
- Mejor decisiones: Al trabajar juntos en un ambiente inclusivo, el equipo toma decisiones mejores y más completas.

Compromiso con la comunidad:

- Construcción de relaciones: Las clínicas que adoptan la DEI tienen mejores relaciones con las comunidades a las que sirven, ayudando a que más personas participen en los programas de salud.
- Comentarios y mejoras: Escuchar las ideas de todos ayuda a mejorar los servicios y aumentar la satisfacción de los pacientes.

Cultura positiva en el trabajo:

- Satisfacción de los empleados: Un lugar inclusivo donde todos se sienten respetados mejora la moral y reduce la rotación de empleados.
- Reclutamiento y retención: Las clínicas que se enfocan en DEI atraen a más personas con diferentes habilidades, mejorando la calidad del equipo.

Responsabilidad Ética:

- Justicia social: Priorizar DEI es un compromiso con la justicia social y los derechos humanos, asegurando que todos reciban un trato justo y equitativo en la atención médica.

Incorporar la DEI en la atención médica no solo mejora la salud de las personas, sino que también crea un ambiente de respeto y colaboración.

Al aplicar estos principios, podemos servir mejor a nuestros pacientes y contribuir a un sistema de salud más justo para todos.



DÍAS DENTALES PARA NIÑOS

Recientemente, Golden Valley Health Centers organizó eventos de Días Dentales para Niños en nuestras Clínicas Dentales de Newman y Ceres. Estos eventos especiales ofrecieron exámenes dentales gratuitos para estudiantes de kindergarten y TK (kindergarten transitional), brindando a los niños pequeños la oportunidad de ver al dentista en un ambiente amigable.

Para muchas familias, Días Dentales para Niños no solo es cumplir con un requisito escolar, sino de ayudar a los niños a sentirse cómodos con las visitas al dentista y mantener sus sonrisas brillantes y saludables durante todo el año. ¿La mejor parte? ¡Las familias no necesitaban ser pacientes de Golden Valley Health Centers para participar; Días Dentales para Niños estuvo abierto a todos los niños de la comunidad!

En ambos eventos, se realizaron exámenes dentales suaves y atentos para que los niños se sintieran seguros y bienvenidos. Al centrarse en la prevención y crear una experiencia positiva, Días Dentales para Niños enseña a los niños que ir al dentista puede ser cómodo y fácil.

Para obtener más información sobre eventos en el futuro de Días Dentales para Niños o los servicios dentales que ofrecemos, visita GVHC.org o comunícate con nuestro equipo. ¡Estamos aquí para ayudar a tu hijo a sentirse bien con su sonrisa!





¿SIN CITA? NO HAY PROBLEMA

Encuentra una ATENCIÓN DE URGENCIA cerca de ti.



Condado de Merced:

857 West Childs Ave. Merced, CA 95341
Lunes – Viernes: 8:00 a.m. – 6:30 p.m.
Sábado: 8:00 a.m. – 5:30 p.m.

3940 Sandpiper Ave. Merced, CA 95340
Lunes – Viernes: 8:00 a.m. – 7:00 p.m.
Sábado: 8:00 a.m. – 6:00 p.m.

Condado de Stanislaus:

1510 Florida Ave. Modesto, CA 95350
Lunes – Viernes: 7:45 a.m. – 8:30 p.m.
Sábado: 8:00 a.m. – 6:00 p.m.

401 Paradise Rd. St. E103 Modesto CA 95351
Lunes – Viernes: 12:00 P.M. – 9:00 P.M.
Closed 4:00 P.M. – 5:00 P.M.
Sábado: cerrado

2240 W Monte Vista Ave. Turlock, CA 95382
Lunes – Viernes: 8:00 a.m. – 8:30 p.m.
Sábado: 8:00 a.m. – 5:30 p.m.

200 C St. Patterson, CA 95363
Lunes – Viernes: 8:00 a.m. – 8:30 p.m.
Sábado: 8:00 a.m. – 4:30 p.m.

Condado de San Joaquín:

250 Northgate Drive, St. 102 Manteca, CA 95336
Lunes – Viernes: 8:00 a.m. – 7:00 p.m.
Sábado: cerrado

gvhc.org

EL DÍA DE LOS MUERTOS ES UN DÍA PARA CELEBRAR LA VIDA

El Día de los Muertos es una festividad celebrada en diversas partes del mundo y por personas de origen mexicano en todo el mundo.

Aunque esta festividad se celebra típicamente alrededor de la misma época que Halloween, es una celebración distinta con sus propias tradiciones e intenciones. Mientras que Halloween es una festividad espantosa, el Día de los Muertos es una celebración de la vida.

El Día de los Muertos tiene su origen en tiempos prehispánicos con los pueblos indígenas como los aztecas, mayas, toltecas y otros pueblos nahuas. Estas culturas prehispánicas consideraban que el lamento por los muertos era una falta de respeto. Para ellos, los muertos seguían siendo miembros de la familia que vivían a través de la memoria y el espíritu.

Cuando los españoles llegaron a México, esta festividad se combinó con el Día de Todos los Santos (celebrado el 1 de noviembre) y el Día de los Fieles Difuntos (celebrado el 2 de noviembre). Hoy en día, el Día de los Muertos se celebra generalmente el 1 y 2 de noviembre. El 1 de noviembre es un día para recordar a los niños que han partido, y el 2 de noviembre se dedica a recordar a los adultos que han fallecido.

El Día de los Muertos busca celebrar la vida: los recuerdos y los lazos que nos unen y que sin duda sobreviven a la muerte, trascendiendo al más allá. Se cree que durante 24 horas, en el Día de los Muertos, los seres queridos que han fallecido pueden reunirse con los vivos para una gran celebración de la vida.

Esta celebración es un evento enérgico y luminoso diseñado para demostrar amor y respeto por los familiares que han fallecido. Se cree que los difuntos se unen a las celebraciones del Día de los Muertos. Los disfraces, desfiles y bailes suelen ser una gran parte de la celebración. Hubo varios eventos en honor al Día de los Muertos en las comunidades a las que servimos.



Plaza del Río - En el centro de Riverbank, California

Usted no tiene *tiempo* para la gripe.

CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH®

Protéjase a sí mismo y a otros - Vacúnese contra la gripe hoy.

¿Quién debe recibirla? Todas las personas de 6 meses de edad o más, a menos que su doctor diga que no.

Los miembros de la Alianza pueden vacunarse contra la gripe sin costo. Niños entre 7 y 24 meses de edad que reciben ambas dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre y mayo, participarán en una ***rifa mensual por una tarjeta de regalo de Target de $100.***



No espere

➡ Haga una cita
➡ o visite un centro sin cita previa

¿Desea aprender más? Visite
www.thealliance.health/flu

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

GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS

SIN GRIPE,

MÁS SALUDABLE PARA TI

¡Luchar contra la gripe es fácil de hacer!

Protégete a ti y a tu familia de la gripe esta temporada.

¡Llámanos o envíanos un mensaje de texto para programar tu cita hoy!

209-722-GVHC (4842)



gvhc.org

LA EXPERIENCIA DE LUPE GONZÁLEZ EN EL COMITÉ ASESOR DE PACIENTES

Para Lupe, ser parte del Comité Asesor de Pacientes en Golden Valley Health Centers no se trata solo de asistir a reuniones, sino de hacer una verdadera diferencia. Lupe se ha convertido en un puente entre Golden Valley Health Centers y su comunidad, ayudando a la organización a dar forma a sus servicios para satisfacer las necesidades de los pacientes.

Residente de toda la vida de Merced, la relación de Lupe con Golden Valley Health Centers comenzó hace más de diez años. Al igual que muchas otras personas en el Valle Central, encontró apoyo a través de la atención accesible de la clínica, especialmente en momentos en que no tenía seguro. A lo largo de los años, vio cómo Golden Valley Health Centers crecía, no solo apoyando la salud de su familia, sino también convirtiéndose en un recurso de confianza para sus amigos y vecinos.

Pero Lupe no se conformó con ser solo una paciente; quería retribuir. “Me uní al Comité Asesor de Pacientes porque he visto cómo la atención médica puede ser confusa e intimidante, especialmente para aquellos que no están familiarizados con el sistema,” compartió Lupe. Como paciente proactiva, a menudo se encuentra educando a otros sobre la importancia de abogar por su salud. “Estar en el comité me permite amplificar las voces de aquellos que pueden sentirse ignorados. Quiero que la gente sepa que en Golden Valley Health Centers valoran sus comentarios y están escuchando.”

A través del Comité Asesor de Pacientes, Lupe se ha conectado con otros que comparten su compromiso de mejorar la atención médica local. Conocer a los directores de departamento y aprender sobre el proceso de toma de decisiones le ha mostrado que tan comprometidos están en Golden Valley Health Centers con las perspectivas de los pacientes. “Es increíble ver que los líderes de la clínica realmente se preocupan por lo que tenemos que decir,” dijo. “Traemos experiencias reales de los pacientes, y Golden Valley Health Centers escucha.”

Cuando le preguntaron qué le diría a alguien que esté considerando unirse al Comité Asesor de Pacientes, Lupe anima a las personas a involucrarse: “Si tienes ideas o preocupaciones, este comité es un lugar donde puedes ayudar a hacer cambios positivos.”

Si estás interesado en unirte al Comité Asesor de Pacientes para hacer oír tu voz, visita GVHC.org o envía un mensaje de texto al (209) 628-6784 para más información o para postularte.

Golden Valley Health Centers da la bienvenida a todas las perspectivas y ofrece traducciones en español para quienes lo necesiten.



De izquierda a derecha: Luciana Chavez, Guadalupe Gonzalez, Onalee Miller, Celia Miller, Alurial Ceballos, Jovan Pulido, Rosalind Honnes, Adriana Navarro, Marco Moreno, Dr. Carrie Janiski



PROGRAMA DOCTORES DE MÉXICO

Golden Valley Health Centers (GVHC, por sus siglas en inglés) pronto participará en un programa innovador que ayudará a muchos pacientes conseguir citas médicas. El programa Doctores de México, que se implementará en GVHC a principios de 2026, representa una oportunidad para expandir los servicios y el acceso a la atención médica en el Valle Central.

El Programa Piloto Doctores de México se firmó inicialmente en 2002. El objetivo del programa es ayudar a la comunidad latina para tener acceso a atención médica que respete su cultura y hablan español. El programa tardó años en crearse y tuvo muchos desafíos.

El 14 de septiembre de 2024, el Gobernador Newsom firmó una extensión de este programa, convirtiéndolo en ley para ayudar con la escasez de médicos en el estado y hacerlo más sencillo. El programa Doctores de México traerá médicos licenciados de México a los Estados Unidos para practicar la medicina durante tres años. Esto mejorará el acceso a la atención médica para comunidades que necesitan más ayuda, especialmente las que tienen barreras culturales o de idioma.

En California, hay aproximadamente 3 millones de personas que no hablan inglés bien, según una encuesta de salud de California (California Health Interview Survey*). Estas personas tienen ingresos bajos, están en Medi-Cal o no tienen seguro.Las personas que no hablan bien inglés a veces se sienten discriminadas en los hospitales o clínicas, y tienen más problemas para entender a los médicos. Aunque tomó casi veinte años lanzar el programa Doctores de México, ha estado funcionando con éxito como un programa piloto en varios centros de salud comunitarios de California. Actualmente, 29 médicos de México están trabajando en diferentes clínicas, como Clinicas de Salud del Valle de Salinas, San Benito Health Foundation, Altura Center for Health y AltaMed. Los médicos representan muchas áreas de práctica, como Medicina Familiar, Medicina Interna, Pediatría y Gineco-obstetricia (OBGYN).

Con la nueva ley firmada este año, el programa no será más un proyecto piloto, sino que estará garantizado por 15 años.A partir de 2026, el programa traerá a 65 médicos de México. Además, los médicos actuales del programa piloto seguirán trabajando y se les extenderá su licencia médica. También se agregaron 30 psiquiatras al programa, sumando un total de 125 médicos de México que trabajarán en áreas rurales y agrícolas, como el Valle Central.

David Quackenbush, presidente y director ejecutivo de GVHC, espera expandir el grupo de médicos de GVHC. Él destaca que la mayor necesidad en el Valle Central es en el área de atención primaria. “En California, hay una gran falta de médicos de atención primaria, y queremos aumentar nuestra capacidad de atención primaria con este programa”, dijo Quackenbush. “Buscaremos médicos de Zacatecas, Jalisco y Michoacán porque muchos de nuestros pacientes provienen de estas regiones de México”, añadió.

A medida que la población crece en el Valle Central, la falta de médicos empeora. La cantidad de médicos de atención primaria recomendada es de 80 por cada 100,000 personas, pero en nuestras comunidades hay menos de 50 médicos por cada 100,000.

En 2026, cuando el programa se implemente completamente, Golden Valley Health Centers espera traer a 10 nuevos médicos de México, y planea contratar 10 médicos más cada 3 años mientras el programa siga activo

*Encuesta de Entrevistas de Salud de California (CHIS), UCLA Center for Health Policy Research, consultada el 29 de abril de 2024.

AYUDA DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS



Recursos Comunitarios

Las vacaciones pueden ser un momento difícil para mucha gente. Para las familias que necesitan ayuda con alimentos, refugio, asistencia para servicios públicos y más, existen organizaciones en los condados de Merced, Stanislaus y San Joaquín que pueden ofrecer apoyo.

La Fundación desea compartir los recursos comunitarios de una manera fácil.

Recursos para Alimentos Solo Durante los Días Festivos

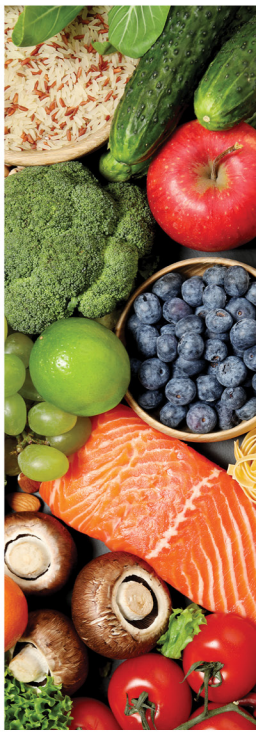
Visita estos sitios web para encontrar los Bancos de Alimentos actuales en tu área:

Condado de Merced – Merced County Food Bank

https://mmcfb.org
Haz clic en el botón "Get Food" (Obtener alimentos).

Condados de Stanislaus y San Joaquín

https://localfoodbank.org
Haz clic en el botón "Get Food" (Obtener alimentos).



Usa el 211

211 es un servicio nacional que conecta a millones de personas con ayuda cada año. El 211 es un servicio gratuito y confidencial al que las personas pueden llamar. Proporciona recursos e información las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. La ayuda está disponible en cientos de idiomas y los servicios están accesibles para todos los residentes de casi todos los condados de California. Los especialistas en llamadas te dan información personalizada y te dirigen a los recursos que mejor se adapten a sus necesidades. Hay miles de recursos disponibles, incluyendo ayuda para asistencia con servicios públicos, alquiler, vivienda, alimentos, salud y necesidades legales. Los 211 operan de forma independiente, condado por condado. Los residentes de los condados de Merced, Stanislaus y San Joaquín tienen acceso a un 211 llamando desde un teléfono en esos condados.

Condado de Stanislaus:
- Marca 2-1-1 o 1-877-211-7826.
- 211 Stanislaus también puede enviar recursos a tu teléfono móvil por mensaje de texto. Para recibir recursos por texto (de 8:00 am a 5:00 pm), envía tu código postal a 898211.
- Los residentes del condado de Stanislaus también pueden acceder a estos recursos sin llamar. Ve a la base de datos de 211 Stanislaus en **www.stancounty211.** org. Aquí encontrarás los mismos recursos que el especialista en llamadas puede proporcionar por teléfono.

Condado de Merced (211 Mountain Valley):
- Marca 2-1-1 o 1-844-287-7400.
- 211 Mountain Valley también puede enviar recursos a tu teléfono móvil por mensaje de texto. Para recibir recursos por texto las 24 horas del día, envía tu código postal a 898211.
- Los residentes del condado de Merced también pueden acceder a estos recursos sin llamar. Ve a la base de datos de 211 Merced en **www.211merced.org.** Aquí encontrarás los mismos recursos que el especialista en llamadas puede proporcionar por teléfono

Condado de San Joaquín:
- Marca 2-1-1 o 1-800-436-9997.
- 211 Condado de San Joaquín también puede enviar recursos a tu teléfono móvil por mensaje de texto. Para recibir recursos por texto las 24 horas del día, envía tu código postal a 898211.
- Los residentes del condado de San Joaquín también pueden acceder a estos recursos sin llamar. Ve a la base de datos de búsqueda de 211 Condado de San Joaquín en **www.211sj.org.** Aquí encontrarás los mismos recursos que el especialista en llamadas puede proporcionar por teléfono.

CELEBRANDO LA DIVERSIDAD
EN NUESTRO PROGRAMA

CENTRAL VALLEY PACE

Una de las cosas de las que nos sentimos muy orgullosos es la rica diversidad y los diferentes antecedentes culturales que cada uno de nuestros participantes trae consigo. Esta variedad de perspectivas crea una oportunidad increíble para que todos aprendamos, compartamos y crezcamos juntos. Nuestro compromiso con la inclusión significa que cada participante se siente seguro, respetado y valorado—una comunidad donde todos pertenecen.

Nuestras actividades reflejan este compromiso al alentar a los participantes a participar en experiencias que mejoren su bienestar cognitivo, físico, social, emocional y vocacional. Por ejemplo, en septiembre celebramos el Mes de la Herencia Hispana, honrando la independencia de varios países de habla hispana. Juntos, creamos hermosas manualidades inspiradas en las culturas hispanas, bailamos con la música tradicional y disfrutamos de la alegría de estas festividades, compartiendo una experiencia vibrante con todos.

Cada participante aporta algo especial—una historia, una perspectiva y una experiencia única que hacen que nuestro programa sea más fuerte y más vibrante. Al aceptar estas diferencias, creamos una comunidad que celebra la diversidad y fomenta la inclusión, permitiendo que todos prosperen. ¡Únete a nosotros y forma parte de un lugar donde el viaje de cada persona es respetado, valorado y celebrado!









¡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.

CRECIENDO CON FUERZA Y CONSTRUYENDO CONEXIONES COMUNITARIAS

Desde una gran inauguración en julio, nuestro programa PACE en Merced ha estado creciendo de manera constante, con aproximadamente 50 participantes actualmente inscritos y un promedio de 10 a 12 nuevos cada mes. Esto refleja nuestro compromiso con mejorar la atención a los adultos mayores y crear una comunidad de apoyo donde cada participante pueda crecer y sentirse bien.

Nuestra trabajo para llegar a más personas—mediante radio local, televisión y asociaciones con organizaciones comunitarias—ha ayudado a aumentar la conciencia, mientras que nuestra conexión sólida con Golden Valley Health Centers ha sido inestimable para proporcionar referencias y asegurar que nuestros participantes tengan acceso a los mejores recursos médicos.

Con el objetivo de llegar a 2,000 participantes en todas nuestras ubicaciones para 2030, estamos emocionados de seguir haciendo un impacto positivo. Estamos aquí para asegurarnos de que nuestros participantes se sientan seguros, cómodos y valorados en cada paso del camino.









Si estás interesado en recorrer nuestro programa PACE en Merced o Modesto, llámanos al **(209) 724-6000.**

CONOZCA A NUESTRA PROVEEDORA

Yudelka Solano, PA

Yudelka Solano es asistente médica en medicina familiar en la clínica de Patterson. Nació y creció en la República Dominicana y es la décima de once hijos. Obtuvo su Doctorado en la Universidad Autónoma de Santo Domingo y trabajó como médico de familia durante tres años antes de mudarse a los Estados Unidos. Ha trabajado para Golden Valley Health Centers desde el 2 de noviembre de 1992.

Después de casarse, se mudó a Modesto y decidió trabajar en el campo médico mientras aprendía inglés para presentar exámenes y postularse para una residencia. Solano fue contratada en Merced Family Health Center, que hoy en día es Golden Valley Health Centers. Mientras aprendía inglés, empezó a trabajar en un laboratorio, luego en la clínica para personas sin hogar, y después como asistente médica en obstetricia.

Hizo buenas amistades con médicos, asistentes médicos (PAs, por sus siglas en inglés) y el personal de Golden Valley Health Centers, quienes la motivaron a aplicar para el programa de Asistentes Médicos (PA, por sus siglas en inglés) de UC Davis. Completó su práctica supervisada en Golden Valley Health Centers y, antes de graduarse, fue contratada como asistente médica.

Solano decidió estudiar medicina para ayudar a los que más lo necesitan. Desde muy joven ella estaba en varias organizaciones políticas y sociales. Su sueño era ayudar a la humanidad como asistente médica, sirviendo a las personas más desfavorecidas. "He tenido mucha suerte de trabajar en una comunidad como Patterson, con gente trabajadora e inmigrantes. Después de pasar casi 30 años dando atención médica en Patterson a varias generaciones, siento que soy parte de sus familias."



Yudelka ha trabajado con International Medical Relief, viajando a Indonesia, Tailandia, República Dominicana, Malawi y, después de unos años, empezó a trabajar por su cuenta en Uganda. Ha estado visitando este país durante los últimos 8 años, recaudando fondos para medicinas y suministros médicos, y ayudando a crear clínicas para brindar servicios médicos y educación a miles de personas. En los últimos dos años, ha logrado involucrar a otros proveedores, enfermeras e incluso instructores de yoga. "Imaginen mi felicidad al tener a mi propia hija como enfermera conmigo el año pasado." Solano también ha organizado talleres de poesía y yoga en sus viajes, lo que considera un gran éxito.

Escribir poesía y trabajar en medicina le ha permitido combinar sus dos pasiones en la vida. Yudelka dice que su poesía tiene muchos propósitos. "La poesía puede ayudarnos a educar, crear conciencia, mejorar la salud mental y sanar a las personas que han vivido traumas." Solano usa su poesía para trabajar con grupos en la comunidad para alzar la voz contra la agresión sexual y la violencia doméstica.

Recientemente, terminó un gran proyecto con una beca de Heartland, llamado Poesía y Arte Curando el Alma, donde trabajó con 5 escuelas de la ciudad de Modesto. Los estudiantes trabajaron en poesía, música y arte, y al final, las obras de los estudiantes fueron recopiladas para crear una antología para cada escuela.

A Yudelka le encanta reír, disfrutar y celebrar la vida, un buen vaso de vino y estar en su patio, sola o con amigos. Tiene dos hijos, Richard Anrae (su hijo), Viel Richell (su hija) y un hijastro, Colby Alan.

¡Nos preocupamos POR USTED!

Esta temporada de gripe

Protéjase y proteja a sus seres queridos

La vacuna contra la gripe es muy importante para todos, pero en especial para los niños desde 6 meses, las embarazadas y toda persona con problemas de salud, como asma o diabetes.

La vacuna contra la gripe no siempre previene el contagio, pero puede reducir los síntomas. ¡Consulte a su doctor o al farmacéutico sobre la vacuna contra la gripe y programe hoy mismo su cita!

Tal vez tenga preguntas sobre la vacuna contra la gripe*:

- ¿Cuándo es el momento indicado para vacunarme?
- ¿Mi bebé puede sentirse mal tras recibir la vacuna?
- ¿Cuándo podemos mi familia y yo vacunarnos?

Hable con su doctor durante la visita o ingrese en "Colds & Flu" (Resfríos y gripe) en **www.hpsj-mvhp.org**.

**La vacuna contra la gripe no protege contra la COVID-19. Son vacunas separadas.*



www.hpsj-mvhp.org.
1-888-936-PLAN (7526) TTY 711
Lunes – viernes | 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.

RECETAS FESTIVAS DE LOS EMPLEADOS

A medida que llega el otoño y se acerca el invierno, ¡las reuniones con familiares y amigos aumentan! ¿Listo para agregar algo nuevo a su menú festivo? Prueba estas sabrosas recetas de nuestros empleados para darle vida a tus platillos.

Risotto Verde

Joan Barnett Lee - Especialista en Gráficos y Marketing



Ingredientes:

- 4 tazas de caldo de pollo (para hacerlo vegetariano, sustituir por caldo de verduras)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cebollines (en rodajas)
- 1 ¼ tazas de arroz arborio
- 1 paquete (10 oz) de espinaca congelada
- ¼ taza de vino blanco seco
- 2 cucharadas de albahaca (picada)
- ½ cucharadita de sal y pimienta
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Lleva el caldo de pollo a hervir, luego reduce el fuego y mantén a fuego lento.
2. Calienta el aceite en una cacerola antiadherente; agrega los cebollines y saltea hasta que se ablanden.
3. Añade el arroz y cocina, removiendo, hasta que esté ligeramente tostado, aproximadamente 3 minutos.
4. Agrega 1 taza del caldo y remueve hasta que se haya absorbido. Continúa agregando el caldo, ½ taza a la vez, removiendo hasta que se haya absorbido completamente. Sigue hasta que el arroz esté tierno.
5. Agrega la espinaca, el vino y el caldo restante.
6. Incorpora la albahaca, la sal, la pimienta, la nuez moscada y el queso.
7. Sirve y disfruta.

Albondigas

Yamilet Valladolid, MPH - Directora de Asuntos Gubernamentales y Comunitarios



Ingredientes:

Las albóndigas:

- 2 libras de carne molida de res or de cerdo
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 dientes ajos grandes finamente picados
- 1 manojo de orégano fresco finamente picado
- 1/4 taza arroz blanco
- 1 huevo
- 1 cucharadita comino molido
- 2 cucharadas de caldo de pollo knorr (chicken bouillon)
- 1 jalapeño (finamente picado)

El caldo:

- 10 tazas de agua
- 3 calabacitas (picadas)
- 3 zanahorias (picadas)
- 1 jalapeño
- Caldo de pollo (o sal y pimienta) al gusto

Para sofreir:

- 1 cucharada de aceite de olive
- ½ cebolla grande (picada)
- 3 tomates

Instrucciones:

1. Hervir el agua con el jalapeño y el caldo de pollo (o sal y pimienta) al gusto.
2. En un tazón, mezcla la carne, ½ cebolla, ajo, orégano, arroz, huevo, comino, caldo de pollo y jalapeño.
3. Forma las albóndigas al tamaño de tu preferencia. Cuando el agua esté hirviendo, agrega las albóndigas una por una al caldo. Añade la calabacita y zanahoria.
4. Calienta aceite de oliva en una sartén y sofríe la cebolla. Cuando la cebolla se caramelice, agrega los tomates.
5. Una vez que la cebolla y los tomates estén blandos, agréguelos a la olla con las albóndigas.
6. Deja que el caldo hierva y luego reduce el fuego a medio durante unos 20 minutos.
7. Sirve y disfruta

Pastel de Pastor

Sagan Lawson - Asistente Administrativo de PACE



Ingredientes:

Relleno de Carne:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ barra de mantequilla
- ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 1 cebolla amarilla mediana (picada)
- 1 cucharada de ajo (picado o prensado)
- 1 cucharadita de tomillo (picado)
- 1 cucharadita de romero (picado)
- 2 cucharaditas de perejil (picado)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cilantro molido
- 1 lata de pasta de tomate (6 oz)
- 2 libras de carne molida de res
- 1 ½ tazas de mezcla congelada de zanahorias y guisantes
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 1 ½ tazas de cerveza lager o vino tinto
- 1 cucharada de caldo “Better Than Beef” (mejor que caldo de res)
- 1 taza de agua

Capa de Papa:

- 6 papas medianas Russet (cortadas en cubos de 1”)
- 1 barra de mantequilla
- ⅓ taza de crema espesa (half & half)
- ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de queso cheddar rallado
- 1 cucharada de cebollín o perejil (picado para decorar)

Instrucciones:

1. Agrega el aceite a una sartén grande y caliéntalo a fuego medio-alto durante 2 minutos. Añade la cebolla y cocina durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade las 2 libras de carne molida de res y desmenúzala con una cuchara de madera. Agrega el perejil, romero, tomillo, sal, cilantro, ajo en polvo y pimienta. Remueve bien. Cocina durante 6-8 minutos, o hasta que la carne esté dorada, removiendo ocasionalmente. (Escurre el exceso de grasa con cuidado).
3. Añade la salsa Worcestershire y el ajo picado. Remueve para mezclar. Cocina durante 1 minuto hasta que desprenda su aroma.
4. Añade la pasta de tomate y las 1 ½ tazas de cerveza lager o vino tinto. Remueve hasta que todo esté bien incorporado y no queden grumos de pasta de tomate. Cocina a fuego lento durante 3-5 minutos para reducir.
5. Añade el caldo de res, agua, zanahorias y guisantes congelados. Lleva la mezcla a hervir, luego reduce a fuego lento. Cocina a fuego lento durante 5-10 minutos, removiendo ocasionalmente. (Prueba la mezcla de carne, ajusta la sal y la pimienta al gusto).
6. Reserva la mezcla de carne. Precalienta el horno a 400°F (200°C).

Preparar la Capa de Papa

1. Coloca las papas cortadas en cubos en una olla grande. Cubre las papas con agua. Lleva el agua a ebullición a fuego alto. Reduce a fuego lento a temperatura media-baja y cocina hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor, aproximadamente 10-15 minutos. (Mientras las papas hierven, prepara el paquete de papas instantáneas según las instrucciones).
2. Escurre las papas en un colador. Vuelve a colocar las papas en la olla caliente. Deja que las papas reposen en la olla caliente durante 1 minuto para evaporar el exceso de líquido.
3. Agrega la mantequilla, la crema espesa, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Tritura las papas y mézclalas hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Agrega la mitad del queso cheddar a las papas, reservando la otra mitad para la capa superior una vez en el molde para hornear. Remueve hasta que se combinen bien.

Montar el Plato

5. Coloca la mezcla de carne en un molde para hornear de 9x13 pulgadas. Extiende la mezcla en una capa uniforme. Coloca las papas trituradas sobre la carne y extiende cuidadosamente en una capa uniforme. Coloca el queso cheddar restante sobre el plato.
6. Hornea sin cubrir durante 20-30 minutos a 400°F (200°C), o hasta que las papas estén ligeramente doradas.
7. Deja enfriar durante 15 minutos antes de servir. Decora con cebollín o perejil picado.

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)

CENTROS DE INMUNIZACIÓN

Los centros de inmunizaciones ayudan a mantener a los niños al día con las vacunas adecuadas para su edad y las que son requeridas por las escuelas. La vacunación a tiempo durante la niñez es esencial y ayuda a prevenir la exposición a enfermedades.

Todos bienvenidos | Aceptamos la mayoría de seguros médicos | Cita requerida

Por favor trae tarjetas de vacunación a las citas de inmunización.

Lunes
8:00am - 4:30pm
Merced Northview - 3940 Sandpiper Ave. Merced, CA 95340
West Turlock - 1200 W Main St. Modesto, CA 95380

Martes
8:00am - 4:30pm
Turlock Pediatrics - 1100 Delbon Ave. Turlock, CA 95382

Miércoles
8:00am - 4:30pm
Merced Suites - 847 W. Childs Ave., Ste C. Merced, CA 95341
Florida Suites - 1510 Florida Ave. Modesto, CA 95350

Jueves
8:00am - 4:30pm
Ceres Whitmore - 3109 E. Whitmore Ave. Ceres, CA 95370

Viernes
8:00am - 4:30pm
Patterson - 200 C Street. Patterson, CA 95363

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.

CONDADO DE STANISLAUS

Modesto:
- 1114 6th St.

(Disponible a principios de 2025)

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

¿Puedes encontrar las 10 diferencias entre las dos imágenes?

