CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

Toma Uno,! Es Gratis!



GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

ARTÍCULO PRINCIPAL

REANUDACIÓN DE MEDI-CAL

PRIMAVERA 2023

Un mensaje de nuestro
DIRECTOR EJECUTIVO Y DIRECTOR MÉDICO

Durante los últimos 50 años, Golden Valley Health Centers se ha ganado la confianza de la omunidad para brindar el cuidado de salud a sus familias. Con la confianza que se ha ganado VHC, también ha crecido su responsabilidad con la comunidad. Reconocemos que la vida se ha vuelto más complicada desde los primeros años que abrimos nuestras clínicas, pero hemos trabajado duro para garantizar que nuestra atención médica se mantenga constante y que la calidad de nuestros servicios mejore constantemente.

En esta edición de la revista Check-Up, le mostramos lo que hacemos por nuestros pacientes que tal vez no sabía. En el espíritu del Mes de la Salud Mental (mayo), le presentaremos a una de nuestras excelentes Trabajadoras Sociales Clinicas licenciadas, Lupita Serrano. Nuestros trabajadores de salud mental pasan tiempo asesorando a muchos pacientes todos los días, ayudando a las personas que enfrentan enfermedades mentales como depresión, ansiedad y trastornos emocionales. El problema de la salud mental ha crecido en nuestra comunidad y por eso ha crecido la necesidad de terapeutas de la salud mental.

Otro programa que le presentamos en esta edición es el programa de Salud y Bienestar del VIH. Escuchará la experiencia que tuvo un paciente con el programa y cómo le salvó la vida con el tratamiento y apoyo. Nos encanta celebrar las historias de éxito que han tenido nuestros pacientes.

También estamos orgullosos de celebrar la expansión de nuestro programa Central Valley PACE en Merced (vea foto de portada). A fines de 2 22, comenzamos la construcción de un nuevo edificio y ACE Merced abrirá en 2024. Finalmente tenemos información importante para usted sobre los cambios de proceso para la reanudación de Medi-Cal. Este año, todos los pacientes de Medi-Cal deben asegurarse de que toda su información personal esté actualizada para que sea más fácil renovar su elegibilidad para la cobertura de Medi-Cal. Nuestro objetivo es asegurar que todos nuestros pacientes disfruten de una vida saludable con acceso a cuidado de salud constante y confiabl .

Consulte la lista de nuestras ubicaciones en la mitad de esta revista. GVHC tiene varias clínicas en el Valle Central para que pueda programar sus vacunas y sus chequeos anuales de bienestar.

Estamos agradecidos por cada paciente que ha confiado en nosot os todos estos años. Queremos reconocer a nuestro increíble personal que trabaja duro todos los días para brindar el mejor cuidado de salud posible a cada paciente. Esa es la excelencia que distingue a Golden Valley Health Centers.



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



Primavera 2023

CONTENIDO

4 RENOVACIÓN DE MEDI-CAL

5 LA FUERZA EN LOS NÚMEROS

7 CONOZCA NUESTRO PROVEEDOR

8 ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA

9 PROGRAMA DE SALUD Y BIENESTAR DEL VIH

12 IMPORTANCIA DEL CUIDADO DENTAL

13 CENTRAL VALLEY PACE

15 OPORTUNIDADES DE EMPLEO

16 BECAS DE ENFERMERÍA

18 SERVICIOS

19 UBICACIONES

20 ACTIVIDAD 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 alley 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 financie as 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
Tim Adam
Tom Martinez
Veronica Pacheco

GVHC EQUIPO EJECUTIVO

Presidente y Director Ejecutivo
Tony Weber, MBA

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

Vicepresidente Ejecutivo y Director de Estrategia
David Quackenbush

Vicepresidente Ejecutivo y Director Médico
Eduardo Villarama, MD

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 COLABORADORES DE LA REVISTA CHECK-UP

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Comunicaciones
Amy Collier Carroll

Gerente de Mercadotecnia
Roman Scanlon

Especialista en Enlace Comunitario
Aluriel Ceballos

Diseñador Gráfi o Principal
Justin Almanza

Especialista en Mercadotecnia y Gráfic
Kirk Gonzales

Especialista en Mercadotecnia
Jennifer Butler

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

¡SÍGANOS!

@goldenvalleyhealthcenters

@GVHC_health

gvhc.org

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

REANUDACIÓN DE MEDI-CAL

Durante la Emergencia de Salud Pública de COVID-19, entraron en vigencia reglas especiales que mantuvieron intacta su cobertura de Medi-Cal sin necesidad de tomar ninguna medida. Sin embargo, a principios de este año, el presidente Biden anunció que la emergencia de salud pública relacionada con la COVID-19 terminaría oficialmen e el 11 de mayo de 2023. Esto significa que la m yoría de los miembros de Medi-Cal deberán revisar y renovar sus beneficios este año.

Golden Valley Health Centers (GVHC) está trabajando para garantizar que nuestros pacientes de Medi-Cal tengan una cobertura continua para vivir una vida mejor y más saludable. Durante la pandemia de COVID-19, no se requirió renovación o redeterminación de Medi-Cal. Eso cambia este año después de que termine la Emergencia de Salud Pública.

Debido a estos cambios, se les pide a los miembros que tengan Medi-Cal que revisen y renueven su información de elegibilidad. Podría perder su cobertura si su información de contacto no está actualizada y no podría recibir información importante. Esté atento y abra las cartas relacionadas con su cobertura. Asegúrese de seguir las instrucciones proporcionadas para mantener sus beneficios de Medi-Cal

Mientras tanto, asegúrese de que su domicilio, número de teléfono y correo electrónico estén actualizados. Puede llamar al número en el reverso de su tarjeta médica o comunicarse con nuestros especialistas en inscripción para que lo(a) ayuden a asegurarse de que su información esté actualizada y sus beneficios e tén intactos.

La atención médica accesible y de alta calidad es importante para todos nosotros. GVHC está trabajando con los departamentos de salud pública de nuestro condado, nuestros seguros de salud y nuestros socios de inscripción en una estrategia para garantizar que los beneficios perman zcan vigentes para nuestros pacientes. Estamos comprometidos a informar a nuestros pacientes lo mejor que podamos para evitar una interrupción en la cobertura.

En algún momento de este año, los pacientes de Medi-Cal recibirán información por correo de su plan de salud. Preste atención a estos avisos para mantener su cobertura. Los especialistas en inscripción están disponibles de lunes a viernes, de 8 am a 6 pm para ayudar a los pacientes a verificar sus beneficios y olver a inscribirse. El número de teléfono de asistencia para la inscripción es 209-237-1610. También hay información útil en nuestro sitio web GVHC.ORG.

INFORMACIÓN DEL SEGURO

62.74%	de los pacientes del condado de Merced tienen Medi-Cal
76.71%	de los pacientes del condado de Stanislaus tienen Medi-Cal
67.27%	de los pacientes del condado de San Joaquín tienen Medi-Cal



LA FUERZA EN LOS NÚMEROS

Golden Valley Health Centers (GVHC) incrementó el número de pacientes a un 10% en 2022 en comparación al año anterior. Seguimos innovando y creciendo para atender las necesidades de nuestra creciente población. Aumentar el acceso al cuidado de salud es una de las principales prioridades de GVHC.

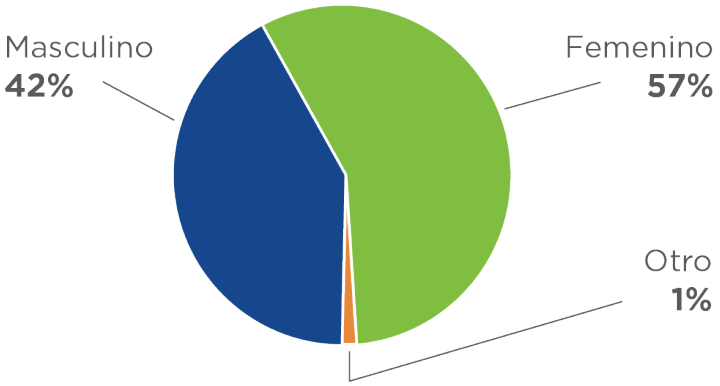
TOTAL DE PACIENTES ATENDIDAS EN 2022 **145,305**

VISITAS TOTALES EN 2022 **579,036**

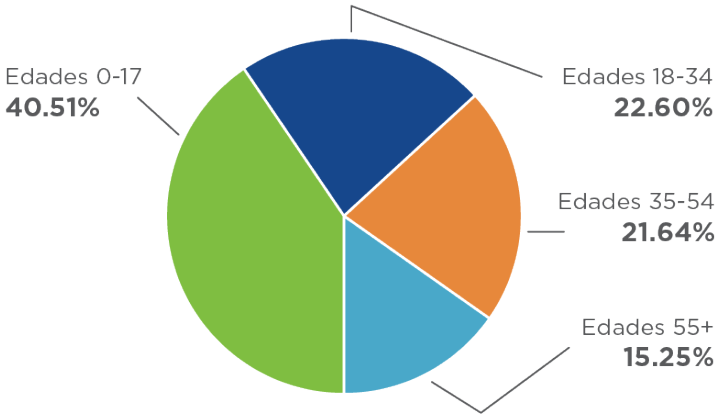
CLÍNICA	430,243
VIRTUAL	148,793

PERFIL DEL PACIENTE

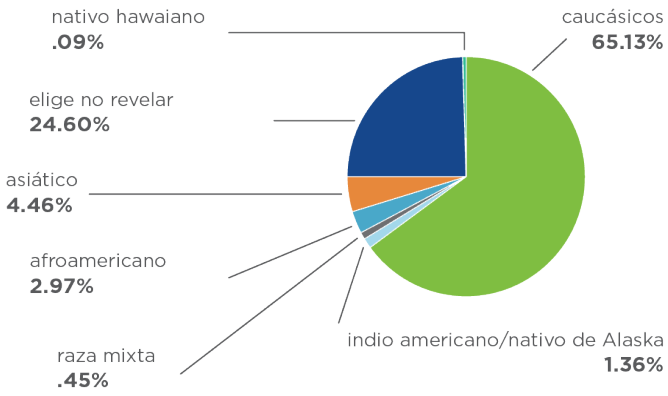
GÉNERO



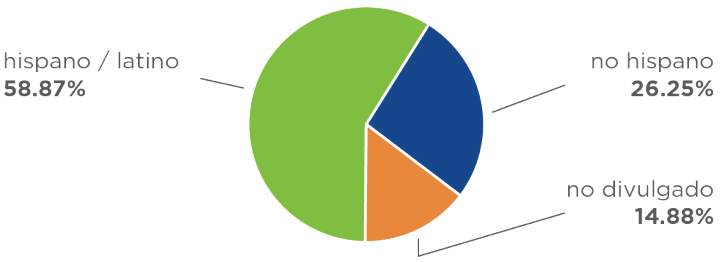
RANGOS DE EDAD



RAZA



ETNIA



PACE

Programa de atención integral para personas mayores

Central Valley PACE (Programa de atención integral para personas mayores) es una alternativa a los hogares para ancianos que brinda atención médica personalizada y apoyo social a adultos mayores para ayudarlos a mantenerse de manera independiente.

¿ES PACE ADECUADO PARA USTED?

SI	NO	
☐	☐	Tengo 55 años o más.
☐	☐	Fui al hospital o la sala de emergencias muchas veces en los últimos 6 meses.
☐	☐	Necesito ayuda de otras personas con actividades como bañarme, vestirme, comer o caminar.
☐	☐	Necesito ayuda con asistencia de transporte para citas médicas.
☐	☐	Puedo vivir en mi casa con la ayuda de otras personas.
☐	☐	Vivo dentro del área de servicio de Central Valley PACE

Podrá ser elegible para el programa Central Valley PACE si respondió afirmativamente a cualquiera de las preguntas anteriores.

SUS PASOS A NUESTRO CUIDADO



Beneficios proporcionados:

- Cuidado dental
- Transporte
- Rehabilitación
- Cuidado personal
- Atención médica especializada
- Atención institucional
- Medicamentos
- Cuidado visual
- Escuchando
- Salud conductual
- Atención primaria
- Educación para la salud
- Centro de atención diurna de interacción social
- Salud en el hogar

Para obtener más información, por favor llame al: 209-724-6000
Línea gratuita: 855-461-7223; TTY: 209-726-7380; Línea gratuita de TTY: 844-461-7223 o visite www.cvpace.org

Los participantes de PACE deberán recibir todos los servicios de atención médica necesarios, incluidos la atención primaria y los servicios de médicos especialistas (que no sean servicios de emergencia), de Central Valley PACE o una entidad autorizada por Central Valley PACE.
Un participante de PACE podrá ser totalmente responsable del costo de los servicios médicos de un proveedor fuera de la red o sin previo consentimiento (excepto los servicios de emergencia).

H1228_006_SP

CENTRAL VALLEY PACE
GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

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



HAGA UNA PREGUNTA A UN PROVEEDOR

"Últimamente, mi hijo parece estar un poco fuera de sí mismo, no es tan extrovertido, no quiere socializar con amigos y sus calificaciones omienzan a empeorar. Me preocupa que pueda estar deprimido. ¿Cómo puedo asegurarme de que está bien?".

El simple hecho de que un niño o adolescente reduzca sus actividades sociales, no necesariamente significa que algo e té mal. Simplemente puede significar que e tán socialmente cansados o se sienten sobre estimulados después de pasar tiempo con otros y pueden necesitar tiempo a solas para revitalizarse y concentrarse.
Este comportamiento también puede considerarse un aspecto normal del desarrollo, especialmente en adolescentes que tienden a querer más tiempo a solas ya que empiezan a querer más autonomía, están en el proceso de desarrollo de la identidad y utilizan el tiempo a solas para regular las emociones.

Sin embargo, si una repentina falta de socialización representa cambio signific tivo en el comportamiento típico del niño o adolescente y se presenta junto con síntomas como tristeza, irritabilidad, cambios de humor, cambios en el apetito, cambios en los patrones de sueño o falta de interés en actividades que antes eran placenteras, esta podría ser una reacción a emociones o situaciones difíciles con las que pueden estar lidiando.

De modo que pueda involucrar y apoyar a su hijo, calmadamente y sin juzgar, señala su preocupación sobre los cambios en el comportamiento y el estado de ánimo que ha observado. Encuentre un espacio privado y confidencial y xprese su deseo de ayudar. Asegúrese de que su lenguaje corporal y tono de voz no suenen frustrados, molestos o ansiosos, ya que esto puede hacer que el niño o adolescente se cierre y no quiera tener una conversación honesta y abierta con usted.

Puede comenzar con preguntas generales sobre sus observaciones y preocupaciones por ellos y su deseo de ayudar. Puedes decir algo como "He notado que dejaste de salir con tus amigos y tus calificaciones han bajad . Me gustaría saber si hay algo que te esté pasando o te esté molestando para poder ayudarte o conseguirte ayuda". "¿Cómo van las cosas en la escuela?" "¿Alguien te está acosando?" "¿Cómo te llevas con tus maestros?" "¿Alguien te ha ofrecido drogas o estás usando drogas o alcohol?" "¿Tienes algún problema de noviazgo o con un chico o una chica que te interese? "¿Alguien te está lastimando de alguna manera?"

No tenga miedo de hacer preguntas difíciles sobre el suicidio. Contrario a la creencia popular, hablar o preguntarle a alguien si tiene tendencias suicidas no fomenta los intentos de suicidio. La mayoría de las personas sienten alivio de que se les haya hecho la pregunta para luego poder hablar sobre el tema. Trate de decir algo como: "Sabes, a veces, cuando las personas están pasando por una mala racha o tiempos difíciles, solo quieren que el dolor termine y pueden tener ideas de querer terminar con su dolor y sufrimiento. ¿Has tenido o tienes actualmente algún pensamiento de desear estar muerto o quitarte la vida o la vida de otra persona?" Si la respuesta es sí a la pregunta de suicidio u homicidio, no reaccione con sorpresa, incredulidad o enojo, y agradézcale a su hijo por confiar en u ted. Asegúrese que usted lo ayudará a encontrar soluciones y recursos.

Para una evaluación de salud mental, lleve a su hijo al médico o programe una cita con un terapeuta de salud mental. Si tiene pensamientos suicidas u homicidas y le dice que tiene un plan, llévelo a la sala de emergencias más cercana o llame a la policía para una evaluación de estabilización de crisis. Si usted o alguien que conoce está en una crisis de salud mental, tiene pensamientos suicidas, está en crisis por el uso de sustancias o esta con angustia emocional, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 988 para conectarse con un consejero de prevención del suicidio que está entrenado. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra "hola" o "casa" al 741741.

CONOZCA A UN PROVEEDOR



Lupita Nabil Serrano, Trabajadora Social Clínico

¿QUÉ TE HIZO QUERER SER UNA TRABAJADORA SOCIAL CLÍNICA LICENCIADA?

Todo comenzó con mi interés en el cerebro humano. Mientras cursaba la escuela preparatoria tuve un interés especial con el cerebro y la psicología. Quería enseñarles a las personas cómo se pueden mejorar su estilo de vida a través de estrategias cognitivas y conductuales. También quería brindar a las personas un espacio seguro para procesar el trauma y la angustia, especialmente aquellas personas sin apoyo psicosocial.

¿QUÉ TE GUSTARÍA DECIRLE A CADA PACIENTE SOBRE SU SALUD Y POR QUÉ?

Le diría a cada paciente que su salud mental es tan importante como su salud física. Pueden sentirse liberados cuando pueden controlar y cambiar sus pensamientos. Les diría que ahora es el momento de hacerse cargo de su salud mental. Hay conjuntos de estrategias y habilidades que si se practican, pueden conducir a una vida más satisfactoria.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE GUSTA DE TRABAJAR PARA GVHC?

Me gusta cómo GVHC tiene varios departamentos y especialidades; nuestros pacientes pueden recibir todas sus necesidades médicas en un solo lugar. Más importante aún, me gusta el modelo de atención colaborativa e integrada que utilizamos el cual incorpora la salud mental y la salud física. Disfruto la colaboración con el personal médico y el personal de apoyo porque juntos podemos mejorar la salud general de un paciente. Además, me gusta el trabajo en equipo y el apoyo dentro del Departamento de Salud Mental. ¡Felicitaciones al director de Salud Mental y a la subdirectora de Salud Mental!

¿CUÁLES SON LOS SERVICIOS MENOS UTILIZADOS EN SU ESPECIALIDAD?

Los servicios menos utilizados incluyen los servicios para el abuso y la dependencia del alcohol y las drogas. El Departamento de Salud Mental cuenta con especialistas en apoyo de recuperación capacitados para evaluar y tratar las condiciones relacionadas con el alcohol y otras drogas. Otros servicios que son utilizados con menos frecuencia incluyen los servicios de administración y coordinación de casos, que también están disponibles, y que incluyen el vincular a los pacientes con otros servicios comunitarios (como grupos de apoyo para el duelo, recursos financie os) y educación relacionada con la crianza de los hijos, el manejo del estrés y el manejo de la ira.

ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA



FARMACIA DE MERCED

¡Nos complace anunciar que nuestra propia farmacia en Merced abrirá en abril! Nuestra farmacia estará convenientemente ubicada en 857 W. Childs Ave. y nuestros pacientes tendrán la facilidad de surtir sus recetas en el mismo lugar que sus citas de cuidado de salud. Para mantenerse actualizado sobre nuestro progreso, siganos en las redes sociales o pregunte por nuestra farmacia durante su próxima cita, o llame directamente a la farmacia al 209-722-GVRX.



CLÍNICA DEL OESTE DE MODESTO

La clínica de Oeste de Modesto, ubicada en 1114 6th Street, reabrirá esta primavera. Después de un cierre temporal, esta clínica ha sido reconstruida con veinticuatro salas de examen y está lista para recibir pacientes nuevamente.



CLÍNICA ESCOLAR DE STEFANI

¡El Distrito Escolar de la Ciudad de Merced y Golden Valley Health Centers se han unido para traer una nueva clínica escolar a Merced! La construcción se llevará a cabo en la Escuela Primaria Joe Stefani y está programada para comenzar a finales de e te verano, y se espera que la clínica abra sus puertas en 2024. GVHC ya opera cinco clínicas escolares exitosas en el Valle Central, y esta nueva clínica ofrecerá servicios médicos, dentales y servicios de salud mental para los estudiantes y la comunidad en general.



CLÍNICA DENTAL LOS BAÑOS

La clínica dental Los Baños ha reabierto sus puertas tras una renovación. La clínica fue completamente remodelada a fines de 2 22 y ahora está abierta para atender sus necesidades de salud bucal. Puede hacer una cita para una limpieza o examen dental y ver nuestra hermosa clínica enviando un mensaje de texto al (209) 826-1094.

HIV Health & Wellness

Historia del paciente de GVHC

"Nunca tuve atención médica antes. Siempre trabajé en trabajos que no brindaban seguro médico. Creo que mi conducta arriesgada me llevó al VIH", dijo Robert, uno de los pacientes de Salud y Bienestar del VIH de Golden Valley Health Centers (GVHC). "Fui usuario de drogas intravenosas en mi vida pasada. Ya no hago eso. Las consecuencias son peligrosas".

El año pasado, Robert no quería ir al médico, pero sabía que lo necesitaba. En el otoño de 2022 fue al médico de mala gana, con síntomas que esperaba que fueran tratables. Tenía mucho dolor y apenas podía caminar. Sabía que esto era algo con lo que había estado lidiando durante años, pero había tratado de ignorarlo. No quería pedir ayuda, "siempre he confiado en mí mismo", dij , "pero sabía que no podía enfrentar esto solo".

"Robert tenía miedo de lo que significa e te diagnóstico para él y cómo podría afectar su vida", según el Dr. Diep, director médico regional, quien supervisa el Programa de Salud y Bienestar del VIH. "Vemos pacientes como él todo el tiempo, que podrían pensar que el VIH es una sentencia de muerte y no entienden que muchas personas que viven con el VIH llevan vidas normales y saludables. Podemos ayudarlos a llegar allí".

Cuando entró a GVHC Urgent Care, entró nervioso y dice que salió de la clínica ese día con lo que consideraba el peor diagnóstico imaginable. "Me aterrorizó saber que había contraído el VIH, pero tenía una cita de seguimiento con el personal del programa Salud y Bienestar del VIH en Ceres. Cuando llegué allí, el Dr. Diep me hizo sentir que todo iba a estar bien. Dijo que este virus es tratable y me dio esperanza".

Robert sintió una conexión inmediata con el personal de GVHC Salud y Bienestar del VIH Roxana, especialista del programa, ofreció apoyo a Robert a lo largo de su proceso de atención. "Este personal es increíble", dijo Robert. "Están tan preocupados por mi bienestar emocional como por mi salud física. El personal de tratamiento del programa de Salud y Bienestar del VIH hace el esfuerzo de conocer a las personas y quiénes somos. No eres solo un número o un nombre en un gráfi o. Te hacen sentir en confianza para compartir información. El miedo con el que entré se evaporó rápidamente porque el personal es muy servicial". Robert quedó impresionado con el sistema de citas y los recordatorios de mensajes de texto que lo mantuvieron al día y lo ayudaron a organizar sus medicamentos. Ahora se siente mejor que nunca.

"El programa es increíble", dijo. "Dr. Diep y las enfermeras de Ceres me conocen por mi nombre y me cuidan mucho. Confío en que me dirán la verdad y sé que no están allí solo por un cheque de pago. Confío en todo el equipo clínico y los aprecio mucho", agregó. "Me han educado sobre cómo cuidarme y me han dado mucha esperanza para el futuro".

El VIH puede afectar a cualquier persona, independientemente de su orientación sexual, raza, etnia, sexo o edad. El programa de Salud y Bienestar del VIH brinda atención de calidad en un entorno cómodo, inclusivo y acogedor. Hay un proceso simple para inscribirse en el programa y los pacientes en el área de servicio de GVHC (condados de Merced, Stanislaus y San Joaquín) son elegibles.

"Me siento muy bien estos días gracias al equipo de Salud y Bienestar del VIH. De hecho, no me he sentido tan saludable en mucho tiempo y trato mejor a mi cuerpo. Todos mis medicamentos están controlados y pronto no veré tanto a los médicos, pero siempre mantendré mi VIH bajo control con la ayuda de GVHC", dijo Robert. "He cometido errores en la vida, pero no los volveré a cometer".

GVHC respeta y valora la privacidad de todos los pacientes y ha cambiado el nombre de este paciente para respetar la confidencialidad



Health Plan of San Joaquin

Mantenga la salud de su familia bajo control

No espere a enfermarse. Anticípese y hágase los exámenes de rutina. Estas medidas de prevención pueden ayudar a disminuir el riesgo de problemas de salud en el futuro.



Visitas de niño sano

Mediciones de tamaño, peso, longitud y circunferencia de la cabeza (hasta los 2 años); índice de masa corporal (IMC).
Prueba de la vista, según lo recomendado.
Prueba de la audición, según lo recomendado.
Barniz de fluoruro cuando aparezca el primer diente o al cumplir un año.
Prueba de colesterol, según lo recomendado.
Hemoglobina o hematocrito (análisis del hierro en la sangre) para comprobar si tiene anemia.
Prueba de detección de plomo a los 12 meses y a los 24 meses. En caso de que no se haya hecho una prueba de detección de plomo antes, se hace una antes de los 6 años.
Evaluación del desarrollo. Se hace para medir cómo crece y cambia su hijo con el tiempo. Además, para ver si su hijo cumple cada etapa del desarrollo.

Examen físico anual para adultos

Signos vitales: presión arterial, pulso, temperatura; estatura y peso, índice de masa corporal (IMC).	**Antecedentes médicos:** se hacen preguntas sobre hábitos como fumar, el consumo de bebidas alcohólicas, la dieta y la actividad física.
Exámenes del corazón y los pulmones para detectar problemas, enfermedades cardíacas o pulmonares.	**Examen neurológico para comprobar** los reflejos, la fuerza y el equilibrio.
Exámenes de la cabeza, el cuello y el abdomen para comprobar el color, la forma y la consistencia.	**Examen de la piel** para detectar manchas anormales.
Mujeres	**Varones**
Examen pélvico para comprobar la parte interna del aparato reproductor. Si tiene actividad sexual, se puede hacer una prueba de papanicolaou o de virus del papiloma humano (VPH) para detectar cáncer de cuello uterino.	**Examen genital** para detectar bultos, cambios de tamaño y sensibilidad.
Examen de los senos para detectar bultos anormales. Se recomienda que las mujeres se hagan mamogramas después de los 40 años.	**Examen de la próstata** para detectar cáncer.

Otros exámenes para detectar afecciones o enfermedades crónicas.

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

Lo recibí

para protegernos



A los dos de la gripe y el COVID-19

Cuando estás embarazada, tu vacuna contra la gripe y el COVID-19 cuenta por dos. No solo reduce su riesgo de ser hospitalizado, sino que también protege a su bebé durante varios meses después del nacimiento, cuando es demasiado pequeño para ser vacunado.

¿Esperando? Obtenga su vacuna contra la gripe y el COVID-19 hoy.

Llame para programar su vacuna hoy
209-722-GVHC (4842)

Para obtener más información sobre la gripe y el COVID-19, visite:
www.gvhc.org

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

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DENTAL



Nuestra salud bucal es importante para nuestra capacidad de hablar, sonreír, comer y mostrar nuestras emociones. Podemos mejorar nuestra salud bucal desarrollando buenos hábitos desde el principio, como visitar regularmente al dentista y mantener una buena higiene bucal.

Es importante tener acceso a la atención preventiva de la salud bucal por varias razones.

1. Muchas enfermedades orales se pueden prevenir con un tratamiento temprano. Por ejemplo, el uso de selladores dentales puede detener el 80% de las caries en los niños.

2. Cuidar nuestros dientes desde el principio con chequeos dentales regulares y un buen cuidado bucal en el hogar puede ahorrarnos dinero a largo plazo.

3. Visitar al dentista puede ayudarnos a evitar dolores y sufrimiento, y a mejorar nuestra vida social.

4. Al ir al dentista para chequeos regulares, podemos identificar y t atar condiciones de salud como el cáncer bucal desde el principio, lo cual es muy importante.

Dicen que es mejor prevenir que lamentar. En Golden Valley Health Centers, hemos descubierto que eso es cierto, y el cuidado de salud preventiva nos ahorra dinero. Nuestros proveedores dentales se enfocan en la prevención y la intervención temprana para que nuestros pacientes sean felices y saludables.

Para programar una cita dental en un lugar cercano a usted, llame o envíe un mensaje de texto al **209-722-GVHC (4842)**



Comience una carrera en el cuidado de las salud. Inscribase en un entrenamiento en una escuela cercea de ti!

Tipos de Entrenamiento Disponibles:

- Enfermera Vocacional
- Asistente Medico
- Técnico en Emergencias Medicas
- Asistente Dental
- Técnico en Flebotomía

¿Necesita ayuda para empezar?

¡Contáctenos hoy!

jobseeker@stanworkforce.com
(209) 558-WORK (9675)

¿Preocupado por el costo del entrenamiento?

Tenemos fondos para cubrir sus costos de hasta $10,000*

**Asistencia financiera sujeta a requisitos de elegibilidad*

STANISLAUS COUNTY WORKFORCE DEVELOPMENT

This program is funded by the Workforce Innovation and Opportunity Act (WIOA) and is available to those who qualify. This WIOA Title-I- Financially assisted program or activity is an equal opportunity employer/program. Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities

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

CENTRAL VALLEY PACE



El Dr. Dunitz se desempeña como director médico para Central Valley PACE. Aporta más de 39 años de experiencia brindando atención integral y controlando enfermedades comunes y complejas. Se graduó de la Escuela de Medicina de la Universidad de Michigan y completó su pasantía y residencia médica en la Universidad del Sur de California.

Continúa brindando a nuestros participantes una atención excepcional junto con nuestro personal clínico. El Dr. Dunitz se enorgullece de su compasión e innovación en la prestación del cuidado de salud para personas mayores y frágiles e individuos con desafíos médicos complejos. Está entusiasmado por brindar a todos nuestros participantes su mejor atención.

MERCED PACE ¡MUY PRONTO!



Estamos emocionados de compartir que hemos iniciado la construcción de nuestra nueva ubicación de Central Valley PACE en Merced. El centro PACE servirá como una nueva adición al sitio de Childs Avenue, donde se abrió la primera clínica de Golden Valley Health Centers hace 50 años, y donde todavía es el campus más grande de GVHC.

Central Valley PACE adopta un enfoque integral para el cuidado de una persona mayor, y pone la salud de la persona sobre todo. El programa brinda servicios de apoyo en el hogar que incluyen ducharse, preparar y entregar comidas, tareas domésticas, administración de medicamentos, fisio erapia y más.Los servicios de transporte cumplen con ADA y están disponibles para transportar a los participantes hacia y desde las citas y ubicaciones de PACE.

Estamos felices de compartir que el terreno está nivelado y que la construcción comenzará pronto en nuestra segunda ubicación de CV PACE en Merced. Se espera que abra en 2024.

¡Central Valley PACE da la bienvenida a más de 200 participantes! ¡Visítenos hoy para ver por qué tantos eligieron Central Valley PACE como su lugar de atención!
Modesto - 2401 East Orangeburg Ave. Suite 330, Modesto, CA 95355
Merced (¡Muy pronto!) - 727 West Childs Merced, CA 95341

CENTRAL VALLEY PACE
GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS



INSCRIPCIÓN PARA EL KÍNDER DE TRANSICIÓN (KT) Y EL KINDERGARTEN (O KÍNDER)

¡Asegúrese de que su hijo visite a una clínica de Golden Valley Health Centers para que esté listo para la escuela! Proporcionamos los tres requisitos de salud y bienestar para la inscripción escolar.

CARTILLA DE VACUNACIÓN

DEBE INCLUIR:

- **4 Polio**
  (3) son aceptables si la última dosis se administró a los cuatro años de edad o después.
- **5 DTaP**
  (4) son aceptables si la última dosis se administró a los cuatro años de edad o después.
- **2 MMR**
- **3 Hepatitis B**
- **Varicela (varicela)** o prueba que su hijo tuvo varicela por un proveedor de salud.
  by a healthcare provider.

PRUEBA DE EXAMEN DENTAL

Prueba de examen dental dentro de los últimos 12 meses.

PRUEBA DE EXÁMEN DE SALUD

Prueba de un examen de salud o examen físico en los últimos 12 meses.

Para programar una cita, llame o envíe un mensaje de texto al **209-722-GVHC (4842)**
Visite **GVHC.ORG** para obtener una lista de ubicaciones.

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS



CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH®

Crea más recuerdos. **Mantenga** a sus seres queridos saludables.

Los chequeos regulares mantienen saludable a toda su familia. Además, los miembros de la Alianza pueden obtener recompensas por recibir cuidado de rutina.

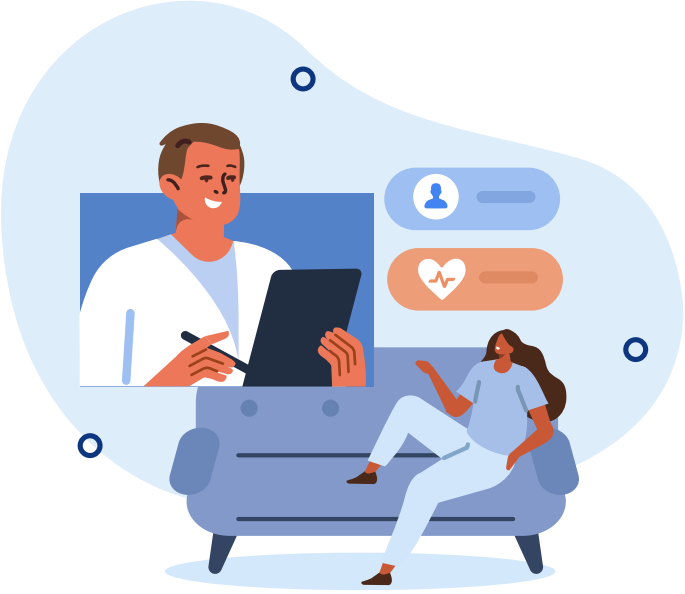
¡Llame a su doctor para programar una cita!

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en **www.thealliance.health/es/checkups.**

Central California Alliance for Health es su proveedor local de Medi-Cal.
Estamos orgullosos de servir al Condado de Merced desde 2009.

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

MyChart



CONÉCTESE CON SU PROVEEDOR EN LA COMODIDAD DE SU HOGAR

Envíe un mensaje, obtenga consejo y tratamiento en línea, ya sea por teléfono, por video o en persona con su proveedor.

TODA TU INFORMACIÓN DE SALUD EN UN SOLO LUGAR

Vea y surte tus prescripciones, obtenga resultados de pruebas, vea sus próximas citas, pague facturas médicas y más, todo en un solo lugar.

¡DESCARGUE LA APLICACIÓN MYCHART DE GVHC HOY!

OPORTUNIDADES DE EMPLEO

Con más de 40 clínicas en los condados de San Joaquín, Merced y Stanislaus, la oportunidad de atención médica que está buscando puede estar más cerca de lo que piensa. Como proveedor establecido de atención médica de calidad, Golden Valley Health Centers es el lugar donde puede empezar o continuar su carrera profesional en la atención médica.

Somos una organización impulsada por una misión y nos apasiona la diversidad de servicios que brindamos. Tenemos salarios competitivos, seguro médico excelente (0 deducible, 2k de bolsillo máximo), dental, de la vista y de plan de retiro son algunos de los beneficios p oporcionados.

¿INTERESADO EN APLICAR?

Visite el sitio web de nuestra empresa en **www.gvhc.org/careers**

¡Síguenos en Facebook, LinkedIn y Indeed! Las oportunidades disponibles se actualizan periódicamente, con puestos que van desde clínicos hasta administrativos.



Beca Escolar Anual de Enfermería Flora R. Martinez

Flora R. Martinez llegó a los Estados Unidos de México en 1941. Buscando una vida mejor para ella y sus hijos, trabajó durante muchos años como trabajadora agrícola y hablaba un inglés limitado. Fue durante este tiempo que vio la importancia del cuidado de los niños, la vivienda y la atención médica. Comenzó a ayudar a las mujeres de los campamentos de migrantes con interpretación y abordando sus necesidades básicas de atención médica. Flora decidió concentrarse en su educación y aprender inglés para poder ayudar más a su comunidad. En 1962, se convirtió en ciudadana estadounidense.

Como fundadora de Golden Valley Health Centers, Flora formó parte de la junta directiva durante 43 años desde 1971 hasta su fallecimiento en 2014. A través de esta posición de liderazgo, Flora admiró el trabajo de las enfermeras y reconoció el papel fundamental que desempeñan en la prestación de atención médica de calidad.

La Fundación Golden Valley Health Centers (GVHC) se enorgullece de honrar el legado de Flora a través de un programa anual de becas. Tom Martinez, el hijo de Flora, estableció la beca después de su fallecimiento en 2014, como una promesa para honrar su memoria. Es la esperanza de que aquellos que reciben las becas del Valle de San Joaquín se unan a la fuerza laboral de enfermería en nuestras comunidades. Las becas están destinadas a continuar con los ideales fundamentales de Flora:

- Promover de manera efectiva el acceso a la atención médica para todas las personas
- Defensores de los Centros Comunitarios de Salud
- Satisfacer las necesidades directas de atención médica de los más desatendidos en nuestras comunidades.

Anualmente, la Fundación GVHC otorga un total de $25,000 en becas. Cinco estudiantes universitarios meritorios, que buscan títulos en enfermería y atención médica, reciben $5,000 cada uno para usar en la promoción de su educación en enfermería.

Los beneficiarios de las becas pa a 2022 incluyeron a Luis Lomeli, Natalie Penate, Melanie Ruvalcaba, Rebecca DeStefano y Alyssa Walker (no en la foto). Cada beneficiario e tá buscando un título en el campo de la enfermería, Lomeli trabajando para obtener un título asociado en enfermería y RN, mientras que los demás están trabajando para obtener una licenciatura en ciencias en enfermería.

Las solicitudes de becas ya están siendo aceptadas. Para obtener más información sobre la Beca Flora R. Martinez, o para una solicitud, envíe un correo electrónico a: **foundation@gvhc.org**



“Esto no es trabajo para mí. Es mi vida” – Flora R. Martinez





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 educ tivos.

SERVICIOS

MÉDICO:

- Medicina Familiar
- Pediatría
- La salud de la mujer
- Medicina Interna
- Urgent Care

DENTAL:

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

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 amiliar: acceso, atención y tratamiento

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

MÉDICO:

CONDADO DE MERCED

Merced:
- 847 West Childs Ave.
- 857 West Childs Ave.
- 401 Lesher Dr.
- 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.
- 1540 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.

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



