CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS



GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS

ARTÍCULO PRINCIPAL

SALUD FAMILIAR

VERANO 2023

Un mensaje de nuestro
DIRECTOR EJECUTIVO Y DIRECTOR MÉDICO

El año pasado, Golden Valley Health Centers brindó un total de 579,000 servicios a las personas que viven en nuestras comunidades. Aunque el número representa una gran cantidad de visitas, nos esforzamos por hacer aún más. Cada año, hacemos avances signific tivos en crecimiento y expansión para satisfacer las crecientes demandas de nuestros pacientes. Priorizamos el acceso a una mejor salud y atención preventiva, ya que nuestras vidas dependen de ello.

El acceso a la atención médica es un derecho esencial en los Estados Unidos y es fundamental para garantizar nuestro bienestar. Aunque Estados Unidos es uno de los países más ricos del mundo, muchas comunidades de este país tienen desafíos para brindar acceso a la atención médica, especialmente en comunidades como la nuestra, donde sufrimos económicamente. Golden Valley Health Centers está trabajando para asegurarse de que nuestros pacientes y nuestras familias reciban la atención médica que merecen.

Durante la pandemia, iniciamos un programa de telesalud que ha sido muy efectivo para atender a las personas sin transporte y aquellas que se sentían más cómodas recibiendo atención médica de manera virtual. Este programa nos ha permitido atender a más pacientes en menos tiempo. También estamos aumentando los servicios de atención de urgencia en algunas de nuestras clínicas y hemos comenzado a ofrecer atención de urgencia virtual. Los pacientes ahora pueden consultar con un proveedor desde cualquier lugar utilizando un teléfono inteligente o una computadora. Estamos haciendo más con nuestros equipos de alcance y llevando la atención médica a los eventos comunitarios con el equipo de medicina móvil y nuestra clínica móvil de salud. También comenzamos la construcción de nuestro primer Centro de Salud Basado en la Escuela en el Condado de Merced (en la Escuela Primaria Joe Stefani) y renovamos y ampliamos por completo nuestra clínica de West Modesto en 6th Street.

Estamos comprometidos a aumentar el acceso a la atención médica, que es crucial para mejorar los resultados de salud. Las personas sin acceso a la atención médica tienen más probabilidades de tener enfermedades crónicas, lo que genera altos costos médicos y una mayor probabilidad de fallecimiento. El acceso a la atención preventiva, como chequeos regulares, vacunas y exámenes de detección, puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven. Lo animamos a que se mantenga saludable a usted y a su familia aprovechando la atención preventiva.

En esta revista, leerá sobre todas las formas en que Golden Valley Health Centers está trabajando para brindar atención médica de alta calidad a todos los miembros de nuestra comunidad. Únase a nosotros mientras nos esforzamos para mejorar los resultados de salud y mejorar la calidad de vida en general en el Valle Central.



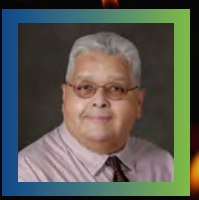
Izquierda: Tony Weber, MBA, President & CEO
Derecha: Eduardo Villarama, MD, Vice President & CMO



EN MEMORIA

TOM MARTINEZ

1948 - 2023
GVHC Mesa Directiva



VERONICA PACHECO

1976 - 2023
GVHC Mesa Directiva



VERANO 2023

CONTENIDO

4 SALUD FAMILIAR

6 ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA

7 CONOZCA NUESTRO PROVEEDOR

8 BECAS DE ENFERMERÍA DE LA FUNDACIÓN DE GVHC

9 MYCHART

11 REDES SOCIALES Y JUEGOS

13 CENTRAL VALLEY PACE

14 SERVICIOS DE VERANO

18 OPORTUNIDADES DE EMPLEO

20 SERVICIOS AL PACIENTE

21 UBICACIONES DE CLÍNICAS

22 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

SALUD FAMILIAR A LO LARGO DE LAS GENERACIONES



Taylor tenía solo 11 años cuando conoció a la Dra. Danielle Myers, MD, por primera vez. Ellas formaron una conexión instantánea nacido de la amabilidad y la compasión. Diecinueve años después, su relación es más familiar que paciente y proveedor. “Pensé que era muy amable y presta atención a los detalles. Se aseguró de explicar todo de una manera que yo pudiera entender”, recuerda Taylor. “Ella no nos dejaría ir al menos que todas nuestras preguntas fueran respondidas y ella sigue siendo así conmigo hoy”, agregó. “Ella tiene una manera de hacer que las personas se sientan cuidadas”.

Taylor, que ahora tiene treinta años, no recuerda haber tenido otro proveedor y no consideraría confiar en a nadie más que a la Dra. Myers. Esas relaciones especiales son lo que la Dra. Myers nutre su pasión por el cuidado de la salud.

“Es por eso que me convertí en médico”, dijo Myers. “Puedo ver crecer a estas hermosas chicas. Me siento como una doctora mamá orgullosa”, agregó. “Soy como una parte adoptiva de su familia y ha sido maravilloso. Es la definición de ser un médico de medicina familiar. Pude cuidar a Taylor durante sus años de adolescencia, seguirla hasta la edad adulta joven, durante sus dos embarazos y ahora puedo servir como pediatra de sus hijas”.

“Tener a la Dra. Myers como mi médico durante tanto tiempo es realmente fantástico porque no tengo que contarle ningún problema que esté pasando”, agregó Taylor. “Ella sabe todo. Ha estado ahí literalmente para todo... incluido el nacimiento de mis hijos”. Tanto la Dra. Myers como Taylor tienen recuerdos emocionales del primer embarazo de Taylor y del día del parto de su primer hijo.

Fue un momento difícil, al comienzo de la pandemia de COVID-19, cuando Taylor dio a luz por primera vez. El hospital solo permitiría un invitado en la sala de partos. “Mi mamá no podía estar allí conmigo”, explicó Taylor. “Solo se permitió a mi esposo, pero la Dra. Myers, siendo el tipo de persona que es, asumió el papel de madre. Ella tomó fotos, se aseguró de que mi esposo estuviera bien y yo estaba bien. Ella nos ayudó mucho. Ella me mantuvo en marcha y me apoyó mientras traía a este bebé al mundo. Por eso, vengo a la clínica y le traigo tarjetas del Día de la Madre como lo hago con mi propia madre. Ella es así de especial para nosotros”.

La clínica Roberston Road de Golden Valley Health Centers (GVHC) (un centro de salud basado en la escuela en la escuela primaria Robertson Road), es muy conveniente para los residentes del sur y oeste de Modesto. Muchos pacientes caminan a la clínica desde sus casas en el vecindario. A las familias con estudiantes que asisten a la escuela primaria Robertson Road les resulta fácil acceder a los servicios de atención médica allí. La clínica está abierta para todos, pero para aquella gente con problemas de transporte que viven en esta parte de la comunidad, es una excelente opción.

Actualmente, hay cinco centros de salud escolares de GVHC: dos en Modesto, uno en Empire, uno en Westley y uno en Riverbank, con una sexta abriendo en la primavera de 2024 en Merced. Estos centros brindan educación en salud, ofrecen servicios de salud a estudiantes que no tienen seguro médico y brindan apoyo a estudiantes en riesgo. Los centros de salud en las escuelas son una opción conveniente para muchos estudiantes y familias. Brindan un importante punto de acceso para los estudiantes, al brindar atención médica de alta calidad directamente donde los estudiantes y las familias ya pasan gran parte de su tiempo: en la escuela.

La medicina familiar es una oferta fundamental para Golden Valley Health Centers. Más del 40% de los pacientes tienen menos de 18 años y muchos pacientes quieren un proveedor que pueda satisfacer las necesidades de atención médica de toda la familia. Los proveedores médicos de GVHC pueden tratar a generaciones de la misma familia y hacer que sea una prioridad atender a cualquier persona que necesite cuidado desalud en la comunidad, sin importar las barreras lingüísticas, económicas o culturales.

Para Taylor, nunca ha sido más importante mantenerse al día con sus citas médicas y prestar atención a su salud. “Si no estoy saludable y no me cuido, no puedo cuidar a mis hijas”, dice. “Así que me aseguro de estar al día con mi atención médica preventiva. Recomiendo absolutamente al la Dra. Myers. La atención que recibo yo y mis hijos es genial. Siento que todos deberían tener acceso a este tipo de atención”.

Para la Dra. Myers, la relación paciente-proveedor es de lo que se trata. “Me siento honrada de que Taylor haya confiado en mí todos estos años, no solo con su salud sino también con la de su familia. Estoy muy agradecida de que me haya hecho parte de su familia y que haya tenido la oportunidad de compartir partes de su vida que son tan importantes”.



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

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

health net™

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

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

ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA



ATENCIÓN URGENTE VIRTUAL AHORA DISPONIBLE

Golden Valley Health Centers ahora ofrece servicios de Cuidado Urgente Virtual (CUV), que permiten a los pacientes ver a un proveedor a través de video utilizando MyChart o Zoom. Independientemente de su ubicación física, todos los pacientes de GVHC pueden acceder a este servicio. El CUV estará disponible a partir del 20 de junio y estará abierto de lunes a sábado, de 8 AM a 5 PM.

A partir del 1 de agosto, los horarios del CUV se ampliarán de lunes a viernes, de 8 AM a 9 PM, y los sábados, de 8 AM a 5 PM. Los pacientes pueden llamar al (209) 722-4842 para acceder a este servicio.



SERVICIOS AMPLIADOS EN PATTERSON

El Centro de Salud de Patterson ahora ofrece servicios de Cuidado Urgente, lo que ampliará el acceso el mismo día a los pacientes no solo en Patterson, sino también a todos los residentes del condado del Oeste de Stanislaus. A partir del 20 de junio, las visitas en persona estarán disponibles en Cuidado Urgente en Patterson de lunes a sábado, de 8 AM a 5 PM. Se ofrecerán horarios extendidos a partir del 1 de agosto, con la clínica abierta de lunes a viernes, de 8 AM a 9 PM, y los sábados, de 8 AM a 5 PM.

El Cuidado Urgente en Patterson está ubicado en 200 C St. Patterson, CA 95363



WEST MODESTO AHORA ABIERTO

Golden Valley Health Centers celebró una gran ceremonia de reapertura de la clínica del Oeste de Modesto el 25 de mayo. Al evento asistieron más de 100 miembros del personal, funcionarios electos y miembros de la comunidad. La clínica ubicada en 6th Street se abrió por primera vez en junio de 1987 y ahora está abierta de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM. Los servicios actuales que se ofrecen en Oeste de Modestoincluyen atención familiar, atención pediátrica, medicina interna, atención quiropráctica, salud conductual de adolescentes y telepsiquiatría para adultos.



CLÍNICA DE PLANADA REABRE DESPUÉS DE RESTAURACIÓN

Después de varios meses de trabajo de restauración debido a inundaciones, el edificio médico y dental de Planada reabrió durante la primera semana de junio. Tanto las clínicas médicas como dentales están abiertas de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM. Durante el período de restauración, Golden Valley Health Centers se aseguró de que los pacientes de Planada continuaran recibiendo atención a través de una clínica móvil de salud estacionada junto a la clínica médica de Planada y refiriendo a los pacien es a clínicas cercanas.



PROYECTO DE RENOVACIÓN EN LOS BANOS

La clínica médica Los Baños cerró temporalmente por renovaciones el 12 de junio. Sin embargo, Golden Valley Health Centers está operando una Clínica Móvil convenientemente ubicada en el estacionamiento de la Clínica Médica Los Banos para brindar servicios médicos integrales. La Clínica Móvil está equipada para ofrecer medicina familiar, pediatría y atención psiquiátrica. Está abierto de lunes a viernes durante la remodelación, con un horario de atención de 7:30 AM a 4:30 PM.

HAGA UNA PREGUNTA A UN PROVEEDOR

¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias o a la atención de urgencias de GVHC?

Si tiene una emergencia médica que pone en peligro su vida, como un ataque cardíaco, un derrame cerebral o una lesión grave, debe ir a la sala de emergencias de inmediato. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana si no está seguro de si tu condición pone en peligro tu vida.

Para problemas médicos que no ponen en peligro la vida pero que necesitan ser tratados de inmediato,como tos, resfriados o dolores leves y molestias, puedes acudir a atención de urgencias. Las clínicas de atención de urgencias están abiertas para pacientes sin cita y pueden brindarte el mismo nivel de atención que la sala de emergencias, pero con tiempos de espera más cortos y costos más bajos.

Aquí hay algunos ejemplos de condiciones que requieren tratamiento de emergencia inmediato:

- Quemaduras de intensidad moderada a grave
- Fracturas compuestas (huesos rotos que sobresalen a través de la piel)
- Convulsiones, ataques o pérdida de conocimiento
- Heridas profundas, como las causadas por un cuchillo, un disparo o un accidente
- Dificultad pa a respirar, como en un ataque de asma grave, enfermedad o anafilaxi
- Fiebre en bebés menores de 3 meses
- Sangrado abundante e incontrolable
- Objetos clavados
- Envenenamiento de cualquier tipo
- Problemas relacionados con el embarazo, como dolor abdominal, signos de aborto espontáneo o trabajo de parto prematuro
- Lesiones graves en la cabeza, el cuello o la espalda
- Dolor intenso en el pecho u otros síntomas de ataque al corazón
- Síntomas de derrame cerebral
- Dolores de cabeza moderados a severos o mareos

Si tienes alguna de estas condiciones, debes ir a la sala de emergencias de inmediato. No esperes.

Estos son algunos ejemplos de condiciones que se pueden tratar en la atención de urgencia de GVHC:

- Accidentes y caídas
- Mordeduras de animales que rompen la piel o muestran signos de infección, o cualquier mordedura de un animal salvaje o callejero
- Dificultades espiratorias leves a moderadas (como las causadas por el asma).
- Irritación y enrojecimiento de los ojos
- Fiebre persistente o alta, especialmente si tienes dificultad pa a respirar
- Huesos rotos menores, como fracturas en los dedos de las manos o los pies
- Tos intensa y/o dolor de garganta
- Erupciones cutáneas o infecciones
- Esguinces o distensiones en las extremidades, especialmente si experimentas dolor o hinchazón leve, o una lesión que no mejora después de unos días
- Infecciones del tracto urinario
- Vómitos o diarrea prolongados
- Dolores de cabeza leves o mareos

Si sientes alguna de estas condiciones, puedes ir a la atención de urgencias. Las clínicas de atención de urgencias están abiertas para pacientes sin cita y pueden brindarte el mismo nivel de atención que la sala de emergencias, pero con tiempos de espera más cortos y costos más bajos.

Si no estás seguro de si tu condición requiere tratamiento de emergencia o puede ser tratada en la atención de urgencias, siempre puedes llamar a tu médico o a la clínica de atención de urgencias para pedir consejo.

La sala de emergencias es para emergencias que amenazan la vida. No reemplaza a tu proveedor regular, ya que es un lugar para recibir atención rápida o avanzada para condiciones graves. Puedes potencialmente ahorrarte una factura médica cara yendo a la atención de urgencias en lugar de la sala de emergencias para un tratamiento que no sea de emergencia.

CONOZCA A UN PROVEEDOR



Dra. Pacha Dharma, M.D.

La Dra. Pacha Dharma, pediatra hospitalario, ha dedicado casi dos décadas al campo de la pediatría. Inspirado por las interacciones simples pero poderosas entre médicos y niños, la Dra. Dharma se enamoró de la pediatría cuando estaba en la escuela de medicina. Después de completar sus estudios universitarios en India y residencias pediátricas en Inglaterra y los Estados Unidos, ha estado sirviendo a la comunidad de Modesto con Golden Valley Health Centers desde 2008.

El viaje personal de la Dra. Dharma tomó un giro conmovedor cuando su propio hijo tuvo convulsiones a la edad de nueve años. Esta experiencia la hizo muy consciente de la vulnerabilidad que enfrentan los padres con niños enfermos, aumentando su compasión como profesional médico. Su objetivo principal es garantizar la pronta recuperación de sus pacientes jóvenes y brindar servicios de apoyo integrales a los padres, capacitándolos para cuidar a sus hijos de manera efectiva.

Golden Valley Health Centers se compromete a brindar servicios de salud esenciales a jóvenes y familias. La organización tiene un importante trabajo en el bienestar de la comunidad, enfatizando la importancia de las visitas regulares de atención médica para evaluar el crecimiento, el desarrollo, la nutrición y los logros de un niño. La dedicación inquebrantable de Dra. Dharma, impulsada por la experiencia personal y la pasión por la salud de los niños, continúa impactando positivamente a innumerables familias, brindando un alto nivel de atención y criando niños saludables en toda la comunidad.

Se distribuyeron $25,000 en Becas de Enfermería a Estudiantes

El 8 de junio, la Fundación Golden Valley Health Centers otorgó un total de $25,000 en becas a cinco estudiantes universitarios dignos que están completando su carrera en enfermería.

El programa de becas, que lleva el nombre de uno de los miembros fundadores de Golden Valley Health Centers (GVHC), Flora R. Martínez, es un tributo al respeto que la organización tiene por la atención esencial brindada por las enfermeras. Flora R. Martínez fue miembro de la junta directiva de GVHC durante 43 años. Ella creía en la misión de GVHC y sentía un gran aprecio por las enfermeras porque entendía el amor y dedicación que tienen para la profesión. Tras su fallecimiento en 2014, su hijo prometió continuar su legado, y así se estableció la Beca de Enfermería Flora R. Martínez.

Los beneficiarios de las becas del 2 23 provienen de áreas dentro de la región de servicio de GVHC, incluyendo:

- Steven Hannah, quien está trabajando para obtener una Licenciatura en Ciencias en Enfermería de la Universidad Grand Canyon.
- Guadalupe Palomo, quien está trabajando para obtener un Título Asociado en Enfermería en Modesto Jr College.
- Alexa Duarte, quien está cursando un Título Asociado en Enfermería en CSU Stanislaus.
- Jennifer Seymore, quien actualmente es estudiante de enfermería en su primer semestre en Modesto Jr College, con el objetivo de obtener una Licenciatura en Enfermería.
- Ana Veloz, quien es estudiante actual de CSU Stanislaus, trabajando para obtener una Licenciatura en Ciencias en Enfermería y Psicología.

“El cuidado de la salud es una gran carrera con oportunidades de aprendizaje y empleo de por vida”, dijo Tony Weber, presidente y CEO de Golden Valley Health Centers. “Este programa de becas demuestra nuestro compromiso de cultivar una fuerza laboral sólida a partir del talento de nuestras propias comunidades. Sabemos que la necesidad de enfermeras capacitadas continuará y esperamos que estos estudiantes consideren a GVHC cuando busquen un lugar para trabajar”.

Los beneficiarios de las becas fue on seleccionados en función del rendimiento académico de los solicitantes, la necesidad económica y los detalles de las cartas de solicitud presentadas. Un comité de voluntarios que representa a la Junta Directiva de Golden Valley Health Centers y la Junta de la Fundación revisó más de cincuenta solicitudes.

Para obtener más información sobre la Beca de Enfermería Flora R. Martínez o la Fundación de GVHC, visita: gvhc.org





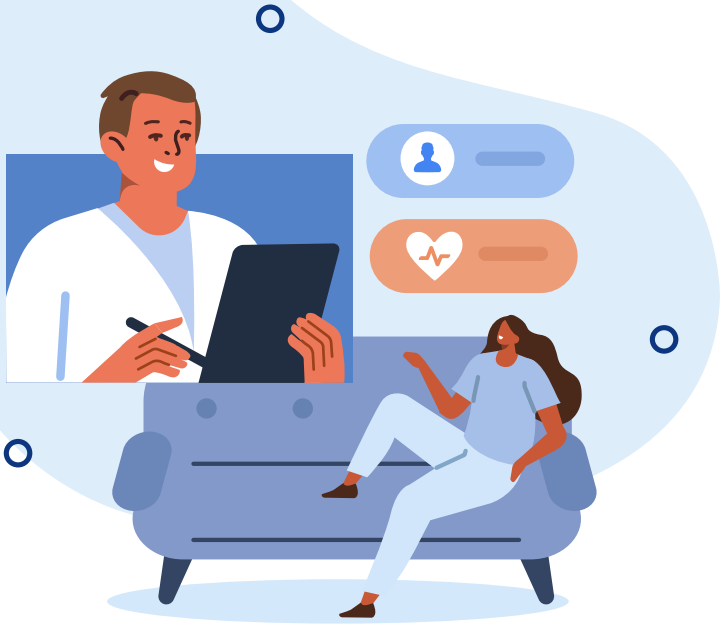
Making a Difference Gala

Sábado, 19 de agosto de 2023
The Grand Oak Ballroom
1450 N Soderquist Rd, Turlock, CA 95380
5:30pm: Recepción y Subasta Silenciosa
7:00pm: Cena y Programa
Se recomienda vestimenta de cóctel o de inspiración marroquí

https://www.gvhc.org/gala-2023/

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS FOUNDATION
foundation@gvhc.org | 209.359.5933

MyChart



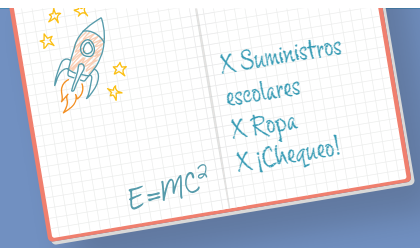
CONÉCTESE CON SU PROVEEDOR EN LA COMODIDAD DE SU HOGAR

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!



¡Agregue **chequeos** a su **lista**!

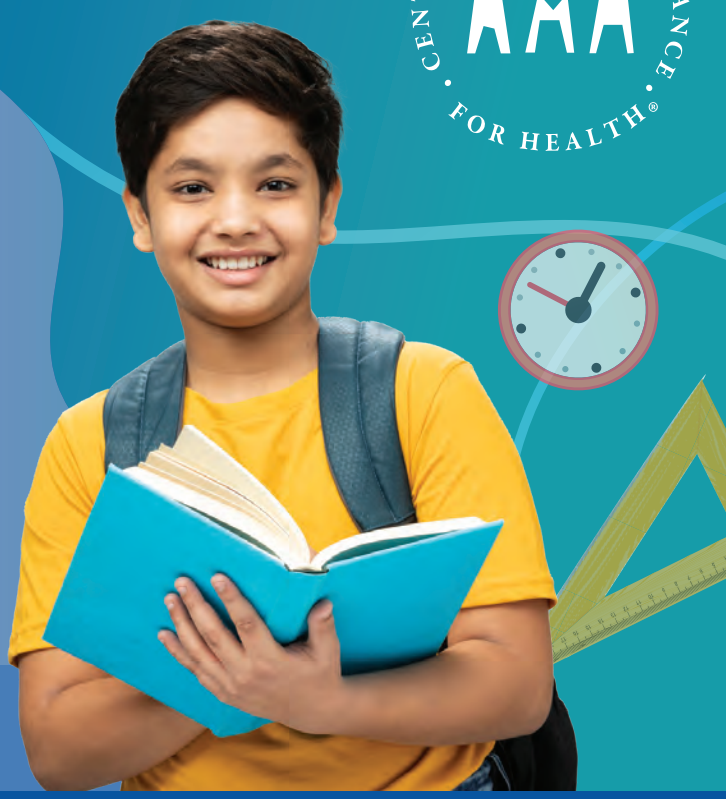
Los chequeos son una parte importante de la preparación para el regreso a la escuela. Durante un chequeo, su hijo puedo recibir las pruebas de detección y las vacunas que necesita para empezar el año escolar con fuerzas.

Si su hijo está comenzando el kínder de transición, el kínder o el grado 7, hay ciertas vacunas requeridas que debe recibir.

Llame al doctor de su hijo hoy para programar una cita.

La Alianza es el proveedor local de Medi-Cal de Merced sirviendo locales desde 2009.

CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH®



www.thealliance.health/es

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

Health Plan of San Joaquin

¡Haga su visita, **cosa menos en su lista!**

Recargue energías. ¡Programe una cita hoy mismo!

Desde la adolescencia hasta la vejez, vaya al doctor una vez al año. Si lo hace, reduce las probabilidades de sufrir enfermedades y lesiones.

Durante su visita, puede que le recomienden vacunas o pruebas para mantenerse saludable. Además, le pueden preguntar por sus antecedentes familiares y su historial médico. También si siente tristeza o ansiedad. El doctor es su socio de salud. Dele información para que lo atienda mejor.



Pruebas de detección

Mujeres
- Cáncer cervical
- Mamografía

Hombres
- Cáncer de próstata

Todos
- Presión arterial
- Colesterol
- Cáncer colorrectal
- Diabetes A1c
- Audición
- Cáncer de pulmón
- Salud mental
- Osteoporosis
- Infecciones de transmisión sexual
- Cáncer de piel
- Vista

www.hpsj.com
888.936.7526, TTY 711

Los miembros de HPSJ podrían recibir recompensas si se realizan ciertos exámenes de salud. Visite www.hpsj.com/myrewards para obtener más información,

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

REDES SOCIALES Y JUEGOS

POR JEFFREY LEWIS

El uso excesivo de las redes sociales es como un veneno para el cerebro de los jóvenes. Se ha relacionado con un aumento en la depresión, la ansiedad, la soledad, la ira, la imagen negativa del cuerpo, la privación del sueño, las dificultades pa a establecer relaciones y las ideas suicidas. Varios estudios muestran consistentemente que la cantidad de tiempo que los adolescentes y los niños pasan en línea está directamente relacionada con el empeoramiento de estos resultados perjudiciales.

La presencia de la tecnología en la vida de los adolescentes es indiscutible hoy en día:

- El 96% de los adolescentes y adultos jóvenes tienen un teléfono celular inteligente.
- El 90% de los adolescentes de 13 a 17 años utilizan redes sociales.
- El 72% de los adolescentes juegan videojuegos en una computadora, consola de juegos o dispositivo portátil como un teléfono celular.

El cirujano general de Estados Unidos, el Dr. Vivek Murthy, emitió recientemente una advertencia impactante sobre los niños y las redes sociales. Su informe subrayó que el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años utilizan una plataforma de redes sociales y más de un tercio dicen que usa las redes sociales “casi constantemente”. Los niños están más apegados a sus teléfonos celulares u otros dispositivos a edades cada vez más jóvenes.

Más que nunca, nuestros hijos tienen más acceso a las redes sociales y plataformas de videojuegos. Los padres deben administrar activamente el tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas, comprender sus actividades, implementar medidas de seguridad adecuadas y protegerlos de los daños. La responsabilidad recae en los padres y abuelos para garantizar el bienestar de sus hijos.

Imagínese si la amenaza fuera física para los niños y adolescentes. Los padres tendrían que intervenir de inmediato y hacer algo para exigir la acción de los demás. Debería ser lo mismo con la salud mental.

La salud mental aún conlleva un estigma injusto o sigue siendo un tema que algunas familias se sienten incómodas al discutir. Es difícil identificar las azones. Sé que proteger la salud mental de los niños es tan importante como cualquier amenaza para su bienestar físico y que los padres son la primera línea de defensa.

Legacy Health Endowment acaba de publicar la tercera edición de guías para padres, una sobre redes sociales y otra sobre videojuegos. Los dos están disponibles en inglés y español y se pueden descargar de forma gratuita desde nuestro sitio web en https://www.legacyhealthendowment.org/guias-para-padres

Las guías proporcionan información accesible sobre plataformas populares de redes sociales y sitios web de videojuegos. Ofrecen consejos prácticos, un glosario de términos esenciales y otros consejos para ayudar a los padres a mejorar la seguridad de sus hijos.

La cuestión del bienestar mental de los niños y adolescentes plantea una crisis importante de salud pública; no neguemos esto y hay que afrontarlo.

Jeff ey Lewis es presidente y director ejecutivo de Legacy Health Endowment en Turlock, California. La organización tiene como objetivo mejorar y aumentar el acceso a todos los servicios de atención médica.



Jeff ey Lewis, Presidente y Director Ejecutivo
Legacy Health Endowment



CENTRAL VALLEY
PACE
GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

PROGRAMA DE CUIDADO INTEGRAL PARA PERSONAS MAYORES

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

CENTRAL VALLEY PACE

¡PRÓXIMAMENTE LLEGA MERCED PACE!

¡Pronto abrirá un nuevo programa(Programa de salud completa para las personas de avanzada edad) PACE en Merced, en el campus donde todo comenzó hace 50 años! Todos estamos emocionados por ver el progreso de nuestra segunda ubicación de PACE y les mantendremos informados sobre los avances. ¡Esperamos con ansias mostrar el nuevo edificio en el 2024! ¡Estén atentos!



¡VIDAL RÍOS, EL REY DEL KARAOKE DE PACE EN LA CARTELERA!

Vidal ha estado en PACE desde julio de 2021, ya va por su segundo año. Vidal está feliz en PACE y también se alegra al notar que su salud ha mejorado al controlar su presión arterial y diabetes. Ha sido tratado con respeto por el equipo y agradece mucho a todo el personal que le ha ayudado. Su cartelera en la calle Scenic en Modesto es un tema de conversación frecuente en PACE. ¡A Vidal le gusta decir que ahora es famoso!



CENTRAL VALLEY PACE
GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

¡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

SERVICIOS DE VERANO

Entrega de Mochilas

Durante julio y agosto, Golden Valley Health Centers proporciona mochilas a los pacientes pediátricos. Las mochilas vienen llenas de útiles escolares para garantizar la preparación escolar de los estudiantes. Cualquier paciente atendido por un proveedor de GVHC durante la entrega de mochilas recibirá una mochila antes de salir de su cita. El suministro está limitado a los primeros 3,000 pacientes. La entrega de mochilas es patrocinada por la Fundación de GVHC, en asociación con el Health Plan of San Joaquin. *La asambleísta Esmeralda Soria también ha acordado proporcionar mochilas gratuitas para los jóvenes que asistan al evento de Día de la Salud Infantil de Golden Valley Health Center (11 de agosto de 9 AM a 12 PM). Los estudiantes desde kindergarten hasta el 12º grado son elegibles.



Día de la Salud Infantil

El 11 de agosto, de 9 AM a 12 PM, Golden Valley Health Centers organizará el Día de la Salud Infantil. Este es un evento anual que se lleva a cabo en el campus de Childs Avenue de GVHC en Merced, y presenta una pequeña feria de salud para niños. Incluye exámenes físicos con cita solamente e inmunizaciones, mochilas gratuitas para pacientes pediátricos, puestos educativos y de recursos con socios comunitarios, así como juegos y entretenimiento.

Cada agosto, la Asociación Nacional de Centros de Salud Comunitarios patrocina la Semana Nacional de los Centros de Salud. El objetivo de la Semana Nacional de los Centros de Salud es crear conciencia pública sobre los Centros de Salud Comunitarios. Hay aproximadamente 1,400 Centros de Salud Comunitarios en los Estados Unidos que comparten el compromiso y la pasión de brindar servicios de atención médica a más de 30 millones de pacientes en comunidades cada año.



PARA NIÑOS Y FAMILIAS

Preparación para el regreso a clases

GVHC se enorgullece de proporcionar las vacunas que los niños necesitan para regresar protegidos a la escuela.
Los centros de vacunación se llevan a cabo regularmente en toda nuestra región de servicio. Consulta el cuadro a continuación. La vacunación durante la infancia es esencial porque ayuda a brindar inmunidad antes de que los niños estén expuestos a enfermedades potencialmente mortales. Todas las vacunas de GVHC se prueban para garantizar que sean seguras y efectivas para que los niños las reciban en las edades recomendadas. Muchas vacunas son requeridas para que los estudiantes se inscriban en las escuelas públicas. Para más detalles, consulta con tu distrito escolar. Se encuentra disponible información adicional sobre las vacunas infantiles y una herramienta de evaluación en nuestro sitio web en www.gvhc.org/childhood-vaccines

Más información sobre los centros de vacunación se puede encontrar en la siguiente página



Centros de Salud Escolares

Golden Valley Health Centers inició la construcción este primavera de un nuevo Centro de Salud Escolar en Merced, en el campus de la Escuela Primaria Joe Stefani. El Centro de Salud llamado Merced Ranchero será la sexta clínica escolar con la que cuenta Golden Valley Health Centers. Actualmente, GVHC opera otros cinco: dos en Modesto, uno en Empire, uno en Westley y uno en Riverbank. Estos centros brindan educación sobre salud y ofrecen servicios médicos a estudiantes que no tienen seguro de salud y a miembros de la comunidad que viven cerca de la escuela. Los centros de salud escolares son una opción muy conveniente para muchos estudiantes y familias, especialmente aquellos que tienen barreras de transporte que dificultan visitar una clínica.

Golden Valley Health Centers se enorgullece de asociarse con el Distrito Escolar de la Ciudad de Merced en el proyecto, que se espera abrir en la primavera de 2024.



BabyLiveAdvice

¡Nos complace anunciar un nuevo servicio para los futuros padres de GVHC! BabyLiveAdvice es un servicio de apoyo virtual para padres y futuros padres que brinda apoyo y asesoramiento a pedido a través de una red de expertos en salud materno-infantil para asegurar que todos los embarazos y bebés estén seguros y saludables. El equipo de atención apoyará a los pacientes durante todo el embarazo, ofreciendo información útil sobre los cambios corporales esperados, consejos nutricionales y suplementos, planificación del par o y más. También hay apoyo para nuevos padres con bebés de hasta un año de edad. Este es un programa virtual que brinda la conveniencia de acceso a expertos confiables al alcance de tus manos y en tu propio idioma. Para una cita, llámanos al 209-722-4842.



GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS

Centros de Vacunación



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

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

Lunes
8:00am - 4:30pm

Merced Northview
3940 Sandpiper Ave., Merced, CA 95340

Modesto McHenry
1524 McHenry Ave, 5th Floor, Suite 560
Modesto, CA 95350

Martes
8:00am - 4:30pm

Turlock TPMG
1100 Delbon Ave Turlock, CA 95382

Los Banos
821 Texas Ave Los Banos, Ca 93635

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 95307

Modesto McHenry
1524 McHenry Ave, 5th Floor, Suite 560
Modesto, CA 95350

Viernes
8:00am - 4:30pm

Patterson
200 C St, Patterson, CA 95363

Modesto Tenaya
2101 Tenaya Dr., Modesto, CA 95354

Para programar una cita llame o envíe un mensaje de texto:
209-722-GVHC (4842) | gvhc.org



SEMANA NACIONAL DE CENTROS DE SALUD

RUTA A UN AMERICA MAS FUERTE

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

La Semana Nacional del Centro de Salud es una celebración anual con el objetivo de crear conciencia sobre la misión y los logros de los centros de salud de los Estados Unidos durante las últimas cinco décadas.

EVENTOS

8/7 — Dia de Salud del Trabajador Agricola

Centro Migrante de Patterson:
456 Eureka St, Patterson, CA 95363
2 PM - 6 PM

- Feria de Salud
- Renovacion de Medi-Cal
- Pruebas de presion arterial y glucosa
- Juegos y entretenimiento para niños
- Puestos educativos
- Puestos de recursos
- Rifas
- Refrigerios
- Rifas de Mochilas

8/8 — Dia de Agradecimiento a Nuestros Pacientes

RENOVACION DEL MEDI-CAL

Estaremos proporcionando recursos de asistencia para renovar su Medi-Cal:
8 AM - 12 PM

- **Turlock West:** 1200 West Main St. Turlock, CA 95380
- **West Modesto:** 1114 6th St. Modesto, CA 95354
- **Ceres East:** 1920 Memorial Dr. Ceres, CA 95307
- **Riverbank:** 4150 Patterson Rd. Riverbank, CA 95367
- **Florida Suites:** 1510 Florida Ave. Modesto, CA 95350
- **Merced SHAW:** 857 West Childs Ave. Merced, CA 95341
- **Merced Suites:** 847 West Childs Ave. Merced, CA 95341
- **Northview:** 3940 Sandpiper Ave. Merced, CA 95340
- **Dos Palos:** 1405 California Ave. Dos Palos, CA 93620

8/9 — Dia de Agradecimiento a Nuestros Pacientes y a los que nos Apoyan

Centro de Salud de Manteca:
302 Northgate Drive, Manteca, CA 95336
8 AM - 9 AM

Hora del café con la camara de comercio ¡Únase a nosotros para tomar un café mientras celebramos la Semana Nacional del Centro de Salud!

- Asistencia de renovacion del Medi-Cal
- Informacion sobre salud
- Rifas

8/10 — Dia de Agradecimiento a Nuestros Pacientes/Gran Reapertura

Centro de Salud de Planada:
9235 E. Broadway St. Planada, CA 95365
9 AM - 12 PM

- Feria de Salud
- Renovacion de Medi-Cal
- Pruebas de presion arterial y glucose
- Juegos y entretenimiento para niños
- Puestos educativos
- Puestos de recursos
- Rifas
- Refrigerios
- Chequeos dentales para niños
- Rifas de Mochilas

8/11 — Dia de Salud de los Niños y Agradecimiento a Pacientes

Campus de Clinicas de Merced:
857 West Childs Ave. Merced, CA 95341
9 AM - 12 PM

- Feria de Salud - Pruebas de presion arterial y glucose
- Vacunas para niños
- Chequeos dentales para niños
- Fisicos para niños con cita solamente, llama 209-722-GVHC (4842)
- Gratis mochilas para niños K-12- puesto de Asm Esmeralda Soria
- Renovacion de Medi-Cal
- Juegos, rifas y entretenimiento para niños
- Puestos de recursos
- Refrigerios

Para informacion sobre puestos mande correo electronico a - yvalladolid@gvhc.org

PATROCINADORES ASOCIADOS: health net · Health Plan of San Joaquin · Central California Alliance for Health

Para mas detalles sobre la semana National de Centros de Salud y eventos, visite GVHC.ORG

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.





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

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



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 AL PACIENTE

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

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

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

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



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

UBICACIONES DE LA CLÍNICA

Atención Médica Urgente Virtual Disponible Ahora Llame o textea: 209-722-GVHC (4842)

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.

Patterson:
- 200 C St.

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








CELEBRA LA SEMANA NACIONAL DE LOS CENTROS DE SALUD CON NOSOTROS PARTICIPANDO EN NUESTRO CONCURSO DE COLOREAR PARA NIÑOS. ¡PODRÍAS GANAR UN GRAN PREMIO!

BICICLETA | PATINETA | RIPSTIK | SCOOTER



CÓMO PARTICIPAR:

Utiliza tu mejor imaginación, colorea esta hoja y puedes participar de las siguientes formas:
Etiquétanos en las redes sociales y añade los dos hashtags #GVHCColoringContest #NHCW2023
Envíalo por correo electrónico a marketingoutreach@gvhc.org
Entrégalo en la clínica local de Golden Valley Health Centers
*Por favor, incluye el nombre y la edad de tu hijo cuando participes.

Categorías por edad: 0-5, 6-10, 10-14, 14-17

GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS