CHECK UP

UNA PUBLICACIÓN DE GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS



GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS

ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO:
EL PODER DEL EJERCICIO PARA TODAS LAS EDADES

2025

Un mensaje de nuestro
DIRECTOR EJECUTIVO

En Golden Valley Health Centers, nos esforzamos por brindar atención médica de alta calidad para todos. Consideramos tu salud como una asociación y estamos orgullosos de ser tu socio de salud. Esta publicación de revista Check Up trata sobre cuidarse a través de la actividad física, que juega un papel fundamental en el mantenimiento del bienestar físico, mental y emocional. Desde nuestros pacientes pediátricos hasta los adultos mayores, vemos que la actividad física regular ayuda a mejorar la salud general, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Somos afortunados de vivir en el Valle Central de California, donde tenemos buen clima casi todo el año. Hacer ejercicio al aire libre no solo mejora la condición física, sino que también reduce el estrés y nos ayuda a sentirnos más felices. Hay varias razones para que nuestros pacientes adopten un estilo de vida activo.

El ejercicio es importante para todos. Para niños y adolescentes, ayuda a que crezcan fuertes y sanos. La actividad física fortalece los músculos, huesos y el corazón, preparando el cuerpo para una vida saludable. Jugar y moverse también mejora el equilibrio y la coordinación. Además, estar al aire libre ayuda al cuerpo a producir vitamina D, que es necesaria para los huesos y el sistema inmunológico.

En la edad adulta, hacer ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, fortalecer los músculos y prevenir enfermedades como la diabetes, la presión alta y los problemas del corazón. También es un excelente antídoto contra el estrés y la ansiedad. Caminar, correr o andar en bicicleta al aire libre nos ayuda a relajarnos y pensar mejor.

Para los adultos mayores, la actividad física es aún más importante. Ejercicios de fuerza y equilibrio ayudan a prevenir caídas y mejorar la movilidad. Caminar, hacer yoga o trabajar en el jardín pueden mejorar el estado de ánimo y evitar la sensación de soledad, algo común en la tercera edad. Además, respirar aire fresco y recibir luz solar ayuda a dormir mejor y sentirse con más energía.

No importa la edad, hacer ejercicio es una forma sencilla de cuidar la salud. Pasar tiempo al aire libre y mantenerse activo nos permite disfrutar de una vida más equilibrada y saludable. Anímate a moverte y haz del ejercicio un hábito diario. ¡Tu cuerpo y mente te lo agradecerán!



CONTENIDO

4 SALUD A TU ALCANCE

5 DE CORAZÓN A CORAZÓN CON UNA NUEVA MAMÁ

6 ACTUALIZACIONES DE LA CLÍNICA

8 MEJORA TU SALUD CON UNA ALIMENTACIÓN INNOVATIVA

9 SERVICIO DE ENTREGA DE FARMACIA

10 EXAMEN DE DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

12 CENTRAL VALLEY PACE

14 CONOCE A UN PROVEEDOR

16 PRODUCTOS FRESCOS Y LOCALES

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 y Comunitarios
Aluriel Ceballos

Diseñador Gráfico Principal
Justin Almanza

Socia de Mercadotecnia
Amanda Pitts

Diseñador Gráfico
Jorge Aguiniga

Especialista de Gráficos y Mercadotecnia
Joan Barnett Lee

Especialista de Mercadotecnia
Junnelle B. Maala

Asistente de Mercadotecnia
Guadalupe Santoyo

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

Vicepresidente y Director Jurídico
Tracy Blair

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Finanzas
Gurjeet Sandhu

Vicepresidente y Director de Información Digital
Wunna Mine, MBA

Vicepresidente Ejecutivo y Director de Servicios para Adultos Mayores
Jason West

¡SÍGANOS!

@goldenvalleyhealthcenters

@GVHC_health

gvhc.org

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

GVHC MESA DIRECTIVA

Presidente
John Price

Vicepresidente de la Junta
Maria Rosales

Tesorero
Ernesto Gomez

Secretario de la Junta
Francisco Guerrero

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

GOLDEN VALLEY HEALTH CENTERS

SALUD A TU ALCANCE



Golden Valley Health Centers (GVHC) se enorgullece de ofrecer citas por telesalud y atención de urgencia virtual, brindando a los pacientes acceso fácil y rápido a la atención médica a través de consultas por video y teléfono. Este servicio permite a los pacientes hablar con su médico sin necesidad de acudir a la clínica. Ya sea desde casa, el trabajo o mientras viajan, pueden recibir atención médica sin complicaciones.

Uno de los principales beneficios de la atención de urgencia virtual es su accesibilidad y horario extendido, lo que permite que más pacientes reciban atención cuando la necesiten. Agendar una cita es fácil: solo llama o envía un mensaje de texto al **(209) 722-4842** para programar tu visita virtual, igual que con cualquier otra cita en GVHC.

Con las citas virtuales, la atención médica de calidad ahora es más fácil, accesible y flexible para adaptarse a tu horario. ¡Tu salud está a solo una llamada o video de distancia!

DE CORAZÓN A CORAZÓN CON UNA NUEVA MAMÁ Y SU PROVEEDOR

Cuando Anahi llegó por primera vez a Golden Valley Health Centers sospechando que estaba embarazada, tenía un poco de preocupación. Se preguntaba cómo sería su atención médica y qué le depararía el futuro a ella y a su bebé. Llegó a su primera cita prenatal con nervios, como muchos futuros padres, pero todo cambió cuando conoció a la Dra. Danielle Myers.

"Cuando tuve la alegría de escuchar los latidos del corazón de Leilani por primera vez, fue increíble, y la Dra. Myers estaba muy emocionada. En ese momento supe que estaba en buenas manos," recordó Anahi. "Fue un momento muy especial y mi doctora lo hizo aún más hermoso."

A partir de ese momento, Anahi sintió que recibió la atención personalizada y de alta calidad que necesitaba. Encontró en la Dra. Myers una doctora atenta, amable y muy enfocada en las necesidades de sus pacientes. También le encantó que la Dra. Myers hablara español con ella (el idioma nativo de Anahi), lo que la hizo sentir escuchada y comprendida.

En GVHC, los médicos trabajan para garantizar que cada paciente reciba atención con dignidad, respeto y compasión. "Queremos que nuestros pacientes se sientan escuchados y comprendidos cuando vienen a consulta," expresó la Dra. Myers, quien ha brindado atención en la clínica comunitaria desde 2002.

"Me encanta seguir el proceso de cada paciente. Poder ver a la mamá y al bebé en la misma cita es algo especial," explicó la Dra. Myers. "De esta manera podemos asegurarnos de que la mamá no tenga problemas con la lactancia, puedo responder cualquier pregunta de la nueva mamá y realmente ver crecer al bebé. Esto es parte de lo que hace que mi trabajo sea tan especial".

Anahi recomienda Golden Valley Health Centers a sus amigos y dice que los médicos son atentos y están ahí para brindar asistencia y la atención médica necesaria que necesitan. Ella les dice: "La atención que recibirán de su médico en Golden Valley Health Centers será muy buena y siento que realmente están ahí para ayudarnos durante el embarazo".

Hoy, Leilani es una hermosa bebé de 6 meses, saludable y llena de vida. Tanto ella como su mamá continuarán recibiendo atención de la Dra. Myers en una clínica de Golden Valley Health Centers.

"Tengo tantos pacientes a los que he atendido a lo largo de los años, que crecen y se convierten en padres... y luego puedo cuidar de sus hijos. Realmente no hay nada como ser parte de la vida de un paciente durante generaciones".

- Dra. Myers.



Actualizaciones Clínicas

YA ABIERTO

CLÍNICA DENTAL MODESTO CALLE 6

El 10 de febrero se inauguró una nueva clínica dental de Golden Valley Health Centers. El cuidado dental de calidad y la atención a la salud bucal son las prioridades principales de GVHC. Sabemos que encontrar clínicas dentales que aceptan Medi-Cal puede ser difícil y que muchas comunidades necesitan estos servicios. Estamos felices de atenderte con exámenes, empastes, extracciones y limpieza

Para hacer una cita, llama al (209) 722-GVHC o envía un mensaje de texto al (209) 573-8880.



APERTURA 2026

COMPLEJO DE SALUD COMUNITARIO DE STOCKTON

Golden Valley Health Centers compró recientemente un edificio en Stockton donde ofreceremos servicios esenciales como:

- PACE (Programa de Atención Integral para Personas Mayores)
- Atención de Urgencia
- Farmacia GVHC
- Clínica de Especialidades

Existe una gran necesidad de servicios médicos para personas mayores en Stockton, y la población sigue creciendo. Este nuevo complejo garantizará que más pacientes reciban la atención que necesitan. La construcción comenzará a finales de este año, y esperamos abrir el Complejo de Salud Comunitario de Stockton en julio de 2026.



PRÓXIMA APERTURA

FARMACIA EN LA CLÍNICA GVHC WEST MODESTO

Muy pronto, expandiremos nuestros servicios de farmacia con nuevas ubicaciones en Stockton y Modesto. Usar una farmacia de GVHC hace más fácil la comunicación entre tu médico y la farmacia, y pronto ofreceremos entrega de medicamentos a domicilio.



Nuestros servicios de farmacia se expandirán pronto, agregando ubicaciones en Stockton y Modesto. Como paciente de Golden Valley Health Centers, utilizar la farmacia de GVHC simplifica la comunicación entre un proveedor y la farmacia. La entrega de medicamentos es otro gran beneficio que estará disponible próximamente. Para su comodidad, pregúntale a tu proveedor cómo puedes cambiarte a una farmacia de GVHC.

Pregunta a tu médico cómo cambiarte a una farmacia de GVHC.

TORNEO DE GOLF GVHC

Regístrate Ahora

Las ganancias de este evento benefician los proyectos de la Fundación Golden Valley Health Centers, que apoyan a los pacientes, familias y empleados de GVHC. Un día de golf puede marcar la diferencia y ayudar a programas como Food Pharmacy, Adopt-a-Family y Care Fund. ¡Únete a nosotros para un gran día de golf y apoye a la Fundación! Vea el enlace para registrarte o para más información, comunícate con segleston@gvhc.org o llama al **(209) 628-8865**

Fecha: lunes, 12 de mayo de 2025
Hora de Inicio: 11:00 am

Ubicación: Spring Creek Golf & Country Club, Ripon

Regístrate aquí: **https://bit.ly/4jBJq6F**

DALE FORMA A TU SALUD CON OPCIONES DE ALIMENTACIÓN INTELIGENTES



Una alimentación saludable es fundamental en cada etapa de la vida. Una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y productos lácteos o alternativas de soya fortificadas brinda los nutrientes que tu cuerpo necesita. Al elegir qué comer o beber, opta por alimentos ricos en nutritivos y bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

¿Quieres tomar decisiones más saludables? ¡Empieza con estos consejos sencillos!

Elige Frutas Enteras

¡Haz de la fruta una parte deliciosa de tu desayuno! Intenta cubrir el cereal integral con bayas frescas, agregar rodajas de plátano a los panqueques o mezclar frutas secas en avena.

Varía tus verduras

Incluye verduras de distintos colores en tus comidas. Asa verduras extra y úsalas en guisos, sopas o pastas durante la semana.

Mezcla tus proteínas

Cambia tu rutina y experimenta con tacos de diferentes proteínas. Prueba camarones, frijoles, pollo o carne magra para agregar variedad y nutrientes esenciales a sus comidas.

Haz Mitad de tus Granos Integrales

Aumenta tu consumo de fibra cambiando los granos refinados por granos integrales. Prueba arroz integral en salteados con verduras y proteínas magras.

Elige Lácteos Bajos en Grasa o Sin Grasa

Los lácteos aportan calcio y vitamina D esenciales. Elige leche, yogur o alternativas sin lactosa bajos en grasa. Prepara un parfait de yogur con fruta y nueces para un desayuno nutritivo.

Reduce Azúcares Añadidos, Grasas No Saludables y el Sodio

Cocinar en casa te ayuda a controlar los ingredientes. Lee etiquetas nutricionales para tomar mejores decisiones al comprar alimentos.

Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Empieza hoy y crea un estilo de vida más saludable, una comida a la vez.

¡Empieza con estas deliciosas y nutritivas recetas!

Sándwiches de manzana

Ingredientes

- 1 manzana mediana
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de pasas

Instrucciones

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Corta la manzana por la mitad desde el tallo hacia abajo y coloca cada mitad con el lado cortado hacia abajo sobre una tabla de cortar. Corta cada mitad en 6 rodajas de media caña y corta el corazón.
3. Extiende 1/2 cucharadita de mantequilla de maní en un lado de cada rodaja de manzana.
4. Coloca de 4 a 6 pasas encima de la mantequilla de maní en una rodaja de manzana. Cubra con otra rodaja de manzana, con la mantequilla de maní hacia abajo. Aprieta suavemente.
5. Continúa con las rodajas de manzana restantes.

Notas

- Asperja la mantequilla de maní con zanahoria rallada, nueces picadas, semillas o granola en lugar de las pasas o junto con ellas.
- Prueba otras mantequillas de frutos secos o semillas, como la de almendras, avellanas o semillas de girasol.
- Utiliza otros trozos de frutos secos, como cerezas o arándanos.

Fruta Fresca con Salsa de Yogur y Canela

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 naranja
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogur de vainilla, bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Descorazona y corta la manzana.
3. Corta el plátano en círculos finos.
4. Pelar la naranja y cortarla en gajos.
5. Pon el jugo de naranja en un tazón pequeño.
6. Sumerja los trozos de fruta en el jugo de naranja para evitar que se doren.
7. Ponlas en un plato.
8. Mezcla el yogur y la canela en un tazón pequeño.



GOLDEN VALLEY
HEALTH CENTERS
PHARMACY

Podemos entregar recetas a tu domicilio.

¡Pregunta hoy a tu equipo de farmacia sobre la entrega gratuita a domicilio!





RECURSOS PARA INMIGRANTES

En Golden Valley Health Centers, queremos que nuestros pacientes sepan que pueden recibir atención médica en nuestras clínicas sin importar su estatus migratorio. Nuestro compromiso es atender a toda la comunidad.

Protegemos la seguridad y privacidad de nuestros pacientes porque la salud y el bienestar son derechos humanos fundamentales.

Visita **bit.ly/immigrant-resources** para más información.



¿SABÍAS QUE EL CÁNCER COLORRECTAL ES EL TERCER CÁNCER MÁS COMÚN ENTRE LOS ADULTOS EN ESTADOS UNIDOS?

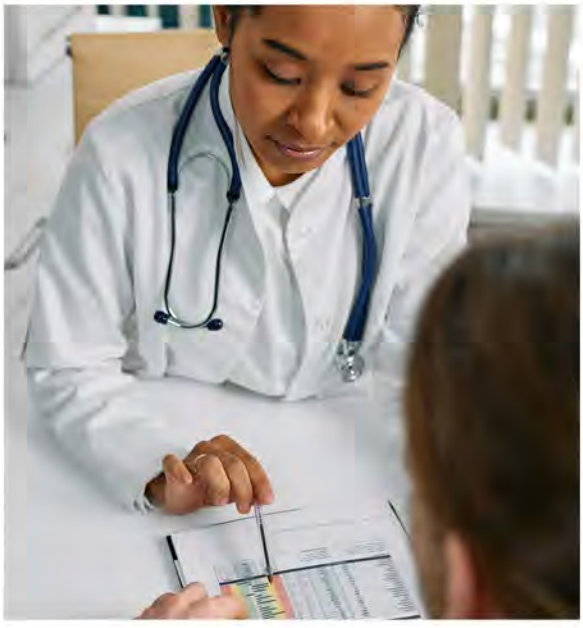
La buena noticia: Un examen a tiempo puede detectarlo temprano, cuando el tratamiento es más efectivo.

Si tienes 45 años o más, es momento de cuidar tu salud y agendar una prueba de detección. Detectarlo a tiempo salva vidas.

Más de la mitad de los casos de cáncer colorrectal están relacionados con el estilo de vida. Puedes reducir tu riesgo con estos hábitos saludables:

- Comer una dieta equilibrada
- Mantener un peso saludable
- Mantenerse activo
- Evitar fumar y limitar el consumo de alcohol

Toma el control de tu salud hoy. Haz tu prueba de detección y elige hábitos saludables para reducir tu riesgo.



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

DÍA DE LOS MEDIOS DE LA ACADEMIA DE LIDERAZGO

El 7 de febrero, el equipo de mercadotecnia de GVHC recibió a estudiantes de preparatoria del condado de Stanislaus en la Clínica Modesto Paradise para su Día de Medios anual de la Academia de Liderazgo. Los estudiantes aprendieron sobre los servicios de GVHC y PACE, y comprendieron la importancia de la mercadotecnia y las comunicaciones en la atención médica. Presentaron sus propias versiones de espectaculares de GVHC, demostrando su creatividad y habilidades.



Estamos orgullosos de colaborar con escuelas locales para fomentar la educación en el área de la salud y motivar a las futuras generaciones en nuestras comunidades.

REUNIÓN COMUNITARIA DE LOS BAÑOS

Únete a Golden Valley Health Centers para una reunión informativa en Los Baños el martes 25 de marzo a las 5:30 p.m. en 645 7th Street, Los Baños, CA 93635.

Este evento brindará información valiosa sobre los servicios de salud disponibles en Los Baños, incluida la atención médica, la salud conductual, los servicios dentales y más. Los asistentes también tendrán la oportunidad de explorar los recursos de la comunidad, disfrutar de comida gratis y rifas. Después de las presentaciones, los invitados tendrán la oportunidad de interactuar directamente con nuestra clínica y el liderazgo de operaciones durante una sesión de preguntas y respuestas.

¡Esperamos darle la bienvenida a la reunión comunitaria de Los Baños y compartir cómo Golden Valley Health Centers puede servirte!



CENTRAL VALLEY PACE

CUIDANDO A LOS QUE CUIDARON

En Central Valley PACE, reconocemos el cuidado de toda una vida que nuestros adultos mayores nos han brindado. Por eso, hemos creado un ambiente donde pueden recibir el mismo nivel de atención cariñosa y reflexiva. Con nuestro modelo de atención integral, se cubren todas sus necesidades, ya sean médicas, sociales o emocionales. Porque merecen sentirse valorados y respetados.

¡AHORA ESTAMOS ATENDIENDO A MÁS DE 400 PARTICIPANTES!

¡VISÍTANOS HOY PARA UN RECORRIDO GRATUITO!



CONTÁCTANOS:
(209) 724-6000
cvpace.org

CENTROS:
2401 E. Orangeburg Ave., Ste 330 Modesto, CA 95355
727 W. Childs Ave, Merced, CA 95341

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

PLANTANDO CONEXIONES EN NUESTRO JARDÍN MODESTO PACE

Uno de los varios beneficios que ofrece nuestro programa PACE es la oportunidad para que los participantes se conecten y cultiven un jardín comunitario vibrante. Este jardín en el patio no es solo un espacio para sembrar plantas; es un refugio donde los participantes pueden relajarse, aliviar el estrés y disfrutar de algo especial cuando visitan el centro.



Para algunos, el jardín es un lugar de conexión con la naturaleza, mientras que otros aportan su experiencia en jardinería, ayudando a cultivar desde productos frescos hasta coloridas flores. También es una gran oportunidad de aprendizaje, donde tanto el personal como los participantes pueden compartir conocimientos y adquirir nuevas habilidades, ya sean jardineros experimentados o principiantes.

Más allá de su impacto en el crecimiento personal y la comunidad, este jardín es un tributo especial a una exmiembro del personal que desempeñó un papel clave en su creación. Ella fue fundamental en la puesta en marcha y coordinación del jardín, y honramos su memoria a través de la belleza y vida que sigue aportando al programa.



"A Teresa le apasionaba mantener vivo el jardín de PACE para nuestros participantes", dijo Cherie Jelenik, directora sénior de operaciones del centro de Central Valley PACE. "Honramos su memoria con este jardín y esperamos ver cómo proporciona a nuestros participantes un sentido de propósito, al mismo tiempo que estimula la actividad física y cognitiva. Ya sea cuidando flores, frutas o verduras, disfrutando del aire fresco o simplemente sentándose entre la vegetación, el jardín promueve el bienestar emocional y mejora la calidad de vida general de los participantes", añadió.

El jardín es un poderoso recordatorio de las conexiones que hacen que nuestro programa PACE sea tan especial, ya que no solo cultiva plantas, sino también relaciones y recuerdos.

Conozca a un proveedor:

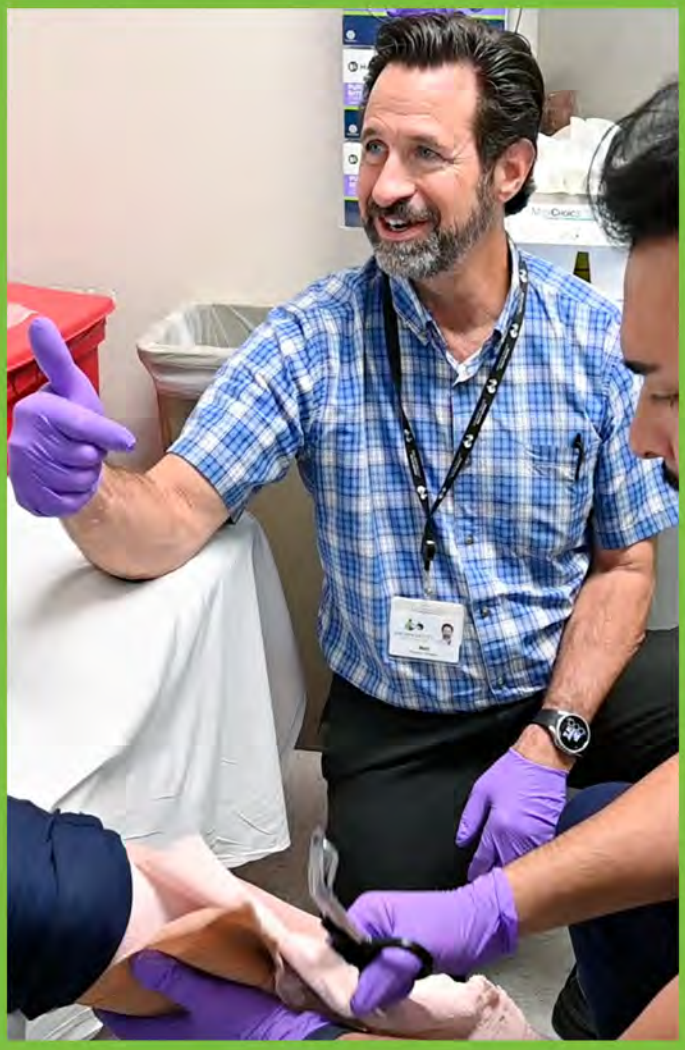
Matt Tresenriter

Matt Tresenriter, PT, es el Director de Fisioterapia y Especialidades de Rehabilitación en la clínica McHenry de Golden Valley Health Centers y en Central Valley PACE. Se unió a GVHC el 1 de julio de 2024, como parte de la transición de las clínicas Paradise y McHenry de la Agencia de Servicios de Salud a Golden Valley Health Centers.

Después de un año estudiando negocios en la universidad, Tresenriter cambió a estudios en el área de salud cuando se dio cuenta de que pasar noches enteras analizando hojas de cálculo lo aislaba y que, en realidad, era una persona sociable. El padre de su compañero de cuarto en la universidad era fisioterapeuta, y el campo le pareció interesante. Tras tomar un año sabático después de tres años de universidad, se mudó a Modesto y trabajó como asistente de fisioterapia en City Hospital para asegurarse de que realmente quería seguir esa especialidad. Le encantó el trabajo y el trato con los pacientes, por lo que decidió postularse a la Escuela de Salud Aliada de la Universidad de Loma Linda.

Matt se graduó de Loma Linda en 1986 y aceptó un trabajo en City Hospital en Modesto. Trabajó allí por poco tiempo hasta que su departamento comenzó a cubrir Scenic General Hospital debido a la falta de personal. Le ofrecieron un puesto y comenzó a trabajar a tiempo completo en el hospital del condado en 1987. Poco después, Matt fue ascendido a gerente de departamento, cargo que ocupó hasta julio de 2024, cuando se trasladó a Golden Valley Health Centers con la transición de la clínica.

Su interés en el cuidado de heridas surgió a principios de la década de 1990. "En fisioterapia ya hacíamos tratamientos de hidromasaje, pero sin muchos beneficios para los pacientes. Luego de recibir capacitación especializada, me acerqué a varios médicos y logré convencerlos de que me permitieran utilizar mis nuevas habilidades", explicó. "Cuando el hospital del condado pasó a ser Doctors Medical Center en 1997, me involucré aún más en el cuidado de heridas ambulatorio, hasta finalmente encargarme de toda la atención de heridas de los pacientes del condado", añadió.



Durante los últimos 30 años, Tresenriter ha combinado el cuidado de heridas y la fisioterapia a lo largo de su carrera. "Gracias a la disposición del director ejecutivo y del equipo de GVHC de ofrecer salarios competitivos para el personal de rehabilitación, y al éxito del equipo de reclutamiento en expandir nuestra plantilla, recientemente he podido enfocarme más en el cuidado de heridas y en la gestión de la rehabilitación en la clínica McHenry y en Central Valley PACE".

"También he tenido el privilegio de formar parte de la capacitación de los residentes de medicina familiar en el área del cuidado de heridas y de exponerlos a la fisioterapia", señaló. Dos de los médicos de GVHC, Danielle Myers, MD, y Daniel Diep, MD, fueron parte de su entrenamiento hace muchos años. Ahora, le alegra poder trabajar nuevamente con ellos.

El cuidado de heridas también le permitió a Matt viajar a Chad, África, hace 10 años, donde trabajó junto a su hijo, quien era voluntario en un centro de cirugía ortopédica en condiciones muy básicas. Allí, pudo brindar ayuda en el cuidado de heridas y la fisioterapia en una comunidad con acceso limitado a la atención médica. "Tanto la fisioterapia como el cuidado de heridas son experiencias gratificantes para mí, ya que tengo la fortuna de ver cómo los pacientes recuperan funciones, alivian su dolor y sanan sus heridas. Formar parte de un gran equipo médico, tanto en terapias como dentro de toda la familia GVHC, hace que venir a trabajar sea una gran experiencia".

En su tiempo libre, a Tresenriter le encanta jugar pickleball, racquetball, disfrutar del snowboard y pasar tiempo en el embalse Don Pedro cada verano en una casa flotante. "Mi mayor logro en la vida es ser parte de una familia maravillosa. Mi esposa Pati, con quien llevo 40 años de matrimonio, es enfermera en DMC, y mis dos hijos adultos, Megan y Brandon, también trabajan en el área de la salud como médica de urgencias en San Diego y psiquiatra en San Leandro. No solo son excelentes doctores, sino también personas increíbles con las que disfruto compartir momentos en nuestra casa flotante, en la nieve, viajando o simplemente pasando tiempo juntos en casa".

¡Empiece bien el año!

Programe una prueba de bienestar

Es útil tener una visita anual con su médico para reducir las probabilidades de enfermedad. También es un buen momento para ponerse al día con las vacunas y las pruebas para que usted y su familia tengan una buena salud. Hable con su médico sobre sus antecedentes familiares, su historia clínica y cualquier problema de salud que pueda tener. Su médico está a su disposición para ayudarle: coméntele sus inquietudes y obtenga respuestas a sus preguntas.

Pruebas de detección:

Mujeres

- Cáncer cervical
- Mamografía

Hombres

- Cáncer de próstata

Todos

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



¡Programe hoy mismo una cita para consultar con su médico!

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

PRODUCTOS FRESCOS Y LOCALES

¡Compra productos frescos localmente y apoya a las empresas pequeñas! Ve a estos mercados de agricultores cerca de ti.

Condado de Merced

Mercado de Agricultores de Kind Neighbor

- 857 W Childs Ave., Merced, CA
- miércoles | 5 - 8 p.m. | 10 de julio - 25 de septiembre

Mercado de Agricultores del centro de Los Baños

- 600 H St, Los Baños, CA
- jueves | 5 - 9 p.m. | 16 de mayo - 31 de octubre

Mercado de Agricultores Certificados de Merced

- 16 y Canal St., Merced, CA
- sábados | 8-11 a. m. | Todo el año



Condado de Stanislaus

Mercado de Agricultores Certificados de Modesto

- 16th St. Entre las calles H e I, Modesto, CA (junto a la biblioteca del condado de Stanislaus)
- sábados | 8 a.m. - 1 p.m. | 18 de enero - 20 de diciembre
- jueves | 8 a.m. - 1 p.m. | 3 de abril - 30 de octubre

Mercado de Agricultores de Kaiser Modesto

- 4601 Dale Rd., Modesto
- lunes | 9:30 am - 2:00 pm | Todo el año

Mercado de Agricultores de Patterson

- Parque conmemorativo de los veteranos del centro, 36 Salado St., Patterson, CA 95363
- miércoles | 4 - 8 p. m. | mayo - septiembre

Mercado de Agricultores Certificados de Turlock

- 145 S. Broadway Ave, Turlock, CA (entre Main y A St.)
- sábados | 9 a.m. - 1 p.m. | octubre - julio



Condado de San Joaquín

Mercado de Agricultores del centro de Tracy

- 900 Central Ave., Tracy, CA
- sábados | 8 a.m. - 1 p.m. | Todo el año

Mercado de Agricultores de Villa Dorada

- 255 South Sutter St, Stockton, CA
- sábados | 5:30 a. m. - 9:30 a. m. | Todo el año

Mercado de Agricultores de Kaiser Stockton

- 7373 West Lane, Stockton, CA

Mercado de Agricultores Certificados de Lodi

- 35 S. School St., Lodi, 95240 (entre Oak y Pine St.)
- jueves | 5 - 8 p. m. | 16 de mayo - 5 de septiembre

Mercado de Agricultores Certificados de Mountain House

- 251 E. Main St., Mountain House, CA
- domingos | 9 a.m. - 1 p.m. | Todo el año

Mercado de Agricultores Certificados de River Islands

- 1175 Marina Drive, Lathrop, CA
- sábados | 8:30 - 12:30 | 27 de abril - 23 de noviembre

Mercado de Agricultores de Weberstown

- 4950 Pacific Ave, Weberstown, CA (entre March Lane y Pacific Ave)
- sábados| 8 a.m. - 1 p.m. | Todo el año
- jueves | 8 a.m. - 1 p.m. | mayo - noviembre



Servicios al Paciente

Médica:

- Medicina para Adultos
- Medicina Familiar
- Medicina Interna
- Servicio Médico Móvil
- Pediatría
- Atención Médica Urgente
- Atención de Urgencia Virtual
- Salud de la Mujer

Dental:

- Limpiezas e Educación Sobre Higiene Bucal
- Exámenes y Radiografías
- Extracciones
- Empastes y Selladores

Educación para la Salud:

- Enfermedad Crónica
- Alcance y Presentaciones de Salud Comunitaria
- Programa Integral de Servicios Perinatales (CPSP)
- Dietético
- Planificación Familiar: Acceso, Atención y Tratamiento
- Nutrición

Salud Mental:

- Seguimiento de Casos
- Consejería Sobre Drogas y Alcohol
- Terapia Individual
- Planes de Tratamiento Dirigidos al Paciente
- Atención Psiquiátrica

Servicios Especializados:

- Cuidado de Alergias
- Cardiología
- Atención Quiropráctica
- Laboratorio de Diagnóstico
- Cuidado de Afirmación de Género
- Cirugía General
- Programa de Salud y Bienestar del VIH
- Programa de Tratamiento Asistido por Medicamentos (MAT)
- Nefrología
- Obstetricia y Ginecología (OB/GYN)
- Terapia Ocupacional
- Optometría
- Ortopedía
- Fisioterapia
- Podología
- Reumatología
- Medicina Deportiva
- Cuidado de Heridas

Central Valley PACE:

- Programa Diurno para Mayores
- Asistencia y Tratamiento de Atención Domiciliaria
- Comidas y Asesoramiento Nutricional
- Terapia Ocupacional
- Fisioterapia
- Medicamentos Recetados
- Terapia Recreativa
- Terapia del Habla
- Servicios de Transporte

Farmacia:

- Farmacia de Servicio Completo
- Servicio de Entrega a Domicilio
- Abierto a Pacientes de GVHC y no de GVHC

Ubicaciones de la Clínica

MÉDICO:

CONDADO DE MERCED

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

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.

CENTRAL VALLEY PACE:

CONDADO DE MERCED

Merced:
- 727 West Childs Ave.

CONDADO DE STANISLAUS

Modesto:
- 2401 E Orangeburg Ave. Ste 330



45+

UBICACIONES EN TODO EL VALLE CENTRAL

FIND 10 DIFFERENCES
ENCUENTRA LAS 0 DIFERENCIAS



