

## Calendario de eventos

Programas y servicios gratuitos abiertos a los empleados y a la comunidad, a menos que se indique lo contrario. Para registrarse o para obtener más información, llame al **323-265-5050** o visite **WhiteMemorial.com**.



### Vida Saludable

#### Clase de la diabetes gestacional

Todos los viernes  
9:30 – 11:30 a.m.  
Sala de educación para la diabetes  
*Se requiere una cita del doctor*

#### Educación del Automanejo de la Diabetes

Todos los días  
3 – 5 p.m.  
Sala de educación para la diabetes  
*Se requiere una cita del doctor*

#### Programa del estilo de vida & comida saludable (H.E.L.P.)

Martes y miércoles  
4 – 6 p.m.  
Sala de conferencias med. sur-2  
*Se requiere confirmación*

#### Cómo vivir con diabetes

*Clase en español*  
1<sup>er</sup> miércoles del mes  
10 a.m. – 12 p.m.  
Centro Comunitario de Información  
*Clase en inglés*  
3<sup>er</sup> miércoles del mes  
3 – 5 p.m.  
Centro Comunitario de Información

### Maternidad y cuidados de la mujer

#### Tours de maternidad

*Tour en inglés*  
8 de enero, 5 de febrero, 5 de marzo  
6 – 7 p.m.  
3<sup>er</sup> piso, centro de maternidad

*Tour en español*  
29 de enero, 26 de febrero, 26 de marzo  
6 – 7 p.m.  
3<sup>er</sup> piso, centro de maternidad

*Tour bilingüe*  
19 de enero, 16 de febrero, 16 de marzo  
10 a.m.  
3<sup>er</sup> piso, lobby de partos y alumbramientos

#### Clase de nacimiento de bebés (Lamaze) serie de tres clases

*Clase en inglés*  
3, 10, 17 de enero y 7, 14, 21 de marzo  
6 – 9 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad

#### Clase de nacimiento de bebés (Lamaze) de un día

*Clase en inglés*  
9 de febrero  
9 a.m. – 5 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad

*Clase en español*  
12 de enero, 9 de febrero  
9 a.m. – 5 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad

#### Alimentación: como amamantar

*Clase en inglés*  
8 de enero, 5 de febrero, 5 de marzo  
7 – 8 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad  
*Clase en español*  
29 de enero, 26 de febrero, 26 de marzo  
7 – 8 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad

#### Cuidado del bebé (“We Care”)

*Clase en inglés*  
24 de enero, 28 de marzo  
6 – 8 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad  
*Clase en español*  
20 de febrero  
6 – 8 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad

#### Seguridad del infante

*Clase en inglés*  
9 de enero, 6 de marzo  
6 – 8 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad  
*Clase en español*  
6 de marzo  
6 – 8 p.m.  
Sala de conferencias de maternidad

### Grupos de apoyo

#### Angelitos de White Memorial

1<sup>er</sup> jueves del mes  
6:30 – 8:30 p.m.  
Sala de conferencias del Café Corazón

#### Cáncer de mama en español

Lunes, 4 – 6 p.m.  
Jueves, 9 – 11 a.m.  
Cecilia Gonzalez De La Hoya Cancer Center

#### Grupos de apoyo en White Memorial

### Grupo de Apoyo “Angelitos de White Memorial”

Este es un servicio gratuito para ayudar a las familias a enfrentar y recuperarse de su pérdida. Una pérdida del embarazo puede incluir un aborto. Este grupo de apoyo está compuesta por familias que han pasado por una experiencia similar. Las amistades que establezca le ayudarán a sanar. Para participar, llame al 562-682-9631.

### Cómo vivir con cáncer grupo de apoyo

El cáncer puede ser una experiencia difícil. Usted no está sólo. Le invitamos a asistir a nuestro grupo de apoyo semanal para mujeres de habla hispana con cáncer de mama y su familia; descubra cómo usted puede beneficiarse de nuestra comunidad. Para más información llame al 310-314-2593.

#### Center for Limb Preservation & Advanced Wound Care

Los expertos en el tratamiento de la pérdida de extremidades y heridas que no cicatrizan. Las amputaciones de extremidades en diabéticos se pueden prevenir. Llame hoy para una cita! 323-307-8585.

¡NUEVO CENTRO!



# 2019

Calendario Comunitario

ENERO  
FEBRERO  
MARZO

¡NUEVA  
CLÍNICA!

Adventist Health  
Physicians Network

### Montebello Medical Clinic

Ofrecemos todos los cuidados primarios. Atendemos sin cita previa.

323-558-7470  
1934 W. Beverly Blvd.  
Montebello, CA 90640  
Lunes a viernes  
8 a.m. – 5 p.m.

Adventist Health White Memorial  
1720 East Cesar E. Chavez Ave.  
Los Angeles, CA 90033

Síguenos @WhiteMemorialLA



AdventistHealthWhiteMemorial.com



## Programas y servicios

### Centro para personas con diabetes

Reconocido por la Asociación Americana de la Diabetes, nuestro Programa de Excelencia ofrece a los participantes la oportunidad de reunirse individualmente con educadores certificados en diabetes y participar en una serie de cursos interactivos y grupos de apoyo diseñados para ayudarlo a cuidar de su salud.

### Centro de rehabilitación y gimnasio de la comunidad

El gimnasio de White Memorial ofrece máquinas para correr, elípticas, escaleras eléctricas, bicicletas fijas, equipos de resistencia y pesas. Nuestro camino para hacer ejercicio de media milla, ubicado en el campus, está disponible a los empleados, pacientes, visitantes, a nuestros vecinos y a nuestra comunidad.

### Servicios de maternidad y cuidado de la mujer



En White Memorial nos apasiona el cuidado de la salud de las mujeres y niños de nuestra comunidad. Ofrecemos clases de cómo cuidarse usted y a su bebé, habitaciones privadas y semiprivadas y muchos otros servicios, incluyendo una de las mejores unidades de cuidados intensivos neonatales en el estado para los bebés nacidos antes de tiempo o con complicaciones.

### Programa Welcome Baby para la bienvenida de bebés

Un programa gratuito para mujeres embarazadas que dan a luz en White Memorial donde se visita a los hogares y se da asistencia a pacientes durante su estancia en nuestro hospital. Nuestro personal le ofrecerá apoyo, información, recursos y regalos

en cada visita a su casa. Si usted vive en los códigos postales 90022, 90023, 90040, 90063, 90201, 90202, 90255 y 90270, usted puede ser elegible. Las madres pueden inscribirse en cualquier momento durante el embarazo.

### Recorridos de maternidad gratis

Regístrate para un tour gratuito en inglés o español y obtén toda la información que necesitas mientras decides dónde tener a tu bebé. ¡Cada mamá recibirá un regalo! Visita las salas de parto y nacimiento y la unidad de maternidad donde la madre y el bebé se quedan juntos después del parto. Niños menores de 16 años no pueden asistir a los tours del hospital.

### Sitio de entrega segura de bebés

White Memorial ofrece refugio seguro y confidencial para recién nacidos. Se permite a los padres traer a un bebé dentro de los tres días de nacimiento a nuestra sala de emergencias del hospital o en otro lugar de refugio seguro designado por California. Los bebés se pueden colocar en un hogar temporal o preadoptivo.



Safe  
Surrender  
Site

### Transporte gratuito

Nuestros conductores bilingües lo recogerán en su casa (dentro de un radio de 25 millas de nuestro campus) y lo llevarán a White Memorial para cualquier cita médica en el hospital entre 8 a.m. y 12 p.m. También lo llevarán a casa cuando haya terminado. Vales de taxi pueden estar disponibles en determinados momentos cuando la van de transporte no está disponible. El servicio de transporte debe ser programado con 24 horas de anticipación. 323-260-5850.

### Centro comunitario de información y programa "Vive Bien" para personas mayores



Senior Wellness Program

Su lugar para obtener información sobre recursos comunitarios, incluyendo consejería de seguro médico, programas y servicios basados en el hospital y nuestro programa de bienestar para personas mayores ¡Vive Bien!, un programa gratuito para mejorar la salud y calidad de vida de personas mayores de nuestra comunidad. Cualquier persona mayor de 60 años es elegible. 323-307-8937.

### Cuidado de salud gratuito y de bajo costo

Tenemos asistencia para pacientes con todo tipo de planes de atención proporcionada por Medi-Cal y Medicare. Nuestro departamento de servicios financieros del paciente, ofrece asistencia a familias en la obtención de la cobertura de salud a través de Medi-Cal (elegible basado en los ingresos), Healthy Families, Acceso para Bebés y Madres (AIM, por sus siglas en inglés) y Ayuda a Familias con Hijos Dependientes (AFDC, por sus siglas en inglés).

### Voluntario en White Memorial

Los voluntarios hacen una diferencia en la vida de nuestros pacientes, visitantes y empleados. Todo comienza con el deseo de ayudar a los demás, compartiendo su tiempo y talento. Llame al departamento de servicios de desarrollo de voluntarios y fuerza laboral al número 323-268-5000 x4745 o visite whitememorial.com/volunteer.