

1: ¡Hola y bienvenidos! Esta presentación está diseñada para ayudar a los que son nuevos en el centro oncológico integral de la familia de UCSF, Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center, a conocer el centro y los múltiples servicios de apoyo disponibles durante su atención.

2: Si usted o un ser querido ha sido diagnosticado recientemente con cáncer, es posible que usted esté pasando por un momento de incertidumbre, miedo y agobio. Queremos que sepa que usted no está solo en esta situación, y que hay muchas personas y recursos para ayudarle a sobrellevarla. Esta presentación cubrirá varias estrategias y servicios de apoyo, pero por favor tenga en cuenta que hay muchos más de los que podríamos mencionar aquí. La buena noticia es que muchas personas ya han transitado este camino y han creado sistemas y apoyos para los que siguen. Estamos aquí para ayudarle a encontrar ese apoyo.

3: Si bien cubrimos muchos componentes de la atención, el programa está diseñado para permitirle acceder fácilmente a los temas que necesita, siempre que los necesite. Haga clic a lo largo de la barra lateral para ir a su área de interés, o use las funciones en la parte inferior de la pantalla para avanzar y volver a escuchar la diapositiva. Consulte también la sección de recursos en la parte superior de la página para encontrar enlaces adicionales que le pueden ser de utilidad.

4: Reconocemos que UCSF es una organización grande y que transitar por el sistema de salud puede ser complejo. El objetivo de esta presentación es asegurarnos de que usted esté bien informado sobre muchos de los recursos disponibles en el centro oncológico integral Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center y de que sepa cómo acceder a estos servicios.

Los temas que se cubrirán en esta presentación incluyen:

Ubicación del campus e información sobre el estacionamiento.

Lo que ocurrirá en la cita con su médico.

Los miembros de su equipo de atención.

Cómo comunicarse mejor con su equipo.

Servicios sociales disponibles para usted.

Además de otros servicios clínicos disponibles.

Cómo encontrar la información de salud que necesita para conocer su diagnóstico o para ayudarle a tomar decisiones que sean adecuadas para usted.

Personal de apoyo incluyendo servicios y programas disponibles para usted.

Y programas de bienestar y estilo de vida para ayudarle a estar lo más sano posible.

5: Nuestras clínicas oncológicas están repartidas en tres campus principales: el campus de Mount Zion, ubicado en 1600 Divisadero Street; el campus de Mission Bay ubicado en 1825 4<sup>th</sup> Street; y el campus de

Parnassus, ubicado en 400 Parnassus Avenue. Los pacientes reciben atención principalmente en una de estas ubicaciones, dependiendo del tipo de cáncer por el que se estén tratando.

7: Si usted necesita viajar entre los campus, nuestro galardonado servicio de transporte permite a los visitantes registrados trasladarse fácilmente de campus a campus de forma gratuita. Los horarios del servicio de transporte están disponibles en la parada de autobús o puede acceder al horario, ubicación de las paradas y rutas de transporte en Internet en el sitio web que aparece en la parte inferior de esta página.

8: Si el transporte público es una opción viable para usted, lo recomendamos como una estrategia de ahorro de costos. 511.org puede ayudarle a planificar su viaje a cualquiera de nuestros campus. Haga clic en el enlace aquí para entrar al sitio. Si conduce a su cita, esta sección le ayudará a localizar las opciones de estacionamiento disponibles en el campus que visita. Cubriremos: **Garaje y servicio de aparcacoches. Estacionamiento en la calle. Y estacionamiento para discapacitados.**

9: Mount Zion ofrece un servicio de aparcacoches en el horario de atención al público. Puede dejar su coche frente al edificio entre las 8:00 a. m. y las 3:00 p. m. El servicio de aparcacoches termina a las 5:00. Después de ese horario, usted puede recoger su coche en el garaje ubicado en 2420 Sutter St. El costo es de \$6 por hora, con un máximo de \$30 por día (sujeto a cambios). El servicio de aparcacoches tiene un costo reducido para las personas que tienen una placa de discapacidad.

10: En el campus de Mount Zion, hay varios garajes privados y estacionamientos que están cerca. Las flechas aquí señalan las entradas a algunas de estas opciones. Las tarifas y los horarios de atención para cada garaje varían. El mostrador de entrada y el Centro de Recursos para el Cáncer (Cancer Resource Center) tienen una lista actualizada de opciones de estacionamiento.

11: En el campus de Mission Bay, el servicio de aparcacoches está disponible frente al edificio Gateway Medical Building, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. Los vehículos se pueden dejar hasta las 3:00 p. m. y buscar hasta las 6:00 p. m. Después de 6:00 p. m., las llaves del vehículo estarán disponibles con un asistente del estacionamiento de UCSF que pueda dirigirle a la ubicación de su vehículo. El estacionamiento principal está ubicado directamente frente al edificio Gateway Medical Building. Las tarifas actuales se enumeran aquí y hay un descuento para aquellos que tienen una placa de discapacidad.

12: En el campus de Parnassus hay un estacionamiento principal grande con entradas en las calles Irving y Parnassus. Hay otro estacionamiento en la calle Kirkham. Las tarifas y los horarios de atención de cada garaje varían, pero las tarifas actuales al momento de esta grabación se enumeran aquí. El servicio de

aparcacoches está disponible en el Ambulatory Care Center (ACC) en 400 Parnassus Ave. de 8:00 a. m. a 3:00 p. m. El servicio de aparcacoches es gratuito, pero los clientes pagan la tarifa de estacionamiento regular.

13: Las pautas de estacionamiento en la calle cambian según la vereda y el día. Las reglas de estacionamiento se hacen cumplir rigurosamente en esta área por lo que le recomendamos que preste atención a las señales, los límites de tiempo y las normas de estacionamiento. Algunas recomendaciones de cosas específicas para prestar atención son áreas de estacionamiento por dos horas, avisos para la limpieza de las calles y aceras pintadas de color amarillo y blanco, lo que indica que no está permitido estacionar.

14: Por lo general, puede encontrar estacionamiento en la calle alrededor del campus de Mount Zion. Sin embargo, no hay estacionamiento en las calles cercanas al campus de Mission Bay, y es extremadamente limitado en el campus de Parnassus.

15: Si su médico determina que usted reúne los requisitos para recibir una placa para discapacitados, puede solicitar una con el Departamento de Vehículos Motorizados de California (DMV). Se incluye aquí un enlace para la solicitud.

Una vez que tenga la placa, usted podrá estacionar gratis en los parquímetros y durante todo el día en las zonas de estacionamiento por dos horas. La placa no anula otras normas de no estacionamiento, como la limpieza de calles o las zonas de carga amarillas o blancas.

16: Mientras se prepara para su cita con el médico, hay algunas cosas que nos gustaría que tenga en cuenta.

Es importante que traiga su tarjeta de seguro médico y su tarjeta de identificación a sus citas, ya que estamos obligados a verificar su identidad en cada visita.

Para aprovechar al máximo su visita al médico, le recomendamos que piense en sus preguntas más importantes y las anote con antelación. Lleve esta lista de preguntas, así como una pluma y papel para tomar notas.

Ya que puede ser difícil recordar todo lo que se le dijo durante su visita, le sugerimos que también traiga a otra persona con usted, o un dispositivo de grabación. La mayoría de los teléfonos inteligentes pueden grabar. Sin embargo, primero consulte con su médico para obtener permiso antes de grabar su visita.

Como nuestros médicos intentan tomarse todo el tiempo que sea necesario con cada paciente, incluido usted, es posible que usted tenga un tiempo de espera adicional. Tenemos wi-fi en el lugar y le sugerimos que traiga un bocadillo en caso de que tenga que esperar. En Mission Bay, hay computadoras públicas disponibles en el área de espera de la clínica. También, está bien avisar a la recepción que tiene que salir para comprar comida o tomar aire fresco, y pedir si le pueden enviar un texto o llamarle cuando sea su turno para la cita.

En el campus de Mission Bay hemos implementado un sistema de seguimiento llamado "Sistema de localización en tiempo real" o RTLS, por sus siglas en inglés. Al registrarse, le pediremos que se lo cuelgue en la ropa. Le permite moverse libremente sin preocuparse de perder que lo llamen para la cita. Cuando sea el momento de su cita, el personal puede ubicarle fácilmente en las instalaciones. Recuerde por favor devolvernos el dispositivo después de que usted haya terminado todas sus citas para el día. Las cajas de devolución se pueden encontrar en el mostrador de salida o en los vestíbulos cercanos a los ascensores.

17: Durante nuestros años de trabajo con muchos pacientes expertos, hemos recopilado algunas sugerencias clave que creemos que lo ayudarán a administrar su atención de la mejor manera posible.

Lo primero es tener un bloc de notas o un teléfono inteligente a mano para anotar las preguntas que se le ocurran a lo largo de los días y las semanas entre las citas para que no tenga que tratar de recordarlas en su cabeza. Si le surge una pregunta o inquietud, escríbala y guárdela en un lugar para que pueda olvidarse de ella hasta que llegue el momento o el lugar donde se pueda responder o investigar.

Hay un excelente servicio gratuito que le ayudará a crear sus preguntas, llamado "Open To Options" (Abierto a opciones). Se ofrece a través de Cancer Support Community (Comunidad de apoyo para el cáncer) y cuenta con facilitadores capacitados en vivo que lo ayudarán a desarrollar su lista de preguntas. Puede hacer esto antes de cualquier cita oncológica próxima. Su línea de ayuda gratuita se menciona aquí.

Queremos que sepa que está bien preguntar sobre cualquier cosa que no entienda o sobre lo que quiera saber más. Nuestros médicos quieren que usted entienda lo que se dice y, con gusto, le dirán las cosas de otra manera o le repetirán lo que se haya dicho. No dude en pedir aclaraciones.

El mantener sus materiales relacionados con el cáncer en un solo lugar, no sólo le ayudará a tener fácil acceso a la información sino que puede disminuir la sensación de agobio.

La Sociedad Americana contra el Cáncer ofrece a los pacientes un paquete de manejo personal de la salud para ayudar a lograr esta finalidad. El paquete de manejo personal de la salud es una carpeta portátil clara con archivadores en la parte de adentro que le ayudarán a llevar el control y la organización de las citas, los medicamentos, los resultados de las pruebas, el seguro médico, las facturas, la información de contacto de los proveedores y varios otros detalles prácticos y logísticos relacionados con el cáncer. Usted puede pedir un paquete de manejo personal de la salud (Personal Health Manager kit) llamando a la Sociedad Americana contra el Cáncer al 1-800-227-2345, o vía chat en Internet visitando <https://www.cancer.org/> y haciendo clic en chat en vivo (Live Chat) en la parte superior de la página.

20: UCSF utiliza un enfoque de equipo para la atención médica. Por lo tanto, es muy probable que se encuentre con varias personas durante el curso de su atención.

El médico que se especializa en el tratamiento de su cáncer se denomina su médico principal. Tenga en cuenta que esto es distinto de su médico de cabecera que supervisa todas sus preocupaciones de salud. El **médico principal** específicamente supervisa su atención del cáncer y es responsable de diseñar su plan de tratamiento. Dependiendo de su diagnóstico, el médico principal podría ser un:

Médico oncólogo: trata el cáncer principalmente con medicamentos.

Oncólogo radioterápico: trata el cáncer con radioterapia.

Cirujano: trata el cáncer con cirugía.

Hay **otros** profesionales en el equipo que trabajan muy de cerca con su médico principal. Estos son enfermeros especializados, becarios, médicos residentes y auxiliares médicos. Entre otras cosas, estos profesionales pueden recetar medicamentos y pedir pruebas para usted. Su visita de seguimiento puede ser con uno de estos profesionales, pero su médico principal siempre estará a cargo de su atención.

21: También, encontrará un número de miembros de apoyo del equipo de atención médica durante su tiempo con nosotros. Los miembros de apoyo del equipo de atención médica incluyen:

**Coordinador de clínica.** El coordinador de clínica es la "puerta de acceso" a los profesionales de su equipo, y trabaja muy estrechamente con ellos en la programación de citas y procedimientos. Los coordinadores de clínica también responden cualquier comunicación entre usted y su equipo de atención médica.

**El auxiliar de consultorio.** El **auxiliar de consultorio** tomará sus constantes vitales en cada cita y se asegurará de que su información de salud esté actualizada, incluidos sus medicamentos y alergias.

**El enfermero.** Los **enfermeros** ayudan con todo tipo de procedimientos médicos y son excelentes para proporcionar información y educación a los pacientes, así como ayuda con el manejo de los síntomas.

23: MyChart es nuestro sistema de comunicación segura en Internet que le permite estar en contacto con los miembros de su equipo y ver secciones de su expediente médico. Es importante entender que MyChart es distinto del correo electrónico y los pacientes reciben las respuestas al término de 48 horas. Toda comunicación se incluye en su expediente médico. Usted puede recibir un código de autorización para MyChart en la recepción de su clínica. Una vez que usted tenga su código de autorización, puede ir en Internet y crear un nombre y una contraseña de usuario, al igual que como la mayoría de las cuentas que se crean por este medio.

Para empezar, usted necesitará un código de activación, que puede obtenerlo en su cita o llamando al servicio de atención al cliente de MyChart al 415-514-6000. Una vez que tenga su código, usted puede activar su cuenta en el enlace del sitio web que se muestra aquí.

24: Debido a que todos nuestros profesionales y personal están capacitados en el uso de MyChart, es nuestro medio de preferencia para comunicarnos con usted. Para empezar, usted necesitará un código de activación, que puede obtener en su cita, encontrar en el informe posterior a su visita médica o llamando al servicio de atención al cliente de MyChart al 415-514-6000. Una vez que usted tenga su código, usted puede activar su cuenta en Internet haciendo un clic en esta imagen.

También, usted puede descargar una aplicación gratuita de MyChart que puede encontrar en la tienda de iTunes. Busque "MyChart".

25: Le recomendamos que tenga el número de su clínica a mano. UCSF tiene un "centro de llamadas" centralizado para recibir llamadas. La llamada se documenta y se transmite a la persona que corresponda para que le conteste. Una llamada a su clínica puede ser preferible cuando necesite hablar con alguien que lo ayude a buscar una fecha para una cita o para informar sobre un síntoma que está teniendo.

Las llamadas serán devueltas en un plazo de 24 horas.

26: Si tiene algún síntoma urgente que deba tratarse de inmediato, llame al 911.

28: Nuestro equipo de trabajo social aquí, en Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center, juega un papel importante en ayudar a los pacientes a transitar algunas de las complejidades del sistema médico y las posibles barreras que impidan la atención durante el curso de su tratamiento. Los trabajadores sociales pueden tomarse como “solucionadores de problemas” y pueden ayudarle con temas prácticos y emocionales en relación con:

- Información económica y de seguro médico: beneficios por discapacidad, licencia por motivos familiares, recursos económicos de la comunidad, inquietudes de trabajo.
- Recursos sobre alojamiento, transporte, alimento, atención en el hogar.
- Asesoría a corto plazo en relación con cambios de roles, temas de duelo y pérdida, y crianza.
- [Voluntades anticipadas de salud](#). Recomendamos a todas las personas, sin importar su estado de salud, completar un formulario de voluntades anticipadas de salud y mandar una copia escaneada para que se la pueda agregar a su registro médico.

29: La clínica donde atiende su médico, tiene un trabajador social designado que puede trabajar con usted para ayudarle a resolver su necesidad particular. Puede llamar a su trabajador social directamente para concertar una cita. Para encontrar este número, pregunte en su clínica de atención o en el Centro de Recursos para el Cáncer. El número del Centro de Recursos para el Cáncer se encuentra aquí.

31: Hay una serie de clínicas dirigidas por médicos que están disponibles para usted a lo largo de su tratamiento. Estas clínicas son: Manejo de los síntomas, Psicooncología, Asesoramiento genético, Preservación de la fertilidad, y el Centro de Medicina Integral Osher (Osher Center for Integrative Medicine).

32: Nuestro servicio de psicooncología está conformado por un equipo de psicólogos y psiquiatras que están disponibles para ayudarle a manejar emociones difíciles que pueden aparecer a medida que usted se adapta a un diagnóstico de cáncer. Usan enfoques conductuales o medicación y trabajan con los pacientes de UCSF de manera individual, con la pareja, o con las familias. También ofrecen regularmente cursos para el manejo del sueño y el manejo del estrés para nuestros pacientes. Usted

puede ponerse en contacto con el servicio directamente, si lo prefiere. Para más información sobre este servicio y ver la información de contacto, puede hacer clic en el enlace que se muestra a continuación.

33: El servicio de manejo de síntomas es una clínica dirigida por médicos que trabaja en estrecha colaboración con su médico principal para ayudar a controlar una amplia gama de síntomas que pueden acompañar a un diagnóstico de cáncer, como síntomas físicos o psicológicos preocupantes. El equipo de manejo de síntomas a menudo colabora con otros profesionales, tales como trabajadores sociales, capellanes, psicólogos, psiquiatras y especialistas en nutrición.

34: Para aquellas personas cuyas familias hayan tenido muchos casos de cáncer, o que hayan tenido cáncer anteriormente en un área distinta del cuerpo, se recomienda que considere la posibilidad de recibir asesoría genética a través de nuestro **Programa de prevención y genética del cáncer (Cancer Genetics and Prevention Program)** aquí en UCSF. Alrededor del 10% de las familias que tienen antecedentes de cáncer pueden identificarse con presentar un componente genético. Nuestro programa es el centro de estudios genéticos más grande y más completo sobre el cáncer en California del norte. El programa brinda reuniones con un consejero en genética para determinar los antecedentes familiares personales, así como educación y asesoramiento y, si fuera recomendable, pruebas genéticas para detectar genes de predisposición al cáncer. Si con este proceso se determina que usted pueda tener una predisposición genética al cáncer, hay luego medidas preventivas que se pueden tomar para reducir o para eliminar la enfermedad en el futuro.

También aprenderá acerca de un programa de vigilancia de cáncer individualizado para usted y otros miembros de la familia. La información de contacto para el Departamento de Genética del Cáncer se puede encontrar en la guía de atención de apoyo y tenemos folletos con información adicional en el Centro de Recursos para el Cáncer.

35: Para aquellos de ustedes que tengan planes futuros de tener hijos, es importante saber que algunos tratamientos contra el cáncer pueden tener un efecto adverso en las funciones reproductivas. UCSF cuenta con un Centro de Preservación de la Fertilidad muy respetado que programará rápidamente una cita con usted y le proporcionará la información que necesite para tomar decisiones informadas sobre sus opciones de planificación familiar antes del tratamiento del cáncer.

36: El Centro de Medicina Integral Osher cuenta con servicios que complementan el tratamiento médico tradicional con antiguas artes curativas de todo el mundo como la acupuntura, Ayurveda, la autorregulación y la medicina tradicional china. Ofrecen consultas individuales con doctores especialistas en medicina integral que se especializan en el tratamiento del cáncer. Estos servicios están disponibles abonando una tarifa, aunque algunos planes de seguro seguramente los cubran.

Para obtener más información sobre estos servicios, haga clic en el enlace del sitio web aquí.

37: Antes de que hablemos sobre dónde encontrar información, le recomendamos primero que piense un poco sobre lo que es cómodo para usted en cuanto a información, es decir cuál es su “zona de comodidad”. Hay una cantidad interminable de información disponible, pero a veces la cantidad excesiva puede agregar más al sentimiento de agobio. Puede ser útil preguntarse, "¿cuánto quiero saber?", y no tenga miedo de decirle a su doctor cuánto o cuán poca información desea. Algunas personas se sienten mejor cuando tienen todos los datos importantes. Otros prefieren una visión general con instrucciones simples: qué pastilla tomar, qué tratamiento va a recibir, y cuándo va a terminarlo. Y tenga en cuenta que lo que se siente cómodo a menudo difiere entre los miembros de la familia, y puede incluso cambiar para usted en el transcurso del tratamiento.

Si usted no desea información sobre su diagnóstico, opciones de tratamiento o efectos secundarios, podemos ayudarle a encontrar lo que busca.

#### **i. Biblioteca y folletos del Centro de Recursos**

El Centro de Recursos para el Cáncer, ubicado en el primer piso de 1600 Divisadero Street, ofrece una amplia variedad de folletos y materiales gratuitos. También hay disponible una extensa biblioteca de préstamos que cuenta con material relacionado con el cáncer y no tiene costo de membresía. Y hemos organizado una guía de Internet llena de sitios web confiables en distintas categorías relacionadas con el cáncer.

#### **ii. Biblioteca de salud del paciente**

Además de la biblioteca de préstamos en el Centro de Recursos para el Cáncer, también está la Biblioteca Fishbon en el campus de Mount Zion, que cuenta con personal bibliotecario profesional que está disponible para ayudarle con proyectos de investigación más complejos con cita previa. Usted puede conocer más sobre cómo hacer una cita o puede obtener acceso directo a artículos médicos a través del enlace de la página web que se muestra a continuación.

#### **iv. Eventos especiales**

A veces es útil escuchar la información de manera catedrática. El centro oncológico integral Helen Diller Family Comprehensive Cancer organiza eventos gratuitos de manera regular facilitados por expertos en el campo diseñados para proporcionar apoyo, información y herramientas para abrirse paso a través del tratamiento y más allá. Los eventos son una gran manera de conseguir mucha información sobre un tema en particular, así como obtener respuestas a sus preguntas individuales sobre el tema.

Si desea mantenerse al tanto de todos los eventos gratuitos y recursos que se ofrecen, haga clic en el enlace aquí a fin de registrarse para recibir nuestros correos.

40: A veces es útil, tanto para los pacientes como para sus seres queridos, conectarse con otras personas fuera de su círculo personal de familiares y amigos para recibir apoyo. Contamos con un número de grupos y servicios disponibles para usted y sus seres queridos que responden a este propósito.

Nuestros grupos de apoyo, algunos definidos por el tipo de cáncer y otros por la demografía, se reúnen regularmente y no hay cargo por participar. Hay un enlace aquí para ver nuestras ofertas actuales de grupos de apoyo. Si no puede encontrar un grupo que busca, póngase en contacto con el Centro de Recursos para el Cáncer para ver si usted puede encontrar otro grupo comunitario que satisfaga sus necesidades.

A veces, las personas prefieren hablar simplemente de manera individual, en lugar de en un grupo. Nuestro Programa de Apoyo entre Pares tratará de emparejarlo con un sobreviviente después del tratamiento que "haya estado en su lugar", tal vez alguien que haya tenido el mismo diagnóstico que usted, o que tenga circunstancias de vida similares a las suyas, y usted puede hablar con esta persona por teléfono para tener una perspectiva más personal del camino que tiene por delante.

Y nuestros capellanes interreligiosos están disponibles las 24 horas del día para brindar apoyo espiritual y emocional o asesoramiento.

Para aquellos que tienen una sensibilidad más somática y prefieren modos más creativos de compartir, tenemos algunos grupos que usan artes expresivas que le ayudan a lograr esto. Nuestra clase Healing Through Dance (Sanar a través de la danza) dirigida por la psicóloga Anne Krantz es un maravilloso programa de terapia de movimientos para todos los niveles de habilidades y etapas de tratamiento. También ofrecemos un estudio de arte semanal abierto al público a través de nuestro Departamento de Arte para la Recuperación. Aquí usted hará un proyecto pensativo, creativo, con otros y tendrá una oportunidad de expresar sus esperanzas y sueños, enojo y miedo y formar parte de una comunidad de gente que transita sentimientos similares. No se necesita experiencia artística para participar.

¡Y nuestros grupos de tejido ofrecen una manera informal y divertida de conocer a otros mientras crea hermosos artículos de lana! No es necesario tener experiencia con el tejido, y se proporcionarán lana y agujas.

Finalmente, sabemos que cada vez más personas recurren a las redes sociales para obtener apoyo e información. El Centro de Recursos para el Cáncer puede ayudarle a encontrar un foro que satisfaga sus necesidades.

41: Nuestra tienda de regalos Friend to Friend Gift Shop ofrece mucho más que excelentes artículos de regalo y productos personales. Tienen muchos servicios para ayudar a las mujeres que pasan por el cáncer a verse y sentirse mejor.

Ofrecen consultas de compra gratuitas, a menudo con personal que también ha sobrevivido al cáncer, donde se puede probar de forma privada pelucas, sostenes de mastectomía y trajes de baño.

También organizan el programa mensual *Look Good, Feel Better* (Véase bien, siéntase mejor) en asociación con la Sociedad Americana del Cáncer, que ofrece talleres de técnicas de belleza para pacientes con cáncer.

42: Ubicado justo al lado de la tienda de regalos en Mount Zion, se encuentra el Centro de Recursos para el Cáncer. Pase o llame si necesita ayuda para ubicar un servicio o grupo de apoyo en su área. Tenemos un amplio grupo de apoyo y una base de datos de recursos comunitarios que pueden incluir lo que está buscando.

43: Nuestra ubicación en Mount Zion tiene un cómodo salón para relajarse, una biblioteca de préstamos gratuita, y cuenta con personal y voluntarios disponibles para inscripción en clases, o ayudarle a encontrar los recursos o la información que esté buscando.

44: El Centro de Recursos para el Cáncer en Mission Bay está ubicado en el piso del área de espera, al lado de las computadoras públicas, y es de fácil acceso mientras espera su cita. **(NOTA DE ADMINISTRACIÓN: Esto cambiará en 2019)**

45: Aquí, en el centro oncológico integral Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center, lo alentamos y lo apoyamos para que haga todo lo posible por *su* parte para crear una vida lo más saludable posible, incluso a través del cáncer. Eso significa comer bien, hacer ejercicio adecuadamente, dejar de fumar y encontrar maneras de ayudarle a controlar su estrés. Como tal, ofrecemos a los pacientes que tienen cáncer de UCSF una serie de servicios y programas gratuitos que le recomendamos que aproveche al máximo.

47: A medida que avanzan las investigaciones en el campo del cáncer y la nutrición, encontramos cada vez más datos que respaldan que la buena nutrición ayuda a reducir el riesgo de recaída del cáncer y la evolución de la enfermedad. Nuestros expertos en nutrición del centro oncológico se especializan en

nutrición durante el tratamiento del cáncer y están disponibles para consultas individuales con pacientes de oncología de UCSF. Simplemente haga una cita llamando al número que se muestra aquí.

Además, ofrecemos seminarios mensuales de nutrición continuamente sobre una variedad de temas especiales para los pacientes y la comunidad en general. Por favor, asegúrese de inscribirse para los envíos de nuestro calendario por correo si desea ser notificado de todos nuestros próximos seminarios y eventos.

48: Al igual que con la nutrición, también continuamos aprendiendo más sobre la importancia del ejercicio físico para prevenir la progresión del cáncer y el manejo de los síntomas.

Nuestras clases de yoga, movimiento restaurador Feldenkrais y de ejercicio se ofrecen semanalmente y están diseñadas específicamente para personas que tienen cáncer. Estas clases se ofrecen en el Centro de Medicina Integral Osher, en el campus de Mount Zion, en la esquina de Post y Divisadero. Si bien no hay cargos, deberá completar un historial de salud y firmar un formulario de renuncia para comenzar su primera clase. Estos se pueden obtener en Internet o en la misma clase.

También estamos orgullosos de ser uno de los *primeros* de los centros oncológicos de la nación que ofrecen asesoramiento sobre ejercicio físico a nuestros pacientes que tienen cáncer. Este programa le permite reunirse de manera individual con un especialista en ejercicio de oncología certificado para diseñar un programa de ejercicios personalizados que se adapte a sus necesidades y habilidades. Aquí está el número al que debe llamar para programar una consulta personalizada sobre ejercicios.

49: Este es un buen momento para dejar de fumar si usted es fumador. El Centro de Recursos puede ayudarlo a ubicar programas para dejar de fumar en su área. Si vive cerca, tenemos una excelente clase de cuatro semanas aquí, a través del programa Fontana Tobacco Treatment que incluye un grupo continuo de apoyo para la prevención de recaídas. Esta clase tiene una tarifa que es reembolsable, hay más información disponible en el sitio web cuyo enlace se incluye aquí.

50: Sin duda, un diagnóstico de cáncer puede crear estrés adicional para usted y sus seres queridos. Si bien no podemos evitar el estrés de un diagnóstico de cáncer, hay formas en que podemos ayudarlo a manejarlo para que no afecte negativamente su salud y bienestar.

Ofrecemos una clase semanal gratuita de meditación e imágenes guiadas para pacientes y cuidadores.

El Servicio de psicooncología mencionado anteriormente organiza cursos regulares de seis semanas para pacientes, diseñados para ofrecer estrategias concretas para el manejo del estrés.

La biblioteca del Centro de Recursos en la biblioteca de Mount Zion que se mencionó anteriormente también tiene una sección de libros y CD específicamente para manejar el estrés.

Y, por último, sepa que tenemos salas de meditación en todas las ubicaciones del campus. Estos son lugares disponibles para el personal, los pacientes y las familias de los pacientes para la reflexión, la oración, la meditación o simplemente para tener un espacio para llorar.

En Parnassus, nuestra sala de meditación se encuentra en la planta baja del hospital principal.

En Mount Zion, la sala de meditación se encuentra en el vestíbulo principal, detrás del mostrador de información.

En Mission Bay, hay una gran sala de meditación en la planta baja cerca del vestíbulo de Children's Hospital, con un jardín de meditación y un laberinto adyacentes. Las salas de meditación más pequeñas también están disponibles cerca de los ascensores en los pisos 3º, 4º, 5º y 6º del hospital.

Todas las salas de meditación están abiertas todos los días de 7:00 a. m. a 9:00 p. m.

51: Y finalmente, en nombre del centro oncológico integral Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center de UCSF, queremos agradecerle por confiarnos su cuidado y hacerle saber que está en buenas manos con nosotros. Estamos orgullosos de ser designados como centro oncológico integral por el Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés). La designación "integral" es la clasificación más alta del NCI y se otorga después de un riguroso proceso de evaluación que muestra que el Centro busca la excelencia científica en la investigación y tiene la capacidad de integrar los avances de la investigación en las mejores prácticas para el tratamiento del cáncer.

El Centro Médico UCSF es líder mundial en atención médica, conocido por su medicina innovadora, tecnología avanzada y atención compasiva. Nuestros excepcionales médicos, enfermeros y otros profesionales de la salud están profundamente comprometidos a brindarle una excelente atención médica y a ofrecerle esta amplia gama de servicios para ayudarle a través de su tratamiento aquí.

Estamos aquí para hacer todo lo posible para su salud renovada, a través de prácticas médicas avanzadas, investigación de vanguardia y programación compasiva para el bienestar de la persona en su totalidad.

52: Con esto concluye la orientación para los pacientes y sus familias del centro oncológico integral Hellen Diller Family Comprehensive Cancer Center. Si tiene alguna pregunta, no dude en llamarnos al 415-885-3693.

Gracias por ver esta presentación.



