1. Programas y servicios oncológicos de UCSF
cancer.ucsf.edu/support

Todos los programas y servicios se ofrecen sin cargo, a menos que se indique lo contrario. Hay servicios de interpretación disponibles para algunos programas. Puede encontrar más información sobre cada programa en https://cancer.ucsf.edu/support. Tenga en cuenta que muchos de los grupos de apoyo y otros programas se ofrecen en línea, brindándole la opción de participar desde la comodidad de su hogar.

Arte para la recuperación (Art for Recovery)
El Open Art Studio ofrece talleres y programas semanales para que los pacientes y sus cuidadores se expresen a través del dibujo, el *collage*, la poesía, la escritura y la música. No necesita experiencia artística para participar en este programa abierto y acogedor.
Teléfono: 415-885-7225
Sitio web: www.cancer.ucsf.edu/afrS

Ensayos clínicos sobre el cáncer
Un ensayo clínico es un estudio de investigación usado para probar nuevos enfoques médicos para detectar, prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades. Los ensayos clínicos son el medio a través del cual los investigadores determinan si los nuevos tratamientos son seguros y funcionan mejor que los tratamientos actuales. Cada estudio tiene sus propias reglas sobre quiénes pueden participar. Algunos ensayos clínicos, por ejemplo, pueden exigir que los participantes estén dentro de un determinado grupo etario o tengan un tipo específico de cáncer. UCSF ofrece muchos ensayos clínicos para estudiar nuevos tratamientos para el cáncer.
Teléfono: 877-827-3222
Sitio web: www.cancer.ucsf.edu/trials

Programa de prevención y genética del cáncer (Cancer Genetics and Prevention Program)
Si tuvo cáncer en el pasado, o si hay varios casos de cáncer en su familia, un asesor en genética con licencia puede revisar sus antecedentes médicos personales y familiares y brindarles información a usted y a los integrantes de su familia sobre el riesgo de tener cáncer, las pruebas para detectar el cáncer y las medidas de prevención. También pueden recomendar pruebas genéticas adicionales. Los servicios se ofrecen con cargo. La mayoría de las compañías de seguro cubren estos servicios.
Teléfono: 415-885-7779
Sitio web: www.ucsfhealth.org/cancergenetics

Biblioteca del Centro de apoyo para pacientes con cáncer (Cancer Support Center Lending Library) en Mount Zion
Puede tomar prestados libros, CD o DVD sobre el cáncer, la salud y el bienestar de la biblioteca del Centro de apoyo para pacientes con cáncer en el campus de Mount Zion.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: http://cancer.ucsf.edu/support

Laboratorio de Genómica Clínica Oncológica (Clinical Cancer Genomics Laboratory, CCGL)
El Laboratorio de Genómica Clínica Oncológica (CCGL) de UCSF es uno de los pocos en el país que usa la prueba del panel de genes UCSF500 para identificar cambios genéticos (llamados

mutaciones) en el ADN de las células cancerosas de los pacientes. Esta prueba puede ayudar a identificar el tipo exacto de cáncer que tiene un paciente y puede indicar qué tratamientos selectivos pueden usarse para desacelerar o eliminar el cáncer. Para entender si la prueba del panel de genes UCSF5000 podría ser adecuada en su tratamiento del cáncer, hable con su médico o lea más sobre el tema en línea.
Sitio web: https://gmi.ucsf.edu/cancer/#testing

Comunicación con su médico y su equipo de atención médica

- **El Cuerpo de Apoyo al Paciente (Patient Support Corps)** capacita a estudiantes (generalmente estudiantes de cursos preparatorios de medicina) para ayudar a los pacientes a prepararse para sus consultas médicas y comunicarse con su equipo de atención médica. Este equipo puede ayudarle a prepararse para su consulta médica con lo siguiente:
  - El envío de información sobre su padecimiento
  - La colaboración con usted para preparar una lista de preguntas para su médico
  - La demostración de como hacer una grabación de audio de su consulta. (Necesitará pedir permiso a su médico.)
  - La participación en su visita (en persona o por teléfono) para tomar notas sobre lo que se dice.

  Teléfono: 415-476-6004
  Correo electrónico: psc@ucsf.edu
  Sitio web: www.psc.ucsf.edu

BRÚJULA: Consciencia plena para valorar la vida para pacientes y sobrevivientes del cáncer
Esta serie de siete semanas está abierta a los pacientes con cáncer de UCSF y se enfoca en enseñarles a vivir con consciencia plena, alejarse de los pensamientos difíciles y aceptar las emociones desafiantes como una forma de manejar la angustia, los síntomas y los efectos secundarios. El programa, que se basa en la terapia de aceptación y compromiso (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), ayuda a los pacientes a identificar valores personales que pueden servir como principios rectores para vivir vidas con sentido. Los servicios se ofrecen con cargo. La mayoría de las compañías de seguro cubren estos servicios. Llame al Servicio de Psicooncología para obtener más información o inscribirse.
Teléfono: 415-353-7019
Sitio web: cancer.ucsf.edu/events

Todo lo que necesita saber sobre nuestros programas y servicios
Esta *Guía del Centro Oncológico Integral de la Familia Helen Diller de UCSF* ofrece un resumen de los programas y servicios disponibles para los pacientes que reciben tratamiento para el cáncer en UCSF. Esperamos que use la información en esta guía para ayudarlo a transitar su atención y recibir el apoyo y los servicios que necesita.
Sitio web: cancer.ucsf.edu/Guidebook

También puede ver **una presentación en línea** para tener una idea general de los programas y servicios. La presentación está disponible en varios idiomas, incluido español, cantonés (廣東話) y mandarín (**普通話**), entre otros.
Sitio web: cancer.ucsf.edu/orientation

Clases de ejercicio y movimiento
El ejercicio puede ayudar a fortalecer su cuerpo, reducir el cansancio y mejorar su estado de ánimo. Nuestras clases de ejercicio, que están específicamente diseñadas para personas con cáncer, incluyen yoga, ejercicios para fortalecer el tronco y otras partes del cuerpo y movimiento restaurador basado en el método Feldenkrais. Se necesita un formulario completado de antecedentes médicos y descargo de responsabilidad. Puede conseguir el formulario de descargo en el sitio web o en su primera clase.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: cancer.ucsf.edu/exercise-classes

Asesoramiento sobre ejercicios
Si recibe tratamiento para el cáncer en UCSF, también puede hacer una cita de una hora, sin cargo, con un entrenador profesional para diseñar un programa de ejercicios personalizado, según sus necesidades.
Teléfono: 415-502-5547
Sitio web: ucsfhealth.org/services/cancer-exercise-counseling

Programa de Preservación de la Fertilidad (Fertility Preservation Program)
Si le preocupa su fertilidad y quisiera conocer más sobre sus opciones para tener hijos ahora o en el futuro, el Programa de Preservación de la Fertilidad puede evaluar su situación, explicarle sus opciones y ofrecerle servicios de preservación de la fertilidad, como congelación de óvulos, esperma o embriones. Los servicios se coordinarán con su centro oncológico. Muchas compañías de seguro cubren estos servicios.
Teléfono: 415-353-9115
Sitio web: ucsfhealth.org/fertilitypreservation

Tienda especializada Friend to Friend (Friend to Friend Specialty Shop)
Esta tienda especializada ofrece muchos productos relacionados con el cáncer, como pelucas, sombreros, prótesis mamarias, sostenes posmastectomía, pañuelos y otros artículos. Los servicios también incluyen un corte gratuito de peluca, que puede obtener llamando para programar una cita con anticipación. La tienda tiene dos sucursales, una en Mission Bay (1825 4th Street) y otra en Mount Zion (1600 Divisadero Street).
Teléfono: 415-353-7776
Sitio web: friend2friend.org

Información médica para pacientes y familias

- El Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias (Patient and Family Cancer Support Center) puede ayudarlo a encontrar información confiable sobre temas relacionados con el cáncer y enlaces a otras organizaciones útiles, incluidos servicios en otros idiomas.
  Teléfono: 415-885-3693
  Sitio web: cancer.ucsf.edu/patient-education

- **Servicios bibliotecarios Fishbon (Fishbon Library Services)**
  Un bibliotecario médico profesional le ayudará a encontrar información médica confiable sobre temas de su interés.
  Teléfono: 415-885-7285
  Correo electrónico: patientlibrarian@ucsf.edu

Sitio web: tiny.ucsf.edu/medicalquestions

Grupo de tejido
Relájese y hable con otras personas mientras teje gorros, bufandas y otros artículos de lana. Abierto a novatos y expertos. Se le entregarán hilos, agujas e instrucciones. Este programa tiene lugar en el campus de Mount Zion los jueves de 12:00 a 1:00 p. m. en 1600 Divisadero Street, sala B101. No se necesita inscribirse. Por favor llame para verificar la hora y el lugar.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: http://cancer.ucsf.edu/events

Proyecto Legado (Legacy Project)
El Proyecto Legado ayuda a las personas con enfermedades potencialmente mortales a hacer una grabación en video de sus historias, memorias y mensajes para compartir con sus seres queridos. El videógrafo y entrevistador puede reunirse con usted en su casa o en otro lugar. Grabará una entrevista de una hora con usted sin cargo.
Sitio web: www.ucsflegacyproject.com

Alojamiento
La **Guía de alojamiento temporario (*Short Term Lodging Guide*)** de UCSF incluye una lista de los hoteles en el área. Además, tal vez cumpla con los requisitos para hospedarse en Koz Hospitality House, que principalmente brinda alojamiento a nuestros pacientes con cáncer. Tiene un costo de $125 por noche o bien se puede aplicar una escala de precios variable. Para recibir asistencia de un trabajador social para encontrar o pagar por el alojamiento, pídale una derivación a un integrante de su equipo de atención médica.
Teléfono de Trabajo Social: 415-353-4762
Sitio web sobre alojamiento: https://tiny.ucsf.edu/STLG

Meditación y visualización guiada
El Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias ofrece sesiones semanales de meditación y visualización guiada para personas que viven con cáncer o están en recuperación. ¡Son bienvenidas las personas con todos los niveles de experiencia!
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: cancer.ucsf.edu/meditation-and-guided-imagery

Las salas de meditación están disponibles en los siguientes lugares:

- La sala de meditación en Mission Bay se encuentra en C1401 en 1975 4th Street, cerca del vestíbulo del Hospital Pediátrico (Children's Hospital). También hay un jardín y laberinto de meditación al lado de la sala.
- La sala de meditación en Parnassus está en M193 en Moffitt/Long Hospital, 505 Parnassus Ave, junto a la recepción, y en varios otros lugares.
- La sala de meditación en Mount Zion se encuentra en el vestíbulo principal del Centro Oncológico en 1600 Divisadero Street.

Asesoramiento y talleres de nutrición
Nuestros nutricionistas, que se especializan en el tratamiento oncológico, ofrecen talleres y clases gratuitos sobre la dieta y el cáncer. También se reúnen de manera individual con pacientes que reciben tratamiento para el cáncer en UCSF para brindarles asesoramiento sobre los hábitos

alimenticios saludables durante y después del tratamiento. Para programar una cita sin cargo, comuníquese con el consultorio de su oncólogo para pedir una derivación.
Sitio web: cancer.ucsf.edu/nutrition
Asesoramiento sobre nutrición: 415-502-5547
Talleres de nutrición: 415-885-3693

Centro de Medicina Integral Osher (Osher Center for Integrative Medicine)
Los profesionales del Centro Osher combinan la medicina moderna y las prácticas de estilo de vida saludable con enfoques de sanación de todo el mundo. Los programas promueven la sanación y el bienestar a nivel integral, incluido el cuerpo, la mente y el espíritu. Los servicios se ofrecen con cargo. Algunas compañías de seguro podrían cubrir estos servicios.
Teléfono: 415-353-7700
Sitio web: osher.ucsf.edu

Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias (Patient and Family Cancer Support Center)
El Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias promueve el bienestar y la recuperación ofreciendo a los pacientes y a sus seres queridos información, apoyo emocional, recursos comunitarios y una lista de eventos relacionados con el cáncer, tanto dentro como fuera de UCSF. Lo invitamos a llamar o visitar los centros en Mission Bay o en Mount Zion para conocer más o relajarse en nuestros cómodos salones. Por favor, llame para recibir el calendario de eventos o nuestro boletín informativo electrónico mensual.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: www.cancer.ucsf.edu/support

Relaciones con los pacientes (Patient Relations)
Si tiene preguntas o inquietudes sobre su tratamiento del cáncer, le recomendamos hablar primero con su médico, enfermero, administrador de la clínica o trabajador social. Si sus inquietudes no se resuelven, el personal de Relaciones con los pacientes está a su disposición para ayudarlo.
Teléfono: 415-353-1936
Correo electrónico: patient.relations@ucsf.org
Sitio web: ucsfhealth.org/services/patient-relations

Programa de Apoyo entre Pares (Peer Support Program)
El personal del Programa de Apoyo entre Pares puede ponerlo en contacto con alguien que haya recibido un diagnóstico del mismo cáncer que usted. También pueden ponerlo en contacto con una persona que haya recibido el mismo tratamiento o que tenga circunstancias de vida similares a las suyas, como ser un padre joven con cáncer. También puede comunicarse con el programa si quiere hablar con un voluntario por teléfono o si le gustaría ser voluntario.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: cancer.ucsf.edu/peer-support

Servicios de psicooncología (Psycho-Oncology Services)
Los pacientes con cáncer pueden hablar con un psicólogo para que los ayude a enfrentar su diagnóstico y las emociones difíciles. También pueden ver a un psiquiatra que les puede recetar medicamentos para ayudarlos a superar la depresión o la ansiedad. Pida una derivación al consultorio de su oncólogo de UCSF o llame directamente. Los servicios se ofrecen con cargo, pero las compañías de seguro podrían cubrirlo.

Teléfono: 415-353-7019
Sitio web: cancer.ucsf.edu/psycho-oncology

Trabajo social
Los trabajadores sociales están capacitados para ayudar a la gente a enfrentar los desafíos de vivir con cáncer. Ofrecen apoyo emocional y asesoramiento de corto plazo y pueden brindar información sobre el **seguro, los beneficios de discapacidad** y **recursos comunitarios.** Puede comunicarse con un trabajador social si tiene problemas para trasladarse hasta la clínica para asistir a las citas o si necesita ayuda con hoteles o alojamiento. También pueden ayudarle con la **planificación de la atención de la salud**, que implica documentar sus deseos en cuanto a la atención médica, lo que incluye designar a una persona para que tome decisiones por usted en caso de que usted ya no pueda hacerlo. Los trabajadores sociales están disponibles para todos los pacientes con cáncer de UCSF. Para hablar con un trabajador social, pídale una derivación a un integrante de su equipo de atención médica.
Teléfono: 415-353-4762
Sitio web: ucsfhealth.org/services/oncology-social-work

Cuidado espiritual
Los capellanes en UCSF ofrecen consuelo y apoyo emocional y espiritual, y pueden facilitar rituales religiosos para personas o grupos. El personal de cuidado espiritual también puede recomendar grupos de apoyo para el duelo para aquellos que han perdido a un ser querido.
Teléfono de Mission Bay: 415-514-4200
Teléfono de Parnassus y Mount Zion: 415-353-1941
Sitio web: https://ucsfspiritcare.org

Programas para dejar de fumar
Deje de fumar, o evite volver a fumar, con la ayuda del Centro de tratamiento de la adicción al tabaco Fontana de UCSF (UCSF Fontana Tobacco Treatment Center). Se ofrecen clases grupales con cargo.
Teléfono: 415-885-7895
Sitio web: ucsfhealth.org/tobaccotreatment

Grupos de apoyo
Reciba apoyo e información hablando con otras personas. UCSF ofrece aproximadamente 15 grupos de apoyo para pacientes con cáncer y sus seres queridos. El Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias también puede recomendarle otros grupos en toda el área de la Bahía, incluidos grupos en español, cantonés y mandarín.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: cancer.ucsf.edu/support-groups

Programa Grupal para el Bienestar de los Sobrevivientes (Survivorship Wellness Group Program) (después del tratamiento)
El Programa para el Bienestar de los Sobrevivientes dura 8 semanas y tiene la finalidad de ayudar a los pacientes de UCSF que han completado su tratamiento del cáncer. Los participantes aprenderán sobre nutrición, actividad física, manejo del estrés, dormir bien y el bienestar sexual, emocional y espiritual. Para participar en el programa se necesita completar un proceso de selección e inscripción. Para inscribirse, llame o visite el sitio web.
Teléfono: 415-353-3931

Sitio web: cancer.ucsf.edu/survivorship-wellness

Servicio de manejo de los síntomas (Symptom Management Service, SMS)
El Servicio de manejo de los síntomas ofrece cuidados paliativos para pacientes en cualquier estadio de su tratamiento del cáncer. **Los cuidados paliativos** son un tratamiento que se enfoca en mejorar la calidad de vida tratando todos los aspectos del cáncer, tanto a nivel físico como emocional y espiritual. Esto incluye tratar el dolor, el cansancio, la depresión y la ansiedad, o ayudar con la planificación de la atención de la salud. El personal de SMS también ofrece visitas al hogar para los pacientes de UCSF que viven en San Francisco y no pueden salir de sus casas debido a la gravedad de su enfermedad. Para reunirse con un integrante del equipo de SMS, necesitará una derivación de un integrante de su equipo de atención médica. El seguro médico casi siempre cubre estos servicios.
Teléfono: 415-885-7671
Sitio web: cancer.ucsf.edu/sms

Talleres, eventos y retiros
Asista a seminarios educativos, retiros y talleres sobre una amplia gama de temas relacionados con el cáncer, como estrategias para enfrentar la enfermedad, nutrición, música y poesía, entre otros. Puede ver los próximos eventos en cancer.ucsf.edu/events. Para recibir información sobre los próximos eventos, llame al Centro de apoyo para pacientes con cáncer para que lo incluyan en su lista de distribución.
Teléfono: 415-885-3693
Sitio web: cancer.ucsf.edu/events

2. Recursos en español

A continuación encontrará una breve lista de programas que se ofrecen en español/chino. Tenga en cuenta que hay muchos programas adicionales que se ofrecen a nivel local o nacional, como retiros para pacientes con cáncer, aventuras al aire libre sin cargo, descuentos para membresías de gimnasios, grupos de apoyo, servicios de asesoramiento gratuito y muchos más.

Para averiguar sobre los muchos programas y recursos para pacientes con cáncer, comuníquese con el Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias (415-885-3693) o hable con su trabajador social.

Círculo de Vida
Círculo de Vida tiene sede en el Mission District de San Francisco. Su misión es ayudar a los latinos a identificar estrategias para sobrellevar y reducir el impacto negativo de un diagnóstico de cáncer. La organización brinda apoyo, un grupo para niños y asiste con interpretación para comunicarse con los proveedores médicos.
Teléfono: 415-648-9423
Sitio web: www.circulodevida.org

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

El NCI está afiliado a los Institutos Nacionales de Salud. El sitio web proporciona información definitiva, incluidos muchos folletos extensos sobre todos los aspectos del cáncer.
Teléfono: 800-422-6237
Sitio web: www.cancer.gov/espanol

Sociedad Americana del Cáncer
La ACS brinda información acerca del cáncer, programas de terapia complementaria, investigación, noticias y otros recursos relacionados con el cáncer.
Teléfono: 800-227-2345
Sitio web: www.cancer.org/espanol

Triage Cancer
Triage Cancer ofrece información sobre temas legales y cuestiones prácticas relacionadas con el cáncer. El sitio web tiene excelentes listas de recursos en español.
Sitio web: https://triagecancer.org/espanol