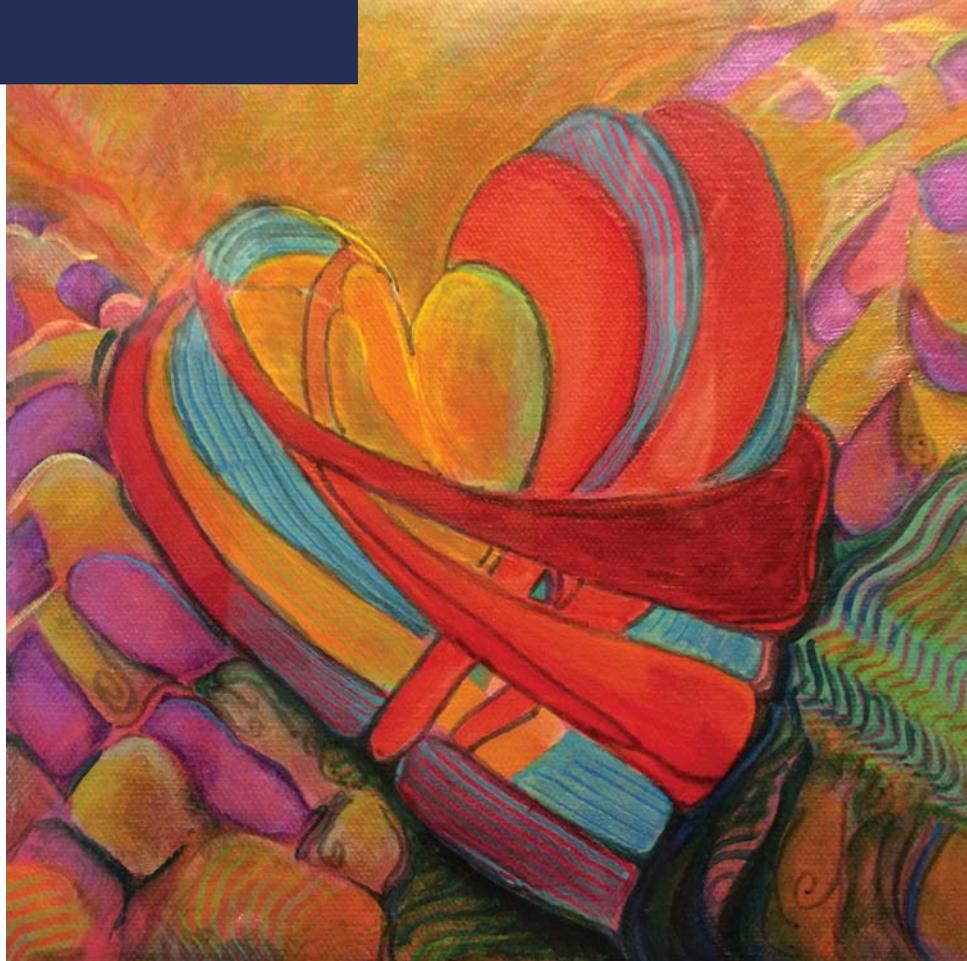


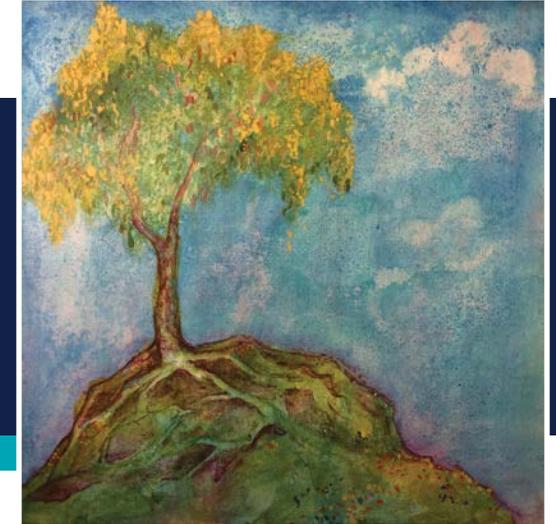
Guía de los cuidados
oncológicos de UCSF
para los pacientes y
sus familias

**Patient and Family Guide
to Cancer Services at UCSF**

información,
apoyo y recursos



Introducción: Cómo usar esta guía



Se le entregó esta guía porque tiene una cita en el UCSF Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center (Centro Oncológico Integral de la Familia Helen Diller de UCSF). Esto no significa que tenga un diagnóstico confirmado de cáncer, sino que uno de nuestros especialistas lo atenderá para asesorarlo o brindarle tratamiento.

Esta guía ofrece un panorama general de nuestros servicios y programas oncológicos, además de consejos y sugerencias para ayudarlo a administrar su atención. Al leerla, puede resaltar secciones o hacer anotaciones en las últimas páginas de la guía, que están en blanco para que usted las use.

Traiga esta guía a su próxima cita y úsela como referencia para ayudarlo a transitar su atención y acceder a nuestros servicios y programas.



Las obras de arte que se incluyen en esta guía fueron creadas por pacientes, familiares, cuidadores y personal médico en Arte para la recuperación, un programa en el UCSF Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center (Centro Oncológico Integral de la Familia Helen Diller de UCSF)

Muchas gracias por elegir a UCSF y confiarnos su cuidado. Entendemos que lidiar con un diagnóstico de cáncer, pruebas médicas y citas puede ser abrumador. Sabemos que hay mucha información que absorber y muchas decisiones que tomar. Esta guía está diseñada para ayudarlo a conocer nuestros servicios y orientarse a lo largo de su tratamiento. Esperamos que esta información lo ayude a ponerse en contacto con las personas y programas que le sean más útiles a medida que sus necesidades cambien.

El UCSF Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center (Centro Oncológico Integral de la Familia Helen Diller de UCSF) recibió la clasificación más alta del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) —que forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH)— y es considerado el mejor centro oncológico en California desde hace muchos años. UCSF es famoso por sus investigaciones de avanzada y sus tratamientos oncológicos selectivos para mejorar los desenlaces clínicos y la calidad de vida. Estos avances revolucionarios incluyen la inmunoterapia, que aprovecha el sistema inmunitario del propio organismo para luchar contra el cáncer, tratamientos que actúan de manera selectiva sobre la biología molecular de las células cancerosas y procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos. Estamos muy comprometidos con la comunidad a la que prestamos servicios y con mejorar la vida de los pacientes, sus familias y nuestros vecinos.



La atención ejemplar que brindamos es posible gracias a los excepcionales investigadores, médicos, enfermeros y personal de UCSF, que trabajan juntos y colaboran todos los días para prestar servicios a nuestros pacientes y a sus familias. Deseo de corazón que la atención que reciba supere sus expectativas. Si hay alguna forma en la que cree que podemos mejorar su experiencia, lo invitamos a compartir sus sugerencias y comentarios en ucsfhealth.org/CC-ImprovementIdeas.

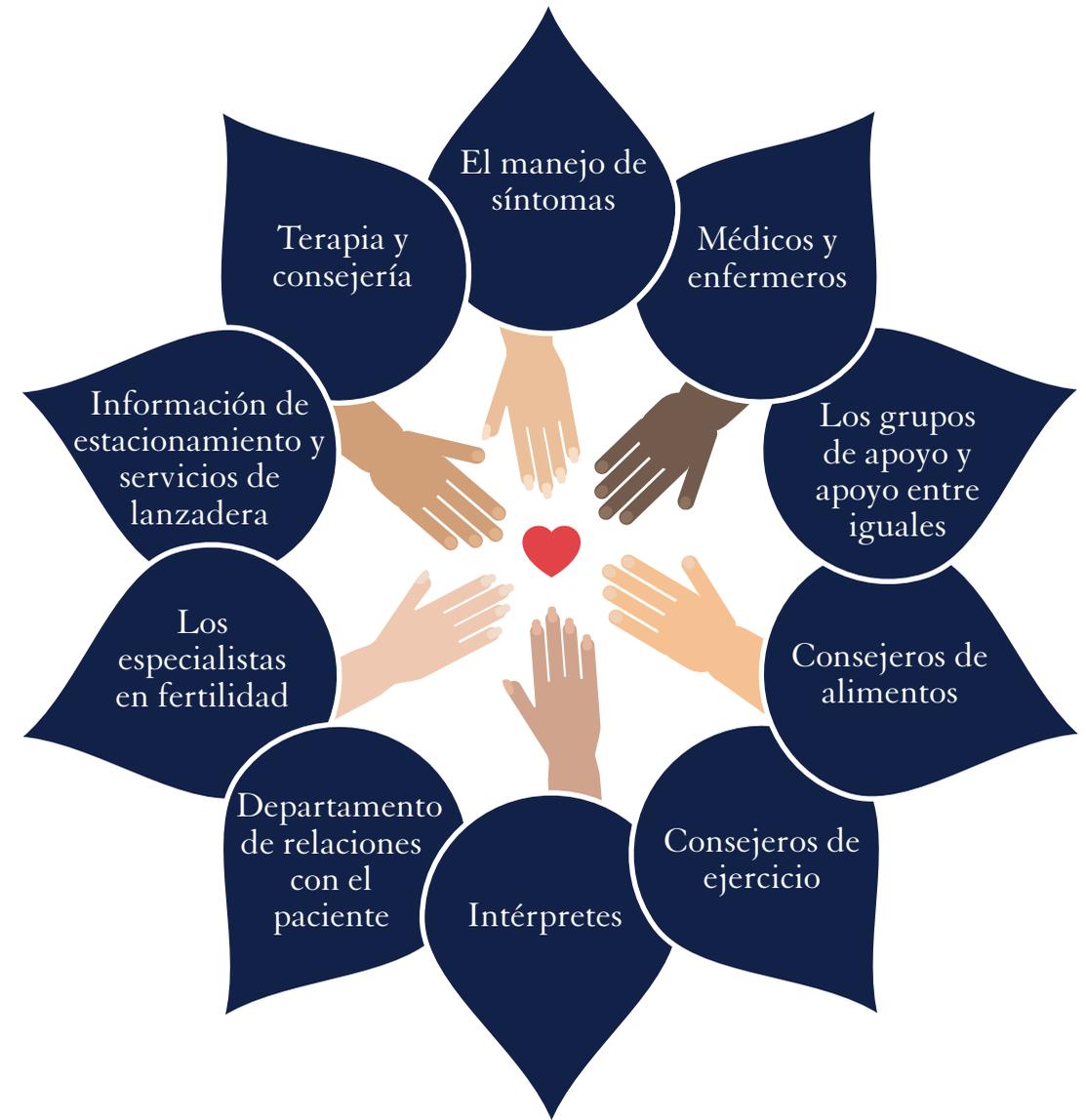
Por último, quisiera reconocer la labor de los integrantes del Consejo Consultivo de Padres y Familias, cuyas ideas, sugerencias y mensajes son parte integral de esta guía.

Atentamente,

Alan Ashworth, PhD, miembro de la Royal Society

Presidente del UCSF Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center (Centro Oncológico Integral de la Familia Helen Diller de UCSF)

No está solo



Hay muchas personas y servicios a su disposición para ayudarlo a transitar su lucha contra el cáncer.

Guía de los cuidados oncológicos de UCSF para los pacientes y sus familias

(Patient and Family Guide to Cancer Services at UCSF)

Índice

1. Teléfonos y sitios web importantes de UCSF.....	9
2. ¿Qué es el cáncer?	17
3. Su equipo de atención médica.....	18
4. Información y consejos útiles	21
5. Seguro, facturación y discapacidad.....	25
6. Cómo aprovechar al máximo su consulta	27
7. Información que debe saber antes de irse del Centro.....	30
8. Programas y servicios oncológicos de UCSF	31
9. Recursos en español.....	42
10. Vivir el presente, planificar para el futuro.....	43
11. Atención en el último capítulo de la vida (cuidados paliativos)	47
12. ¿Qué estamos haciendo bien? ¿Cómo podemos mejorar?	49
13. Mapas y direcciones a los centros de UCSF	50
Seguimiento de su atención	
- Calendario de síntomas (sus notas).....	56
- Notes Contactos y números importantes (sus notas)	57
- Información que debe saber antes de irse del Centros (sus notas)	58

Puede encontrar una versión en PDF de esta guía en
cancer.ucsf.edu/support/

Teléfonos y sitios web importantes de UCSF

**Operador de UCSF:
415-476-1000**

Para comunicarse con el personal y los departamentos de UCSF y con los pacientes en el hospital.

Intérpretes de español están disponibles para la mayoría de los números telefónicos. Para hablar con un intérprete, diga su nombre, número de teléfono y el idioma que habla.



Puede encontrar una lista de recursos en español ofrecidos por otras organizaciones en la página 42.

Programa	Teléfonos y sitios web
Acompañante de personas en silla de ruedas	Mission Bay.....415-476-1540
	Mount Zion.....415-885-7255
	400 Parnassus.....415-353-1664
	505 Parnassus.....415-353-1188
Agradezca y reconozca al personal excepcional	
	ucsfhealth.org/ thank-an-employee-or-physician

Programa	Teléfonos y sitios web
Arte para la recuperación	415-885-7225
	www.cancer.ucsf.edu/afr
Asesoramiento sobre ejercicios	415-502-5547
	ucsfhealth.org/services/cancer-exercise-counseling
Asesoramiento sobre nutrición	415-502-5547
	cancer.ucsf.edu/nutrition
Biblioteca de placas radiográficas/estudios por imágenes (para obtener CD con imágenes de Radiología)	415-353-1640
	ucsfhealth.org/billing-and-insurance/medical-records
Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/support
Centro de infusión	Mission Bay.....415-353-7155
	Mount Zion.....415-353-7155
	Parnassus.....415-353-2272

Programa	Teléfonos y sitios web
Centro de Medicina Integral Osher	415-353-7700
	osher.ucsf.edu
Clases de ejercicio..... “Core and More”	415-514-6430
	Clases de ejercicio..... “Yoga”
COMPASS: BRÚJULA: Consciencia plena para valorar la vida	415-353-7019
	cancer.ucsf.edu/events
Comprender las facturas médicas, establecer un plan de pago y recibir asistencia financiera	O a través de mensajes en MyChart
COVID-19 – línea directa para información sobre Coronavirus	415-514-7328
	https://coronavirus.ucsf.edu/patients
Cuerpo de Apoyo al Paciente	415-476-6004
	psc.ucsf.edu Correo electrónico: psc@ucsf.edu

Programa	Teléfonos y sitios web
Cuidado espiritual	Mission Bay..... 415-514-4200 Mount Zion..... 415-353-1941 Parnassus..... 415-353-1941
	ucsfspiritcare.org
Ensayos clínicos sobre el cáncer	877-827-3222
	www.cancer.ucsf.edu/trials
Expedientes médicos (para obtener copias de sus expedientes médicos)	415-353-2221
	ucsfhealth.org/billing-and-insurance/medical-records
Grupos de apoyo	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/support-groups
Grupo de tejido	415-885-3693
	http://cancer.ucsf.edu/events
Información de estacionamiento	Mission Bay:..... 415-476-1511 Mount Zion:..... 415-514-8935 Parnassus: 415-476-2566
	parking.ucsf.edu
Instrucción e información para pacientes	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/patient-education

Programa	Teléfonos y sitios web
Instrucciones en video para la consulta	415-514-6000
	videovisit.ucsf.edu
Laboratorio de Genómica Clínica Oncológica	Prueba del panel de genes UCSF500
	gmi.ucsf.edu/cancer/#testing
Laboratorio de Genómica Clínica Oncológica Prueba del panel de genes UCSF500	
	genomics.ucsf.edu/UCSF500
Mapas - Cómo llegar a nuestras clínicas oncológicas en San Francisco	
	https://pathway.ucsfmedicalcenter.org/
Meditación y visualización guiada	415-885-3693
	https://www.ucsfhealth.org/services/meditation-and-guided-imagery-for-cancer-patients
MyChart	415-514-6000
	ucsfhealth.org/mychart
Oficina de relaciones con los pacientes	415-353-1936
	ucsfhealth.org/services/patient-relations Correo electrónico: patient.relations@ucsf.org

Programa	Teléfonos y sitios web
Orientación en línea para pacientes nuevos y cuidadores	
	cancer.ucsf.edu/orientation
Programa de Apoyo entre Pares	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/peer-support
Programa de cálculo de estimados Para obtener un estimado del costo de la atención	844-678-6831 (844-6-QUOTE-1)
	PatientEstimate@ucsf.edu
Programa de Preservación de la Fertilidad	415-353-9115
	ucsfhealth.org/fertilitypreservation
Programa de prevención y genética del cáncer	415-885-7779
	www.ucsfhealth.org/cancergenetics
Programa Grupal para el Bienestar de los Sobrevivientes (después del tratamiento)	415-353-3931
	cancer.ucsf.edu/survivorship-wellness
Programas para dejar de fumar	415-885-7895
	ucsfhealth.org/tobaccotreatment

Programa	Teléfonos y sitios web
Proyecto Legado	
	www.ucsflegacyproject.com
Radiación oncológica (radioterapia)	415-353-7175
	radonc.ucsf.edu
Radiología (estudios por imágenes, ecografías)	415-353-3900
	radiology.ucsf.edu
Recursos de alojamiento (de corto plazo)	Hable con su trabajador social, o llame al 415-353-4762
	https://tiny.ucsf.edu/STLG
Seguridad	415-885-7890
Servicios de interpretación	Llame a la clínica donde se atiende
	ucsfhealth.org/services/interpreters
Servicio de manejo de los síntomas (SMS)	415-885-767
	cancer.ucsf.edu/sms



¿Qué es el cáncer?

El cáncer es causado por una proliferación de células anormales. Estas células se dividen y multiplican de manera descontrolada y pueden diseminarse a otras partes del cuerpo. Cuando las células dañadas se dispersan a otra parte del cuerpo e invaden tejido sano, esto se denomina metástasis.

El tipo de cáncer que una persona tiene se basa en el lugar del cuerpo donde se originan las células anormales. Si las células cancerosas comienzan a proliferarse en la mama, se denomina cáncer de mama, incluso si esas células se diseminan a otras partes del cuerpo, como los huesos o el hígado.

Las células pueden volverse cancerosas por muchas razones diferentes, incluida la herencia genética (cuando el rasgo se transmite de una generación a la siguiente) y la exposición a sustancias químicas cancerígenas, además de otros factores, que todavía se están estudiando.

El objetivo del tratamiento es destruir o controlar las células cancerosas. Entre los tipos más comunes de tratamiento se incluyen:

- Cirugía, que implica extirpar las células cancerosas.
- Quimioterapia, que usa medicamentos que destruyen las células

cancerosas que pueden estar circulando en el organismo.

- Radioterapia, que usa partículas de alta energía para eliminar las células cancerosas.
- Inmunoterapia, que usa el sistema inmunitario del propio organismo para encontrar y destruir las células cancerosas.
- Terapia selectiva, que implica el uso de tratamientos que actúan de forma selectiva sobre ciertas características específicas de las células cancerosas para bloquear su crecimiento y diseminación. Dado que la terapia selectiva está dirigida específicamente a las células cancerosas (y tiene menos efecto en las células sanas), estos tratamientos tienden a tener menos efectos secundarios.

El plan de atención médica de cada persona puede incluir uno o más de estos tratamientos, además de otros que no se mencionan aquí. A medida que nuestros conocimientos sobre el cáncer mejoran, surgen nuevos tratamientos que ayudan a las personas a vivir vidas más largas y sanas.

Programa	Teléfonos y sitios web
Servicio de psicooncología	415-353-7019
	cancer.ucsf.edu/psycho-oncology
Servicios financieros	866-433-4035
	ucsfhealth.org/billing-and-insurance
Talleres, eventos y retiros	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/events
Talleres “¿Qué es lo más importante?” (Planificación de la atención de la salud)	415-509-8645
	meri.ucsf.edu
Talleres y eventos sobre nutrición	415-885-3693
	cancer.ucsf.edu/events
Tienda especializada Friend to Friend	415-353-7776
	friend2friend.org
Trabajo social	415-353-4762
	ucsfhealth.org/services/oncology-social-work



Su equipo de atención médica

Usted y sus cuidadores son integrantes importantes de su equipo de atención médica. Como tal, es fundamental que participe en su atención, haga preguntas y se asegure de entender y seguir su plan de tratamiento. Nuestros intérpretes médicos pueden ayudarle a comunicarse con los integrantes de su equipo de atención médica. Los médicos, los auxiliares médicos y los enfermeros se encargarán de la mayor parte de su tratamiento. Sin embargo, hay muchos otros proveedores de atención médica y personal especializado que pueden participar en su atención.

[Intérpretes médicos - ucsfhealth.org/services/interpreters](https://www.ucsfhealth.org/services/interpreters)

Todos los pacientes que tienen un dominio limitado del inglés y prefieren comunicarse en su idioma pueden solicitar un intérprete médico **sin costo**. El rol del intérprete es facilitar la comunicación entre los pacientes, sus cuidadores y los integrantes del equipo de atención médica. Incluso si viene con un pariente o amigo que habla inglés, es buena idea contar con un intérprete médico que entienda la terminología médica. De esta forma, su amigo o pariente puede concentrarse en brindarle apoyo.

¡Pida un
intérprete médico!
Este servicio es
GRATUITO.

Los intérpretes médicos pueden ayudarle a:

- Registrarse antes del comienzo de la consulta.
- Completar formularios al llegar al centro médico para su cita.
- Comunicarse con los integrantes de su equipo de atención médica.
- Aclarar cualquier cosa que no esté clara para usted o su médico.
- Retirarse al final de la consulta en el mostrador de salida y programar la próxima consulta.

Cuando llegue al centro médico para su cita, un intérprete médico se reunirá con usted y lo acompañará durante toda la consulta. Si no hay un intérprete médico disponible para acompañarlo en persona, un integrante de su equipo de atención médica coordinará la participación de un intérprete médico por video para que lo asista. El intérprete médico por video es una persona de verdad que trabaja a distancia. Aparecerá en una pantalla y podrá verlo e interactuar con usted y los integrantes del equipo de atención médica. A veces, se llamará al intérprete médico por teléfono y se mantendrá una conversación usando el altavoz.

Cuando el intérprete médico esté en el consultorio, puede hablar directamente con él o con cualquier integrante del equipo de atención médica. El intérprete médico transmitirá lo que usted diga con exactitud a los integrantes de su equipo de atención médica. También ayudará a aclarar cosas que no entienda y puede explicar cosas que sean culturalmente importantes para usted a los integrantes de su equipo de atención médica.

Tenga en cuenta que el intérprete médico tiene la obligación de transmitir **todo** lo que usted diga. Por lo tanto, si tiene una discusión privada con un pariente en el

consultorio, el intérprete médico tendrá la obligación de compartir lo que usted diga con el médico en el consultorio. Tenga la tranquilidad de que todo lo que diga es **confidencial** y no puede divulgarse a personas que no formen parte de su equipo de atención médica sin su permiso.



Médico, también llamado doctor (Dr.) o proveedor médico

Al médico a cargo de su atención y plan de tratamiento se le denomina **médico tratante**. Los médicos tratantes completaron los requisitos de formación más avanzada. Dado que UCSF es un hospital docente de gran prestigio, también pueden atenderlo médicos llamados **becarios** o **residentes** que se graduaron de la facultad

de medicina y se están formando en una especialidad.

Los médicos y otros profesionales clínicos en el Centro de Medicina Integral Osher (Osher Center for Integrative Medicine) de UCSF usan enfoques terapéuticos provenientes de todo el mundo, como acupuntura, nutrición y diversas prácticas para reducir el estrés. Puede llamar al Centro Osher al **415-353-7700**.

Enfermero especializado (NP) y médico asociado (PA)

Los médicos asociados y los enfermeros especializados tienen diplomas médicos avanzados y comparten la responsabilidad de su atención y plan de tratamiento general con su médico. Ayudan a elaborar un plan de atención, realizan exploraciones clínicas, recetan medicamentos, piden pruebas y asisten en el manejo de sus síntomas o los efectos secundarios del tratamiento. Enfermero titulado (RN)

Los enfermeros titulados le ayudan a gestionar su atención. Le dirán qué puede anticipar, responderán a sus llamadas telefónicas y colaborarán con sus médicos para responder muchas de sus preguntas.

Auxiliar de consultorio (MA)

Los auxiliares de consultorio por lo general son los integrantes del equipo de atención médica que lo llamarán para que pase al consultorio cuando esté en la sala de espera. Le tomarán las constantes vitales, anotarán en su expediente sus antecedentes médicos y los medicamentos que toma y lo ayudarán con los procedimientos. Los auxiliares de consultorio también pueden

ayudarlo a sentirse más cómodo mientras espera en el consultorio alcanzándole una taza de té, una manta o una revista para leer. También pueden informarle el tiempo aproximado de espera.

Coordinadores de clínica (PC)

Los coordinadores de clínica son las personas que contestan el teléfono, programan citas, se comunican con su compañía de seguro y asisten con otras tareas administrativas.

Trabajador social (MSW o LCSW)

Los trabajadores sociales son profesionales con un máster en trabajo social (MSW) o trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW) y están capacitados para ayudar a la gente a enfrentar los desafíos de vivir con cáncer. Ofrecen apoyo emocional y pueden ayudar con cuestiones relacionadas con el seguro médico y los beneficios por discapacidad, el alojamiento, el transporte y recursos y programas comunitarios. Para hablar con un **trabajador social, solicite una derivación al consultorio de su médico** o llame al **415-353-4762** para pedir información general.

Información y consejos útiles

Recibir un diagnóstico de cáncer y tener que transitar el sistema de salud puede ser abrumador. Los consejos y sugerencias en las siguientes páginas ayudarán a que todo marche bien en sus consultas.



Cómo programar sus citas

Ofrecemos dos tipos de citas: citas en persona, en las que usted viene al centro médico para que lo atiendan, y citas por video, que también se denominan consultas de telemedicina. Las consultas de telemedicina le permiten hablar con su médico y recibir atención desde la comodidad de su hogar. Puede encontrar instrucciones para registrarse para las consultas por video en videovisit.ucsf.edu.

Si su caso no es urgente, y no necesita un examen físico ni someterse a un procedimiento, puede elegir una consulta por

video. Tenga en cuenta que las consultas por video se facturan de la misma forma que las consultas en persona y se aplican las mismas reglas sobre los copagos y deducibles.

Si prefiere comunicarse con su equipo de atención médica en español, pida un intérprete médico cuando programe la consulta. Este servicio se ofrece sin cargo y está disponible tanto para consultas en persona como para consultas de telemedicina.

Evite programar actividades que exijan extrema puntualidad (como recoger a los niños de la escuela o tomar un avión) demasiado cerca de la hora de su consulta programada.

¿Tiene problemas para comunicarse por teléfono? Solo diga su

- nombre
- número telefónico y
- el idioma que habla.

Le devolveremos la llamada con un intérprete en la línea.



Cómo prepararse para una consulta en persona

Traiga las siguientes cosas a sus consultas en persona:

- su información del seguro y una identificación con foto (habitualmente una licencia de conducir o tarjeta de identificación)
- una lista de las preguntas que quiera hacerle a su médico
- información sobre nuevos síntomas y otros problemas de salud
- una lista de los medicamentos que está tomando, incluidos los suplementos de hierbas



Si tiene algún problema para completar los formularios y cuestionarios, llegue 30 minutos antes de la consulta y pida que un intérprete lo ayude a llenar los formularios exigidos para su cita.

Cómo prepararse para una consulta por video (consulta de telemedicina)

Para estar listo para su consulta por video, descargue la aplicación gratuita **Zoom Cloud Meetings** en su teléfono inteligente, tableta o computadora, y haga una reunión de prueba en <https://zoom.us/test>.

Una vez que haya programado su consulta por video, recibirá una invitación con un número de identificación de la reunión en Zoom y un enlace para asistir.

Cinco minutos antes de la consulta, haga clic en el enlace de Zoom para comenzar la consulta por video. Si esto no funciona, abra Zoom en su dispositivo y vaya a <https://ucsf.zoom.us>. Haga clic en “Entrar a una reunión” e ingrese el número de identificación de la reunión en Zoom que recibió.

Si necesita ayuda para configurar sus consultas por video, comuníquese con el servicio al cliente de MyChart al **415-514-6000**.

Después de su consulta en persona o de telemedicina

- Lea su resumen posterior a la consulta (AVS, por sus siglas en inglés) para ver las instrucciones de seguimiento de su consulta. Recibirá una copia del AVS al final de la consulta cuando se retire en el mostrador de salida. También puede leer su AVS en MyChart.
- Comuníquese con la clínica donde se atendió si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su atención médica.

MyChart de UCSF:

Acceso seguro en línea a su información médica

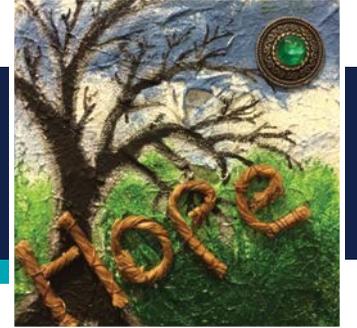
ucsfhealth.org/mychart
415-514-6000

MyChart de UCSF le brinda acceso a su expediente médico en línea y es una forma eficaz de comunicarse con los integrantes de su equipo de atención médica. Puede acceder a este sistema en Internet o descargar la aplicación MyChart en su teléfono u otro dispositivo electrónico.

Cómo ingresar a MyChart

Para registrarse en MyChart, necesitará un código de activación, que puede solicitar en su consulta, buscarlo en su informe resumido de la consulta o llamando al servicio al cliente de MyChart al **415-514-6000**. También puede iniciar sesión en el sitio web de MyChart (ucsfhealth.org/mychart) para obtener un código de activación.

Si tiene algún problema para registrarse, llame al servicio al cliente de MyChart al **415-514-6000** o pídale ayuda a la persona en la recepción.



Cómo designar un representante para que una persona de confianza acceda a su cuenta de MyChart

Si le cuesta comunicarse en inglés, puede permitir que un pariente o amigo de confianza ingrese en su cuenta de MyChart para ver su información médica y comunicarse con sus médicos. Este proceso se llama “designar un representante”. Para designar un representante, deberá hacer lo siguiente:

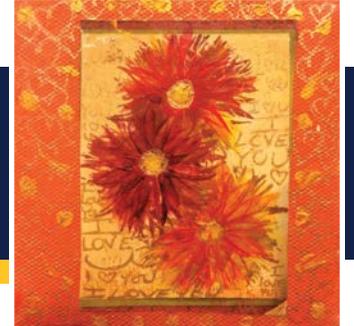
- Complete un “formulario de autorización del representante”, donde indicará la información de contacto del amigo o pariente que haya elegido. Esa persona recibirá un correo electrónico con un enlace que le permitirá registrarse en su cuenta de MyChart.
- Para obtener el formulario de autorización del representante, llame a la oficina de MyChart al **415-514-6000**, pídale una copia al recepcionista o vaya al sitio web de MyChart en ucsfhealth.org/mychart.

MyChart de UCSF le permite hacer lo siguiente:

- Ver su información médica y los resultados de sus pruebas.
- Comunicarse con su equipo de atención médica.
- Ver sus próximas citas.
- Surtir medicamentos.
- Programar algunas citas.
- Revisar y pagar facturas.
- Completar formularios y cuestionarios antes de su cita para que su proveedor pueda verlos antes de la consulta. (Si le cuesta completar los formularios en inglés, puede llegar antes a su cita y pedir que un intérprete se reúna con usted para ayudarle a completar los formularios para su próxima cita.)



Seguro, facturación y discapacidad



ANTES de comenzar el tratamiento le recomendamos que se comunique con su plan de seguro para verificar su cobertura médica y averiguar si su plan cubre la atención en UCSF. Puede consultar si su plan tiene un **deducible**, que es una cantidad específica que debe pagar de bolsillo antes de que se cubra el resto de la reclamación. También puede haber ciertos tratamientos o procedimientos que su seguro necesita **preaprobar** o **preautorizar** para que se cubra el costo. El personal de nuestro consultorio a menudo colaborará con su médico y su compañía de seguro para obtener las preautorizaciones que necesite.

Si no tiene seguro, o si no le queda claro si tiene la preautorización para la consulta, lo consideraremos un paciente que paga por sí mismo y cobraremos un depósito al momento de la primera cita, ya sea que se trate de una consulta en persona o por video. El monto del depósito se deducirá del total de su factura.

Oficina de servicios financieros para pacientes: ayuda a los pacientes después de la cita

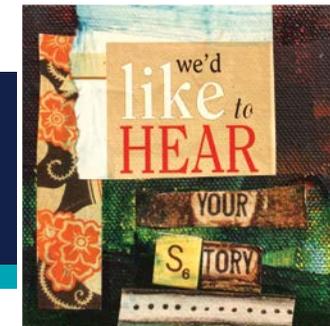
La Oficina de servicios financieros para pacientes (Patient Financial Services) puede ayudarlo **después** de su cita, una vez que haya recibido su factura. Puede ayudarlo con lo siguiente:

- Entender el saldo de su factura.
- Establecer un plan de pago.
- Obtener ayuda financiera (si cumple con los requisitos), de modo tal que se condone y cancele una parte de su factura por los servicios médicos. Por lo general, aquellos que tienen un ingreso familiar igual o menor al 400% de las directrices del nivel federal de pobreza cumplen con los requisitos para recibir asistencia por el 100 por ciento del costo de los servicios prestados.

Teléfono:
866-433-4035

También puede comunicarse con la oficina enviando un mensaje a través de MyChart.

Sitio web:
ucsfhealth.org/billing-and-insurance



Cómo aprovechar al máximo su consulta

¡No tenga miedo de hacer preguntas!

Tomarse un tiempo para prepararse para su consulta permitirá que la consulta con el médico sea más eficaz. Asegúrese de hablar de sus inquietudes y hacer preguntas si no entiende lo que se le dice.

El rol de su médico es explicar sus opciones de tratamiento, describir las ventajas y desventajas de cada opción y responder a sus preguntas e inquietudes.

Si quisiera recibir ayuda para prepararse para su cita (incluidas las consultas por video)...

El **Programa del Cuerpo de Apoyo al Paciente** cuenta con alumnos pasantes (generalmente estudiantes de cursos preparatorios de medicina) que pueden ayudarle a:

- Hacer una lista de sus preguntas e inquietudes más importantes.
- Hacer una grabación en audio de su consulta con el médico (asegúrese de pedir permiso a las personas que vaya a grabar).
- Tomar notas y resumir la consulta.
- Este servicio gratuito puede ofrecerse por teléfono o en persona en la mayoría de las instalaciones de nuestro centro oncológico.



Foto cortesía de Susan Merrell, Relaciones Públicas de UCSF

Teléfono: 415-476-6004

Correo electrónico: psc@ucsf.edu

Sitio web: psc.ucsf.edu

Si tiene dificultades financieras relacionadas con los costos de transporte, alojamiento u otros gastos, puede avisarle a un integrante de su equipo de atención o pedir hablar con un trabajador social.

Cómo solicitar un seguro por discapacidad o una licencia - edd.ca.gov/disability

Para obtener más información sobre las opciones de seguro de discapacidad de corto y largo plazo, pida hablar con un trabajador social de UCSF. También puede completar los formularios para solicitar un seguro por discapacidad en línea en edd.ca.gov/disability. Además, posiblemente deba completar formularios de su empleador. Para obtener información sobre los formularios que exige su empleador, comuníquese con el departamento de Recursos Humanos de su empleador. Una vez que haya completado su parte del formulario, su médico deberá completar la sección médica.



Considere tener un familiar o amigo presente

(ya sea de forma remota o en persona). A menudo es útil contar con el apoyo de un pariente o amigo de confianza, que pueda estar con usted en la consulta con su médico para escuchar lo que se diga,

hacer preguntas y tomar notas. Esta persona puede estar con usted físicamente en la cita o participar por teléfono o a través de una videollamada.

¡No es sencillo recordarlo todo

También puede comunicarse con el Cuerpo de Apoyo al Paciente al **415-476-6004** para solicitar la ayuda de un pasante estudiante que puede tomar notas sobre lo que se dice y compartirlo con usted.

Traiga una lista de preguntas

Su médico y su equipo de atención están disponibles para ayudarlo con cualquier pregunta que pueda tener. Piense en las preguntas que quiere que le respondan y escríbalas; anote las más importantes primero. De esta forma no tendrá que tratar de acordarse de todas. También puede darle al médico una copia de sus preguntas. Dígale a su médico todos los síntomas que tenga y cómo afectan su vida.

Tome buenas notas

Tome notas durante la cita o pida permiso para hacer una grabación de audio de la consulta. Si va con un amigo o pariente, deje que lo ayude a tomar notas. O bien, pregunte si el Programa del Cuerpo de

Apoyo al Paciente (**415-476-6004**) puede enviarle un alumno pasante de medicina para que tome notas por usted.

Anote bien quiénes forman parte de su equipo de atención médica

Es útil hacer una lista de todos los médicos y proveedores de atención médica que lo atienden, sus especialidades y por qué lo atienden. También es bueno tener esta lista para mostrársela a su médico, en particular si lo atienden profesionales de la salud en otros centros médicos. Las últimas páginas de esta guía están en blanco para que las use con este fin.

Comparta información importante con su equipo de atención médica, como por ejemplo:

- Cualquier problema de salud y síntoma que tenga.
- Sus objetivos para el tratamiento o creencias religiosas o culturales que puedan afectar su atención.
- Planes importantes que podría ser necesario coordinar con su tratamiento, como vacaciones familiares, el deseo de terminar una carrera universitaria o tener un hijo, etc.
- Cualquier problema que podría dificultarle seguir el plan de tratamiento, como dificultades para llegar a las citas, pagar por el estacionamiento, tomar los medicamentos correctamente u otras cuestiones.
- El nombre de la persona que quisiera que tome decisiones por usted si en algún momento no puede expresar cuáles son sus deseos.

Anote sus síntomas y su plan de tratamiento

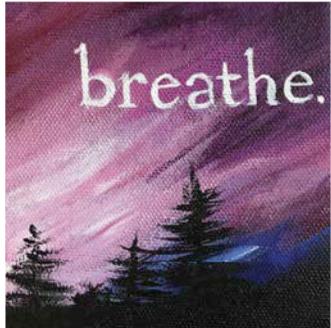
Documentar los cambios en sus síntomas, el plan de tratamiento y los medicamentos puede ser muy útil. Asegúrese de anotar esta información en un lugar de fácil acceso, como un cuaderno, un teléfono inteligente o en las páginas en blanco al final de esta guía. Esto permitirá tener la información a la mano y compartirla con su médico y su equipo de atención. A continuación puede ver un ejemplo con una forma efectiva de anotar sus síntomas y cambios.

Tenga la tranquilidad de que la información que nos brinde es confidencial

Estamos comprometidos con la salud y la seguridad de nuestros pacientes y mantener la confidencialidad de su información personal y de salud es nuestra prioridad. No recopilamos ni compartimos información sobre el estado migratorio o la ciudadanía. Nunca divulgamos información de ningún paciente sin su autorización, a menos que lo exija la ley.

Calendario de síntomas

	Fecha	Síntomas/Acontecimiento/Descripción
●	17 de noviembre	Comencé la quimio: Carboplatino, náuseas leves, nivel 2
	18 de noviembre	Hablé con la enfermera Jan y comencé a tomar Zofran para las náuseas,
●		no sentí náuseas
		Un poco de cansancio, necesito una siesta..
	21 de noviembre	Estreñimiento. Hablé con la enfermera Jan.
		Aumento de líquidos y fibra.
●		Comencé a tomar un laxante emoliente: Miralax
		(1 paquete por día, según sea necesario).



Información que debe saber antes de irse del Centro

Antes de retirarse, le recomendamos preguntar sobre lo siguiente:

- El nombre de su diagnóstico.
- Su plan de tratamiento y los próximos pasos.
- El día, la hora y el lugar de sus citas de seguimiento.
- El nombre y los roles de los diferentes integrantes de su equipo de atención médica.
- A quién contactar entre consultas y cómo comunicarse con ellos si tiene preguntas. MyChart (vea la información más abajo) es una forma eficaz de comunicarse con sus proveedores de atención médica entre las consultas.

Las últimas páginas de esta guía estén en blanco para que anote esta información.

●	• Nombre del diagnóstico:
●	• Estadío del diagnóstico, si se conoce/es pertinente:
●	• Nombres de sus médicos:

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.

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>

Arte para la recuperación (Art for Recovery)

El Open Art Studio ofrece talleres 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/afr
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

“Conozco la felicidad plena cuando me entrego al arte”
~Greg



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.

Asesoramiento sobre nutrición:
415-502-5547

Talleres de nutrición: 415-885-3693
Sitio web: cancer.ucsf.edu/nutrition

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. Puede llamar el centro, visite nuestro sitio web y una vez que se levanten las restricciones debido al virus del COVID, puede visitar nuestros centros en Mission Bay y Mount Zion. 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

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

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, pilates y ejercicios para fortalecer el tronco y otras partes del cuerpo llamado Core and More en inglés. 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.

Para el Yoga, llame al Osher Center for Integrative Medicine al 415-353-7718

Para Core and More (ejercicios de Pilates y mejorar fuerza) llame al 415-514-6430

Sitio web:
cancer.ucsf.edu/exercise-classes

COMPASS (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





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

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>

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

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

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>

Información médica para pacientes y familias

El Centro de Apoyo para Pacientes con Cáncer y sus Familias (Patient and Family Cancer Support Center) puede ayudarle a encontrar información confiable sobre temas relacionados con el cáncer y enlaces a otras organizaciones útiles, incluidos servicios en otros idiomas. Puede llamar al centro, visitar nuestro sitio web y una vez que se levanten las restricciones debido al virus del COVID, puede visitar nuestros centros en Mission Bay y Mount Zion. Por favor llámenos para nuestro calendario de eventos y el boletín electrónico mensual.

Teléfono: 415-885-3693

Sitio web: cancer.ucsf.edu/patient-education



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 UCSF500 podría ser adecuada en su tratamiento del cáncer, hable con su médico o lea más sobre el tema en línea.

Sitio web:
<https://genomics.ucsf.edu/UCSF500>



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.

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: <https://www.ucsfhealth.org/services/meditation-and-guided-imagery-for-cancer-patients>



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

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, espermatozoides 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



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/cancer-genetics

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

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

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

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



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. Estos servicios se llevarán a cabo dentro de las posibilidades permitidas tomando en consideración las medidas de seguridad necesarias con el COVID. 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



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

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

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

Todo lo que necesita saber sobre nuestros programas y servicios

Esta Guía del UCSF Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center (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 y mandarín, entre otros.

Sitio web: cancer.ucsf.edu/orientation

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 ayudarlo 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





Recursos en español

A continuación encontrará una breve lista de programas que se ofrecen en español. 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://tragecancer.org/espanol>



Vivir el presente, planificar para el futuro

¿Qué es la planificación de la atención de la salud?

La planificación de la atención de la salud incluye hablar con sus médicos y las personas más importantes en su vida sobre el tipo de tratamiento que quisiera recibir

La planificación de la atención de la salud es para todos. Algo inesperado puede pasar a cualquier edad.

en el caso de que no pueda expresar sus deseos o tomar decisiones médicas sobre su tratamiento.

Saber qué es importante para usted y el tipo de atención médica que quisiera recibir puede ayudarle a hacer planes ahora para que se puedan respetar sus deseos y preferencias de tratamiento en el futuro.

Una forma conveniente de comenzar esta charla es sacar el tema en sus citas médicas. De esta forma, sus deseos quedarán documentados en su expediente médico y sus proveedores de atención médica sabrán qué es importante para usted y el tipo de atención que quiere recibir en caso

de emergencia o si ya no puede participar en las decisiones médicas. También puede documentar sus deseos relacionados con temas médicos en un formulario llamado **instrucciones anticipadas**.

¿Qué son las instrucciones anticipadas?

Las instrucciones anticipadas son un formulario en el que escribe sus deseos relacionados con temas médicos. Las instrucciones anticipadas le permiten:

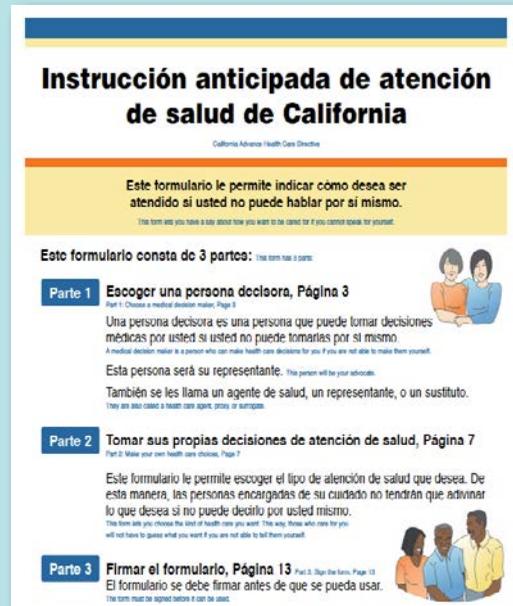
- Designar a una persona de confianza para que ayude a tomar decisiones por usted en caso de que usted ya no pueda hacerlo.
- Informarles a sus cuidadores y a sus médicos qué tipo de tratamientos y atención quisiera recibir en diferentes situaciones.

Recuerde que puede cambiar y actualizar sus instrucciones anticipadas en cualquier momento.

¿Por qué es útil tener instrucciones anticipadas?

- Las instrucciones anticipadas pueden reducir el estrés para los familiares y cuidadores porque no sienten que tienen que “adivinar” qué tipo de atención quiere el paciente.
- Los pacientes se sienten más seguros sabiendo que se respetarán sus deseos en cuanto al tratamiento y la atención.
- Las instrucciones anticipadas pueden dar instrucciones específicas que son importantes para el paciente. Por ejemplo:
 - “No quiero que mi hermana tome decisiones por mí”.
 - “Si mi equipo de atención médica dice que mi enfermedad es incurable y me queda poco tiempo de vida, no quiero que me conecten a un respirador”.
 - “Controlar el dolor es mi prioridad. No quiero sufrir”.

Mientras pueda comunicarse y tomar decisiones médicas, se respetarán los deseos que usted comunique, independientemente de lo que haya dicho o escrito en sus instrucciones anticipadas.



¿Dónde puedo conseguir un formulario de instrucciones anticipadas?

Los formularios de instrucciones anticipadas pueden conseguirse:

- En su consulta en la clínica o en la recepción, cuando se registre para la consulta.
- En línea, donde hay muchos formatos diferentes para elegir. Los dos formularios que muchos de nuestros pacientes usan incluyen las instrucciones anticipadas creadas en UCSF (ucsfhealth.org/pdf/advance_health_care_directive.pdf) y el formulario fácil de leer de PREPARE (prepareforyourcare.org), que se describe a continuación.

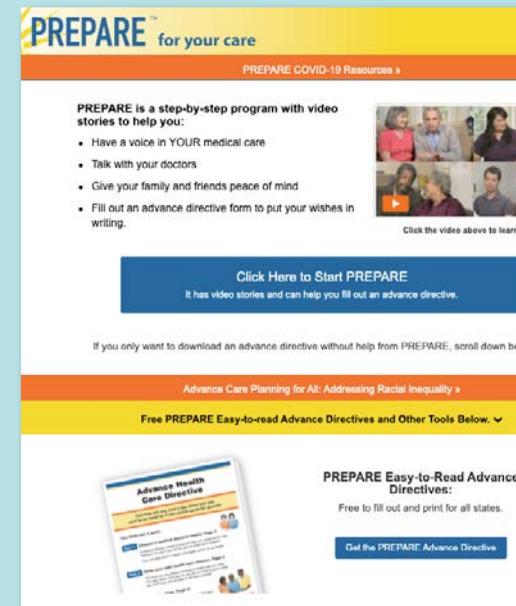
Las instrucciones anticipadas reducen las confusiones en caso de una emergencia al informarles a sus médicos y cuidadores quién debe tomar decisiones por usted y qué tipo de atención quiere y no quiere recibir.

PREPARE su cuidado médico- prepareforyourcare.org El sitio web de PREPARE ofrece:

- Un programa paso a paso con historias en video.
- Consejos para hablar sobre sus deseos con su familia, amigos y proveedores de servicios médicos.
- Formularios de instrucciones anticipadas gratis en español, chino, ruso y otros idiomas (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>)

¿Cómo puedo recibir ayuda?

Si quisiera ayuda para analizar sus opciones o completar un formulario de instrucciones anticipadas, comuníquese con su trabajador social o hable con un integrante del equipo del Servicio de manejo de los síntomas. También puede obtener esta información asistiendo al taller mensual gratuito que se describe a continuación.



Taller mensual sobre la planificación de la atención de la salud: “¿Qué es lo más importante?”

El Centro MERI ofrece talleres mensuales gratuitos llamados “¿Qué es lo más importante?” en los que puede reunirse con un integrante del personal con amplia experiencia, en un entorno grupal compasivo, para pensar en sus preferencias de atención en el futuro. Este taller se ofrece en línea y en persona y es para todos: pacientes y cuidadores, jóvenes y ancianos, sanos y enfermos. Está diseñado para ayudarlo a documentar sus deseos en un documento que se llama **instrucciones anticipadas**. Para inscribirse en el taller “¿Qué es lo más importante?” o conocer la oferta de otros programas, comuníquese con el Centro MERI.

Teléfono: 415-509-8645
Sitio web: meri.ucsf.edu



¿Qué hago con un formulario de instrucciones anticipadas?

Una vez que haya completado un formulario de instrucciones anticipadas, deberá hacerlo firmar por dos amigos o parientes o por un notario público. (La oficina de Relaciones con los pacientes en UCSF tiene servicios de notario, al igual que la mayoría de las tiendas UPS.) Una vez firmado, entrégueles una copia a su médico y a los parientes o amigos que participan en su cuidado. También debe guardar una copia para usted en un lugar donde pueda encontrarla y actualizarla con facilidad. El consultorio puede ayudarlo a hacer copias si lo necesita.

Atención en el último capítulo de la vida (cuidados paliativos)

11



FORMULARIO POLST: Orden del médico sobre tratamientos para prolongar la vida -

<https://capolst.org/>

Los pacientes con una enfermedad grave en estadio avanzado también pueden pedirle un formulario POLST a su médico. Un formulario POLST es una orden del médico que le indica al personal de emergencia qué tratamientos un paciente quiere y no quiere en el caso de una emergencia médica. Un formulario POLST hace referencia específicamente al tipo de atención que un paciente recibe cuando se llama a los servicios de emergencia.

Las traducciones del formulario POLST están disponibles en <https://capolst.org/> para ayudar a los proveedores de atención médica a explicar el formulario a pacientes y seres queridos. Sin embargo, las versiones traducidas de este formulario sirven solo de referencia; Se debe completar y firmar una versión en inglés del formulario POLST para que el personal médico de emergencia y los proveedores de atención médica puedan seguir las órdenes.

Cuando se llama al 911, los técnicos de emergencia médica que acudan al llamado no sabrán sobre las instrucciones anticipadas o las preferencias de atención del paciente. Pero están capacitados para buscar si el paciente tiene un formulario POLST, que se puede usar como brazalete o colocar en un lugar visible, como en la puerta del refrigerador. Seguirán las instrucciones del formulario POLST al brindar atención de emergencia.



Atención enfocada en la comodidad y la paz

El término inglés “hospice” a menudo se traduce como “hospicio”, pero esto es incorrecto. El tipo de atención que se ofrece a través de los servicios de “hospice” (cuidados paliativos) se enfoca en reducir el sufrimiento, facilitar la comodidad y mejorar la calidad de vida. El objetivo de este tipo de atención no es curar la enfermedad, sino reducir el dolor y las molestias. Este tipo de atención está disponible para personas que se anticipa que vivirán seis meses o menos. Sin embargo, algunos pacientes viven mucho más tiempo o, en algunos casos, se recuperan. Puede solicitar información sobre los cuidados paliativos a un trabajador social, al Servicio de manejo de los síntomas o a cualquiera de los profesionales que lo atienden. Medicare y la mayoría de las compañías de seguro cubren estos servicios.

Hay algunos centros de cuidados paliativos que se especializan en brindar

estos cuidados las 24 horas del día. Sin embargo, la mayoría de los cuidados paliativos se ofrecen en el domicilio del paciente, donde enfermeros y otros proveedores de atención visitan al paciente varias veces por semana para ayudar con el baño, el manejo del dolor y otros servicios para que el paciente se sienta más cómodo. Por lo general, el resto del tiempo el paciente recibe los cuidados de su familia, amigos o empleados.

Los servicios de cuidados paliativos ofrecen:

- Medicamentos y tratamiento para aliviar el dolor y los síntomas.
- Apoyo emocional y espiritual para el paciente y su familia.
- Cuidados en el hogar o en un centro de cuidados paliativos.
- Equipos e insumos médicos.
- Educación para la familia sobre cómo cuidar al paciente.



¿Qué estamos haciendo bien? ¿Cómo podemos mejorar?

¿Tiene alguna idea que nos ayude a mejorar?

Queremos aprender de usted. Por favor, cuéntenos cómo podemos prestarle un mejor servicio enviando sus comentarios y sugerencias a [ucsfhealth.org/CC-ImprovementIdeas](https://www.ucsfhealth.org/CC-ImprovementIdeas).



¿Tiene alguna inquietud sobre su atención?

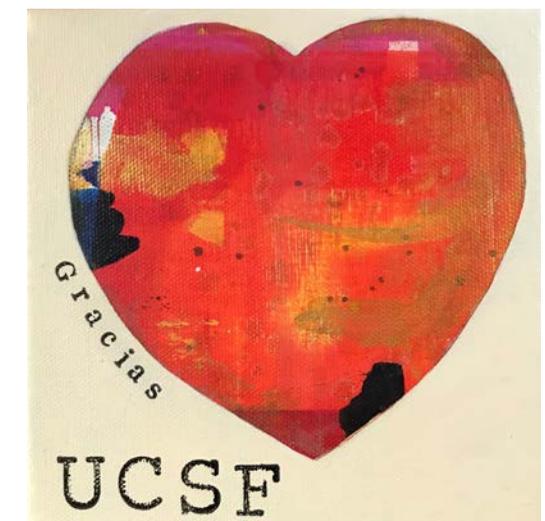
Si tiene alguna inquietud sobre la atención médica que recibió, le recomendamos hablar del tema con su médico o enfermero. Si no se siente cómodo haciendo esto, puede comunicarse con el **administrador de la clínica**. Esta es la persona a cargo de las operaciones diarias de la clínica donde se atiende. Si sus inquietudes no se resuelven, puede comunicarse con la oficina de **Relaciones con los pacientes** al **415.353.1936** o al patient.relations@ucsfmedctr.org.

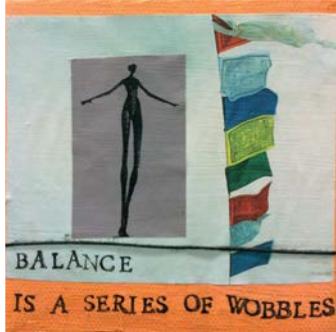
¿Tiene algún comentario sobre esta guía?

Si tiene algún comentario sobre esta guía o quisiera enviar sus opiniones, escribanos un correo electrónico a guidebookfeedback@ucsf.edu.

Agradézcale a alguien que trabaja en UCSF

Si le gustaría expresar su aprecio y agradecimiento a un integrante excepcional del personal, visite [ucsfhealth.org/thank-an-employee-or-physician](https://www.ucsfhealth.org/thank-an-employee-or-physician).





Mapas y direcciones a los centros de UCSF

Ofrecemos atención para pacientes con cáncer en diferentes campus en San Francisco y en el área conurbana de la bahía de San Francisco. Según el tipo de cáncer que tenga y el tratamiento que reciba, podría atenderse en diferentes centros. La siguiente sección cubre información sobre el traslado a nuestros centros.

Principales centros en San Francisco -

pathway.ucsfmedicalcenter.org

- Mission Bay, 1825 4th Street, San Francisco, CA 94158
- Parnassus Heights, 400 Parnassus Avenue, San Francisco, CA 94117
- Mount Zion, 1600 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115
- China Basin, 185 Berry Street, San Francisco, CA 94107

Centros satélites en el área de la Bahía que ofrecen atención para pacientes con cáncer:

Centro de Oncología de UCSF en Greenbrae

1100 S. Eliseo Dr, Suite 1
Greenbrae, CA 94904

Teléfono: 415-502-4334

Fax: 415-885-7662

ucsfhealth.org/cancer-greenbrae

Centro Oncológico UCSF John Muir en Berkeley (UCSF-John Muir Health Cancer Center Berkeley)

Centro Ambulatorio Berkeley
(Berkeley Outpatient Center)
3100 San Pablo Avenue, Suite 430
Berkeley, CA 94702

Teléfono: 510-420-8000

Fax: 510-420-8001

ucsfhealth.org/cancer-berkeley

Centro Oncológico de UCSF en San Mateo (UCSF Cancer Center San Mateo)

Crystal Springs Shopping Village
218 De Anza Blvd.
San Mateo, CA 94402

Teléfono: 650-341-9131

Fax: 650-341-9135

ucsfhealth.org/cancer-san-mateo

UCSF Cancer Services

1 SAN FRANCISCO

UCSF Health at Mission Bay
Bakar Precision Cancer
Medicine Building
1825 4th St. | 94158

UCSF Health at Parnassus
Medical Building 1
400 Parnassus Ave.
San Francisco, CA 94143

UCSF Health at Mount Zion
Helen Diller Family
Comprehensive Cancer Center
1600 Divisadero St. | 94115

2 BERKELEY

UCSF-John Muir Health
Cancer Center
Berkeley Outpatient Center
3100 San Pablo Ave., Suite 430
94702

3 SAN MATEO

UCSF Cancer Center San Mateo
Crystal Springs Village
218 De Anza Blvd. | 94402

4 GREENBRAE

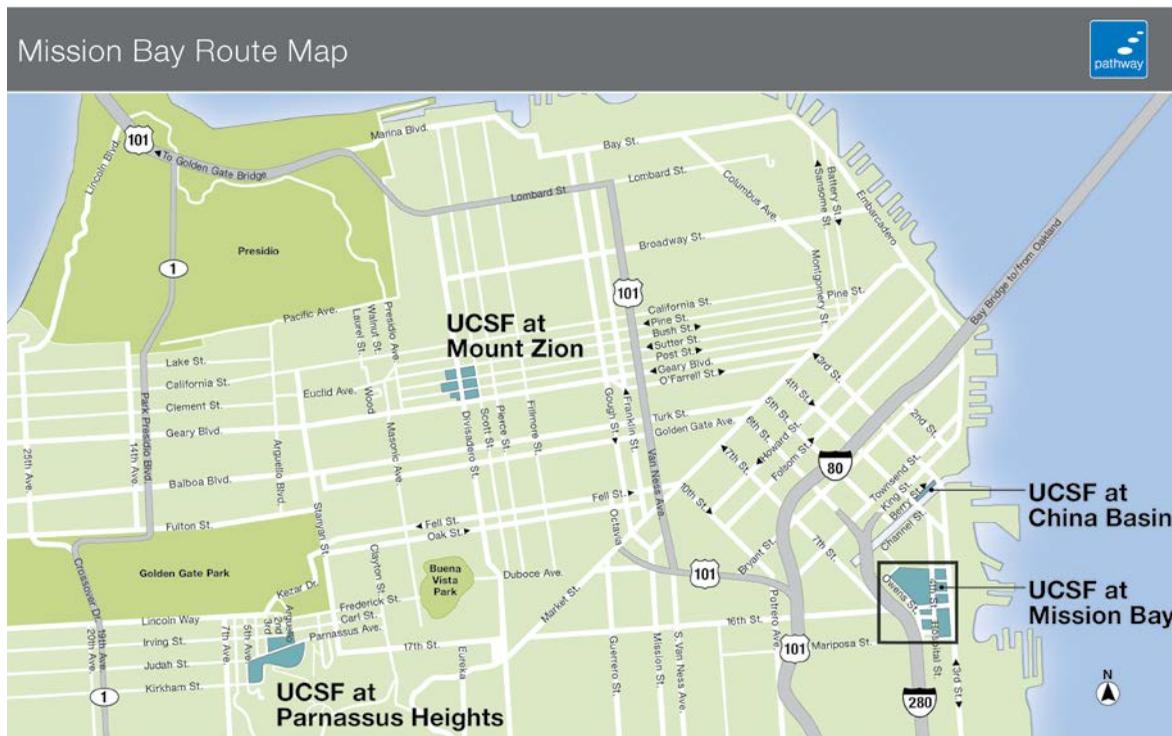
UCSF Gynecologic Oncology
1100 S. Eliseo Dr., Suite 1 | 94904





Cómo llegar a nuestros centros en San Francisco

Transportation.ucsf.edu



Cómo llegar en auto

Puede encontrar direcciones a los centros de UCSF en pathway.ucsfmedicalcenter.org o llamando al:

- Mission Bay: **415-476-1511**
- Mount Zion: **415-514-8935**
- Parnassus: **415-476-2566**

Tenga en cuenta que circular en el tráfico y encontrar estacionamiento puede tomar tiempo.

Información sobre el estacionamiento: parking.ucsf.edu

- **Mission Bay y Parnassus:** Hay estacionamiento por hora disponible por \$5.25/hora, con una tarifa diaria máxima de \$35. Los pacientes con un **permiso para discapacitados** pagan una tarifa diaria de estacionamiento de \$7.
- **Mount Zion:** Hay estacionamiento por hora disponible por \$7/hora, con una tarifa diaria máxima de \$35.

Los pacientes con un **permiso para discapacitados** pagan una tarifa diaria de estacionamiento de \$12.

A veces, algunos de nuestros estacionamientos están llenos, mientras que otros garajes tienen muchos espacios. Para ayudar a los conductores a encontrar espacios de estacionamiento disponibles en tiempo real, la aplicación UCSF Mobile muestra la cantidad de espacios disponibles en diferentes estacionamientos en Mission Bay. Para acceder a esta información, descargue la aplicación UCSF Mobile, vaya a la pestaña «Go» (Shuttles / Parking / Trip Planner) y busque «MB Parking Availability» para ver los espacios disponibles.

Estacionamiento asistido (valet)

Los empleados del servicio de estacionamiento asistido estacionarán su auto sin cargo, pero deberá pagar la tarifa de estacionamiento regular que cobra el garaje. Los servicios de estacionamiento asistido para nuestros campus principales se encuentra en:

- Mission Bay - 1825 4th Street, San Francisco, CA 94158
- Parnassus Heights - 400 Parnassus Avenue, San Francisco, CA 94117
- Mount Zion - 1600 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115

Servicio de transporte de UCSF

Los traslados en los autobuses de UCSF son **GRATUITOS** para los pacientes y sus cuidadores.

Teléfono: 415-476-4646 (GOGO)
Sitio web: Shuttles.ucsf.edu

El servicio de transporte (*shuttle*) de UCSF es gratuito para los pacientes de UCSF y sus visitantes y va desde los campus de UCSF hasta los centros de tránsito y viceversa.

- La **línea roja** (Red Line) conecta el campus de Mission Bay con la estación de BART en 16th Street.
- La **línea verde** (Green Line) conecta el campus de Mission Bay con Caltrain.
- La **línea lima** (Lime Line) conecta el campus de Parnassus con la estación de BART en 16th Street.
- Si el conductor le pide una identificación, debe identificarse como paciente o visitante de un paciente. Todos los autobuses de UCSF están equipados con elevadores para sillas de ruedas para las personas con problemas de movilidad.

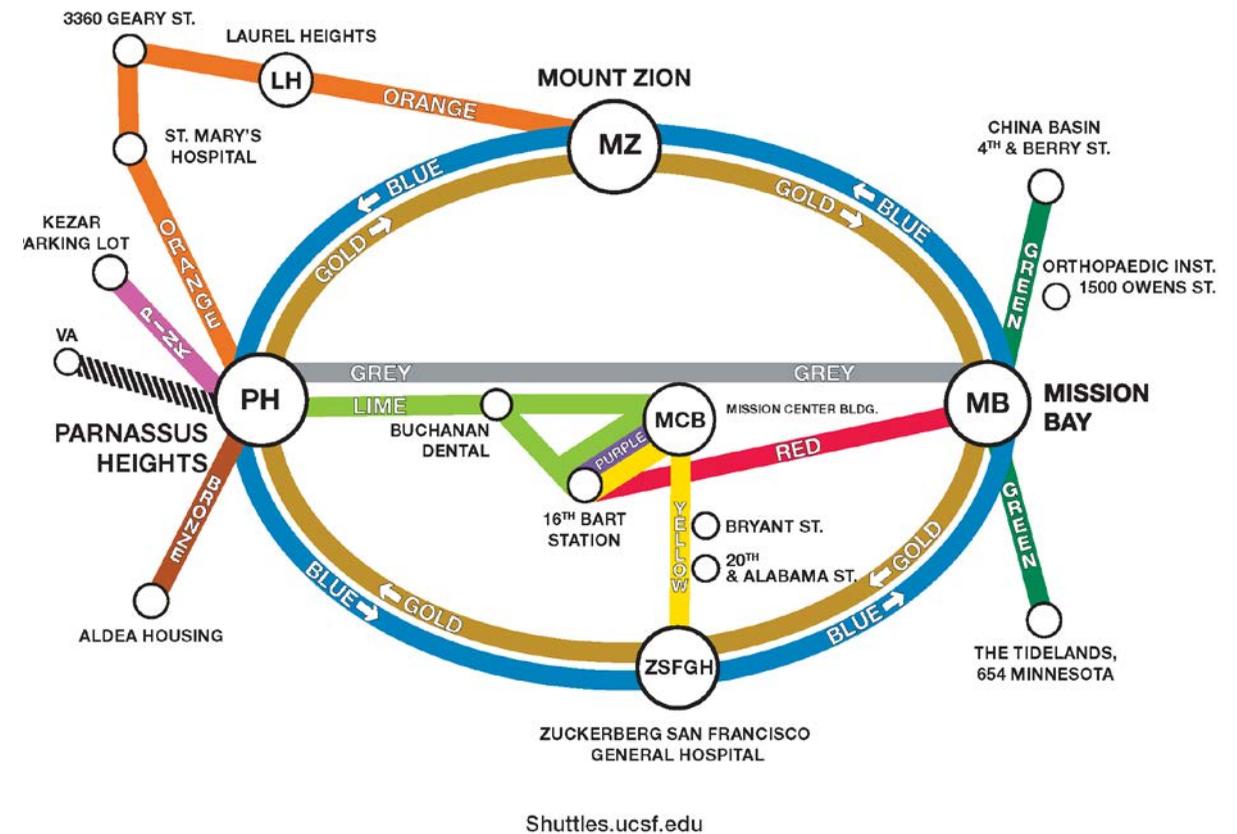
Puede consultar el horario de salida de los autobuses en tiempo real en LiveShuttle.ucsf.edu o en su teléfono celular a través de la **aplicación de UCSF**. Además de los horarios del servicio de transporte, hay un planificador de viajes que puede ayudarle a planificar su viaje.

Transporte público

Hay muchas otras formas de llegar a los centros de UCSF, por ejemplo:

- **Tren ligero Muni / Ferrocarril municipal de San Francisco:** SFMTA.com o **415-673-6864** (MUNI)
- Servicio de transporte (*shuttle*) de Mission Bay TMA: missionbaytma.org/shuttles-at-mission-bay
- Caltrain: <http://www.caltrain.com/schedules.html>
 - Conecta Mission Bay a través de la línea verde del servicio de transporte o la línea KT del tren ligero Muni.
 - Conecta con Parnassus a través de la línea N-Judah del tren ligero Muni.
- Transbordador de la bahía de San Francisco: sanfranciscobayferry.com o **1-877-643-3779**, conecta Mission Bay a través de la línea KT del tren ligero Muni.

UCSF Shuttle Map



Para ver los horarios del servicio de transporte, visite shuttles.ucsf.edu.

Información que debe saber antes de irse del Centro

¿Cuál es mi diagnóstico?

Plan de tratamiento/próximos pasos:

-

-

-

-

Fecha y lugar de la cita de seguimiento:

¿Quién me atendió hoy?

Español/ Spanish

Esta guía está disponible en inglés,
español (español) y (chino)

Se pueden solicitar copias de la guía
en la recepción o llamando al Centro de
Apoyo para el Cáncer del Paciente y la
Familia
al 415-885-3693.

También están disponibles en línea en
cancer.ucsf.edu/guidebook.



Septiembre de 2020
Made accessible 7/23