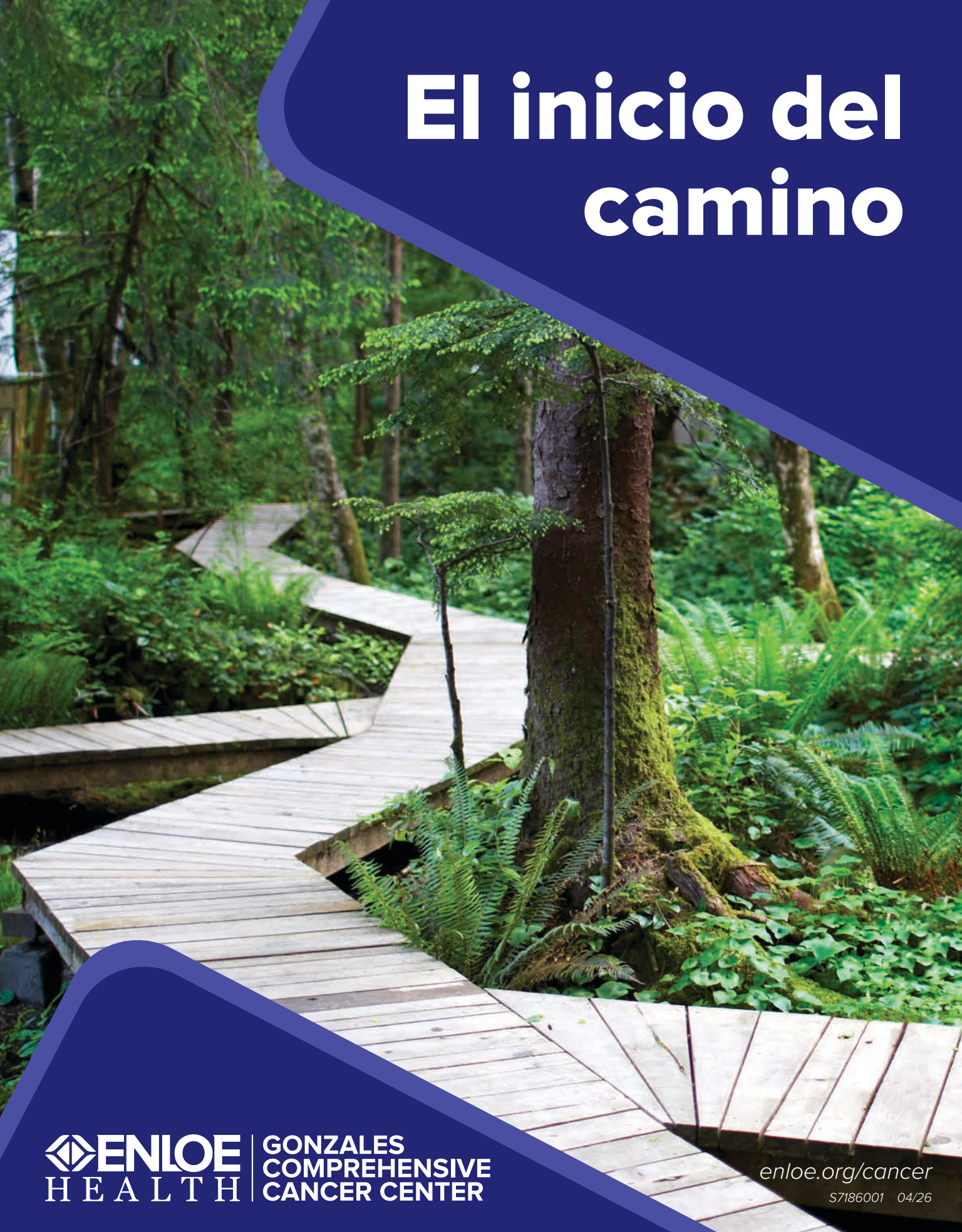
El inicio del camino



ENLOE HEALTH | GONZALES COMPREHENSIVE CANCER CENTER

enloe.org/cancer

S7186001 04/26

"Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser desconcertante. Casi inmediatamente después del diagnóstico, se le pide que tome decisiones que afectarán el resto de su vida. Es posible que sienta que ya no tiene control sobre su vida ni sobre su futuro. Vuelva a orientarse buscando maneras de retomar el control."
— Amy R.

ÍNDICE

Bienvenida	3
Directorio	4
Mi equipo de atención médica	7
¿Qué sigue?	8
Preguntas para su médico	10
Cómo entender su cáncer y encontrar información confiable	11
Hablar sobre su cáncer	12
Cómo afrontar los desafíos prácticos	14
Cómo entender la cobertura de su seguro y la cobertura financiera	17
Cómo manejar la ansiedad y otras emociones	18
Apoyo espiritual	19
Ensayos clínicos y comités de tumores	19
Terapias complementarias	20
Para su cuidador: Cómo sobrellevar la situación	21
Recursos adicionales	22
Cómo podemos ayudarle	23

BIENVENIDA

Hoy comienza su proceso de recuperación. Su equipo de atención en Enloe Health Gonzales Comprehensive Cancer Center estará a su lado en cada paso del camino. Si tiene alguna pregunta, inquietud o necesita cualquier cosa, no dude en comunicárnoslo.

Recuerde que no está solo. **La esperanza comienza aquí.**

ENLOE HEALTH | GONZALES COMPREHENSIVE CANCER CENTER
2390 E. 20th St., Chico, CA
530-332-4700

Escanee el código QR para ver un mapa del Centro Oncológico.

PISO 1 – PLANTA BAJA

Registro de pacientes – Vestíbulo principal 530-332-4700

Laboratorio de extracción de sangre 530-332-7360

Oncología radioterápica 530-332-3917

Farmacia especializada 530-332-4000

SUITE DE TERAPIAS DE APOYO DE LA FUNDACIÓN AARON RODGERS

Centro de Recursos de Salud y Bienestar 530-332-3856

Salas de conferencias Summit 1 y 2

Sala de tranquilidad

Sala para pacientes y familiares

ENLOE HEALTH | GONZALES COMPREHENSIVE CANCER CENTER
2390 E. 20th St., Chico, CA
530-332-4700

PISO 2

Hematología y Oncología *530-332-3890*
530-332-3900

Oncología quirúrgica *530-332-3866*

Genética *530-332-3840*

Manejo de síntomas *530-332-5200*

PISO 3

Terapia de infusión *530-332-3834*

Acupuntura *530-332-3857*

SERVICIOS ADICIONALES

Servicios de trabajo social y orientación de enfermería ***530-332-3833***

Ensayos clínicos ***530-332-3858***

ENLOE HEALTH

FOUNTAIN MEDICAL PLAZA

251 Cohasset Road, Chico, CA

Imágenes mamarias..... Suite 260
530-332-4350

Atención integral de la mama..... Suite 220
530-332-4530

Imagenología – Fountain Medical Plaza..... Suite 150
530-332-7080

Linfedema ..... Suite 330
530-332-3800

Área de evaluación quirúrgica y de procedimientos de Enloe (ESPAA)..... Suite 110
530-332-6001

MI EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Mi(s) médico(s): _____

_____

Mi(s) profesional(es) de práctica avanzada:

_____

_____

Mi(s) enfermero(s): _____

_____

_____

Otras personas de mi equipo:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Escanee el código QR para conocer a nuestros profesionales de atención oncológica o visite www.enloe.org/cancer para encontrar más recursos, información y apoyo.

¿QUÉ SIGUE?

Primero, respire hondo. Recuerde que, aunque haya escuchado historias sobre el cáncer o haya tenido experiencias previas con esta enfermedad, cada persona vive un proceso diferente.

Los nuevos tratamientos hacen posible que muchas personas continúen con sus actividades habituales durante y después del tratamiento. Las primeras semanas suelen ser las más estresantes, mientras coordina citas, asimila nueva información y toma decisiones.

Para prepararse:

INFÓRMESE

- Existen muchos tipos de cáncer. Es importante que comprenda su diagnóstico y el tratamiento recomendado.
- Haga preguntas. Es posible que le resulte difícil procesar toda la información que reciba durante sus primeras consultas. Está bien. Pida aclaraciones.
- Hable con sus seres queridos si la información que han investigado resulta abrumadora. Si realiza su propia investigación en internet, comience consultando, como máximo, dos fuentes.
- Considere obtener una segunda opinión. Esto no ofenderá a su equipo de atención. Puede brindarle más información y ayudarle a sentirse más seguro de su diagnóstico.

BUSQUE FUENTES CONFIABLES

Muchos sitios web y plataformas de redes sociales ofrecen información relacionada con la salud, pero es importante tener cuidado con la información inexacta o engañosa. Hágase estas preguntas para evaluar la confiabilidad de la información que encuentre:

- ¿Quién administra el sitio web? ¿Puede confiar en la organización o la persona responsable?
- ¿Qué afirma el sitio web? ¿Parece demasiado bueno para ser verdad?
- ¿Cuándo se publicó o revisó la información? ¿Está actualizada?
- ¿De dónde proviene la información? ¿Se basa en investigaciones científicas?
- ¿Cuál es el propósito del sitio? ¿Está tratando de vender algo?

Es mejor no depender exclusivamente de recursos en línea al tomar decisiones sobre su salud. Si está considerando terapias complementarias, hable sobre ellas con su equipo de atención.

Es importante que comprenda su diagnóstico. Entre sus derechos como paciente está recibir información sobre su enfermedad y tratamiento de una manera que pueda entender. Si tiene alguna pregunta, no dude en hacerla.

El Centro de Recursos de Salud y Bienestar es una excelente fuente de información, al igual que internet. Sin embargo, es importante tener precaución al buscar información en línea. Algunos sitios web no se basan en evidencia científica.

ORGANÍCESE

- Busque a una persona que pueda apoyarle durante su atención. Puede ser un familiar o amigo que le ayude con las pruebas, citas y otros preparativos. Tomar decisiones es más fácil cuando puede hablar con alguien de confianza.
- Decida quién puede tener acceso a su información médica privada e incluya a esa persona en su formulario original de admisión del paciente. Si más adelante desea agregar a alguien, complete el formulario de Autorización para el uso o la divulgación de información médica. Puede encontrar este formulario escaneando el código QR.
- Algunos tratamientos pueden afectar su salud bucal. Pregunte a su equipo de atención si debe hablar con su dentista sobre limpiezas y otros procedimientos antes de comenzar el tratamiento.

CUÍDESE

- Es posible que esté pensando cómo podrá cumplir con sus responsabilidades durante el tratamiento. Recuerde la indicación que se da en los aviones: “Póngase primero su propia mascarilla de oxígeno antes de ayudar a los demás”. Dar prioridad a sus citas y a su cuidado personal le ayudará a sentirse mejor y a estar más disponible para los demás.
- Mantenga su vida lo más normal posible. Sigue siendo la misma persona que era antes de recibir el diagnóstico. Dedique también su atención a otros aspectos de su vida para mantener las cosas en perspectiva.
- Acepte ayuda. Puede ser difícil al principio, pero permitir que otros le ayuden puede ser muy gratificante y crear vínculos especiales que, de otro modo, quizá no surgirían.
- No ignore sus emociones. Aprenda a manejarlas.
- Las terapias complementarias, como la visualización guiada, la aromaterapia, el yoga y los masajes, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar su sensación de bienestar.

INSCRÍBASE EN MYCHART HOY MISMO

MyChart, el portal para pacientes de Enloe Health, facilita la comunicación y la coordinación de su atención oncológica. Regístrese para acceder de forma segura a su información médica en cualquier momento. Consulte los resultados de sus estudios, envíe mensajes a su equipo de atención, gestione sus citas y mucho más desde su computadora o dispositivo móvil. También puede dar acceso a su cuenta de MyChart a la persona que le apoya durante su atención mediante el Sharing Hub.

Escanee el código QR para ver un video introductorio sobre MyChart. También puede acudir al Centro de Recursos de Salud y Bienestar de Enloe Health si necesita ayuda.

"Creo que es importante leer todo lo que pueda sobre mis tratamientos contra el cáncer, incluso sobre las cosas malas que podrían pasar.Me ayuda a reducir el miedo alo desconocido".
— Frank L.

PREGUNTAS PARA SU MÉDICO

No siempre es fácil hacer preguntas sobre su diagnóstico. Estas son algunas preguntas que puede hacer para iniciar la conversación. Puede anotar las respuestas o cualquier otra pregunta que tenga para su equipo de atención en las líneas de abajo.

DIAGNÓSTICO

- ¿Qué tipo de cáncer tengo? ¿Cuál es mi diagnóstico exacto?
- ¿Dónde está localizado el cáncer? ¿Se ha propagado más allá del lugar donde comenzó?
- ¿En qué etapa se encuentra el cáncer? ¿Qué significa eso?

TRATAMIENTO

- ¿Qué opciones de tratamiento tengo y cuál considera que es la mejor para mí?
- ¿Con qué frecuencia recibiré los tratamientos? ¿Cuánto durarán?
- ¿Hay algún medicamento o suplemento que pueda afectar el funcionamiento de mi tratamiento?

EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO

- ¿Cómo afectará el tratamiento mi vida y mis actividades diarias?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y riesgos, y cómo puedo manejarlos?
- ¿El tratamiento afectará mi fertilidad?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme lo más saludable posible antes, durante y después del tratamiento?

ENSAYOS CLÍNICOS Y PRUEBAS GENÉTICAS

- ¿Qué son los ensayos clínicos?
- ¿Los ensayos clínicos son una opción para mí? ¿Cómo puedo obtener más información?
- ¿Debería considerar hacerme pruebas genéticas? ¿Mis familiares están en riesgo?

HABLAR SOBRE SU CÁNCER

HABLAR CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN

Trabajar en conjunto con su equipo de atención puede ayudarle a obtener la información que busca y el apoyo médico que necesita. Pruebe estas recomendaciones:

- **Lleve a sus citas a un familiar o amigo de confianza para que le brinde** apoyo y le ayude a recordar los detalles.
- **Anote sus preguntas y las respuestas que reciba.** Lleve un cuaderno para consultarlo cuando lo necesite.
- **Lleve un registro de cómo se siente.** Anote los efectos secundarios, el dolor y los cambios de ánimo, y compártalos con su equipo de atención.
- **Manténgase informado sobre su plan de tratamiento.** Revise las hojas informativas y pida aclaraciones cuando las necesite.
- **Hable con sinceridad y haga preguntas.** Si necesita explicaciones más sencillas, pida a su médico o enfermero que se detenga para aclararlas.

HABLAR CON OTRAS PERSONAS SOBRE SU ENFERMEDAD

Hablar sobre el cáncer puede ser difícil, especialmente con sus seres queridos. Pero evitar hablar del tema puede resultar agotador y afectar sus relaciones. Pruebe estas recomendaciones:

- **Elija con quién quiere hablar y establezca límites.** Decida con quién quiere compartir este proceso y qué detalles prefiere mantener en privado.
- **Prepárese para conversaciones difíciles.** Identifique qué situaciones pueden afectarle y practique respuestas respetuosas pero firmes para cuando una conversación le tome por sorpresa.
- **Primero, piense en cómo se siente.** Antes de iniciar una conversación, pregúntese si está preparado para tenerla. Si no lo está, utilice la respuesta que preparó para cambiar de tema.
- **Utilice herramientas que le permitan compartir novedades fácilmente.** Considere usar un sitio web para pacientes, como CaringBridge, para mantener informados a sus seres queridos y recibir apoyo.
- **Busque momentos para reír.** La risa puede ser terapéutica. No dude en decir: “Lo que necesito en este momento es reírme un poco”.

HABLAR CON LOS NIÑOS

A menudo dudamos en hablar sobre el cáncer con los niños. Pero si no hablamos con ellos, pueden sentirse excluidos de algo importante que está viviendo una persona a la que quieren. Pruebe estas recomendaciones:

- **Acepte sus emociones.** Si usted llora, les demuestra a los niños que también está bien que ellos lloren. Explíqueles por qué está llorando; por ejemplo, porque se siente triste, enojado o asustado.
- **Cuando hable sobre su enfermedad,** use palabras que los niños puedan entender.
- **Permita que los niños expresen lo que** sienten y recuérdeles que su enfermedad no es culpa de ellos.
- **Responda sus preguntas.** No tenga miedo de decir: “No lo sé”.
- **Evite hacer promesas que** quizá no pueda cumplir.
- **Recuérdeles a sus hijos que son** queridos y que estarán bien cuidados.
- **Visite el Centro de Recursos de Salud y Bienestar para encontrar** libros que le ayuden a explicar el cáncer a los niños.

HABLAR CON SU EMPLEADOR O SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO

Es posible que necesite ausentarse del trabajo durante su tratamiento y que quiera hablar con su empleador o sus compañeros para informarles. Su médico puede orientarle sobre cómo podría afectar el tratamiento su capacidad para desempeñar su trabajo. Use estas recomendaciones para prepararse para la conversación:

- **Conozca sus derechos.** Infórmese sobre la Ley para Estadounidenses con Discapacidades y la Ley de Licencia Familiar y Médica.
- **Hable con su médico.** Pregúntele cómo podría afectar el tratamiento su trabajo.
- **Hable con su empleador.** Explíquele a su jefe que su prioridad será el tratamiento, pida que se respete su privacidad y consulte con Recursos Humanos qué apoyo puede recibir.
- **Lleve un registro.** Guarde sus evaluaciones de desempeño y anote las conversaciones relacionadas con su enfermedad.
- **Manténgase en contacto.** Trabaje con su jefe para ajustar sus tareas si es necesario.

“Es fácil resistirse a pedir ayuda. Al principio puede ser difícil abrirse, pero una vez que empieza a hablar, se siente un gran alivio”. — Joe T.

NO DEJE DE HABLAR SOBRE LO QUE ESTÁ VIVIENDO

No ignore la necesidad de hablar con alguien sobre lo que está pasando. Busque a alguien de confianza y un lugar seguro donde pueda hablar. Hablar con un terapeuta, consejero espiritual o pastor puede ayudarle a sentirse menos solo. Su pareja o un buen amigo también pueden brindarle ese apoyo.

CÓMO AFRONTAR LOS DESAFÍOS PRÁCTICOS

Estas son algunas recomendaciones para ayudarle a organizar las ofertas de ayuda, explorar opciones de alojamiento y coordinar el transporte.

CÓMO ORGANIZAR LA AYUDA

Es posible que sus seres queridos quieran demostrarle su apoyo ofreciéndose a ayudar. Esa ayuda puede marcar una gran diferencia, pero también puede resultar abrumador coordinar lo que cada persona ofrece con las tareas que necesitan hacerse. Recuerde que las personas se ofrecen a ayudar porque se preocupan por usted, y aceptar su ayuda puede reducir su estrés. Pruebe estas recomendaciones:

- **Consulte "Share the Care"** en la biblioteca del Centro Oncológico. Esta publicación aborda todos los aspectos relacionados con la organización del cuidado de una persona gravemente enferma.
- **Haga una lista de tareas específicas que otras personas puedan hacer,** como llevarle a sus tratamientos, hacer las compras o cortar el césped.
- **Haga una lista de las personas que pueden apoyarle**. No se preocupe por cuánto tiempo haya pasado desde la última vez que habló con alguien ni por qué tan lejos viva. Escuchamos muchas historias de amigos, e incluso desconocidos, que hacen mucho más de lo esperado para ayudar.
- **No se sorprenda si las personas que pensaba que estarían más presentes son las que tienen menos disponibilidad**. Esto no significa que no les importe. A menudo, simplemente no saben cómo manejar las emociones que están sintiendo.
- **Si no se siente cómodo pidiendo ayuda, puede pedirle a un amigo o familiar** que lo haga por usted.
- **Use la tecnología para organizar la ayuda.** Hay varios sitios web gratuitos que ayudan a los pacientes a coordinar a las personas que quieren ayudar. Si no se siente cómodo usando computadoras, el Centro de Recursos de Salud y Bienestar puede ayudarle.

OPCIONES DE ALOJAMIENTO DURANTE EL TRATAMIENTO

El personal de Enloe Health puede ayudarle si necesita alojamiento temporal durante sus tratamientos. Contamos con una lista de moteles, hoteles y otros establecimientos locales, muchos de los cuales ofrecen tarifas especiales para pacientes y sus familias.

Para obtener más información, llame a un trabajador social al 530-332-3833.

AYUDA CON EL TRANSPORTE

Es fundamental contar con un plan de transporte para acudir a sus citas. Pida ayuda a familiares y amigos, y considere repartir los traslados entre varias personas. Esto les da a los demás la oportunidad de sentirse útiles y a usted le brinda más oportunidades de recibir apoyo.

Si necesita transporte para acudir a sus citas, considere las siguientes opciones o comuníquese con un trabajador social de Enloe Health al 530-332-3833.

TRANSPORTE MÉDICO QUE NO SEA DE EMERGENCIA PARA PACIENTES QUE NO PUEDEN DESPLAZARSE POR SÍ MISMOS:

- **B-Line Paratransit | 530-342-0221 | (Si es un usuario nuevo, deberá registrarse y B-Line deberá certificar que cumple con los requisitos antes de poder utilizar el servicio).**
- **Colusa County Transit | 530-458-0287**
- **Glenn Transit/Glenn Ride | 530-934-6700**
- **Tehama County TRAX/ParaTRAX | 530-385-2877**

Si es miembro de Partnership HealthPlan, el transporte a sus citas médicas es gratuito.
Si cuenta con transporte y desea solicitar un reembolso, llame al 1-866-828-2303 para coordinar sus traslados.

TARJETA O PLACAS DE ESTACIONAMIENTO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Puede obtener una tarjeta o placas de estacionamiento para personas con discapacidad si tiene movilidad reducida y un médico, cirujano, asistente médico, enfermero practicante o enfermera partera certificada acredita su condición. Llame al 1-800-777-0133 para solicitar que le envíen la solicitud por correo o descárguela escaneando el código QR. (Para personas con discapacidad auditiva: TTY 1-800-368-4327)

También puede reunir los requisitos si:

- Tiene una enfermedad cardíaca, circulatoria o pulmonar.
- Su condición limita considerablemente el uso de las extremidades inferiores.

- Tiene problemas específicos y documentados de la vista, incluida baja visión o visión parcial.
- Ha perdido una o ambas extremidades inferiores o ambas manos, o ha perdido la capacidad de usarlas.

NOTA: No es necesario que sea propietario de un vehículo ni que conduzca para usar la tarjeta de estacionamiento.

Para solicitar una tarjeta de estacionamiento para personas con discapacidad:

- Complete y firme la solicitud de tarjeta o placas de estacionamiento para personas con discapacidad (REG 195).
- Pida a un médico, cirujano, asistente médico, enfermero practicante o partera certificada con licencia que firme la sección de Certificación médica de discapacidad de la solicitud.
- Incluya el pago correspondiente si solicita una tarjeta temporal.
- Envíe por correo la solicitud original a la dirección que aparece en el formulario. Debería recibir la tarjeta en un plazo de dos semanas.

SEGURO POR DISCAPACIDAD DEL EDD DE CALIFORNIA

El seguro por discapacidad proporciona un reemplazo parcial del salario a los trabajadores que cumplen los requisitos y no pueden trabajar debido a una discapacidad causada por una lesión no relacionada con el trabajo, una enfermedad o una condición relacionada con el embarazo. Su médico deberá completar una sección del formulario del seguro por discapacidad para confirmar su discapacidad. Puede solicitar el formulario a un trabajador social del Centro Oncológico. Un trabajador social también puede ayudarle a completarlo.

SU PLAN DE TRANSPORTE

CÓMO ENTENDER LA COBERTURA DE SU SEGURO Y LA ASISTENCIA FINANCIERA

Al comenzar su tratamiento, es importante que entienda qué cubre su seguro para que pueda planificar en consecuencia. Estas recomendaciones pueden ayudarle a manejar los aspectos financieros:

HABLE CON NUESTROS ORIENTADORES FINANCIEROS

Enloe Health Gonzales Comprehensive Cancer Center cuenta con orientadores financieros que pueden ayudarle a comprender y gestionar los aspectos financieros y del seguro relacionados con su atención. Pueden:

- Revisar su seguro cuando recibamos la derivación. También pueden ayudarle a solicitar o encontrar cobertura adicional.
- Explicarle los beneficios de su seguro y proporcionarle un estimado de los costos.
- Obtener las autorizaciones necesarias para derivaciones, tratamientos y la gestión de su atención. Si no podemos obtener la autorización de su seguro antes de la fecha en que su médico desea que comience el tratamiento, podemos solicitar la aprobación de los Servicios Financieros para Pacientes de Enloe Health según cada caso.
- Evaluar si reúne los requisitos para programas de asistencia, ayudarle con la inscripción y brindarle apoyo según sea necesario una vez que esté inscrito en un programa.
- Ayudarle con apelaciones y denegaciones de su seguro.
- Comunicarse con otros servicios para ayudarle a gestionar las facturas de estudios de imagen, patología y otros médicos.

Los orientadores financieros estarán de su lado y pueden ayudarle a comprender mejor estos temas y brindarle tranquilidad. Para comunicarse con un orientador financiero, llame al 530-332-4545, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4:30 p. m.

CONSIDERE LAS DEDUCCIONES FISCALES Y LLEVE UN BUEN REGISTRO

Algunos gastos relacionados con el tratamiento del cáncer pueden ser deducibles de impuestos, pero es importante conservar buenos registros. El IRS es la mejor fuente de información al respecto. También puede encontrar recomendaciones para llevar registros en el sitio web de la American Cancer Society, www.cancer.org, buscando “keeping health insurance records”.

¿ESTÁ CONSIDERANDO USAR SITIOS DE FINANCIAMIENTO COLECTIVO?

Estos sitios pueden ayudarle a recaudar dinero para cubrir gastos durante el tratamiento. Si decide utilizarlos, tenga en cuenta que el dinero recaudado se considera ingreso y podría afectar sus beneficios estatales y federales, sus ingresos sujetos a impuestos y su privacidad.

Una vez que la información sobre su diagnóstico se publica en internet, otras personas pueden verla, incluidos futuros empleadores. Si utiliza estos sitios, consulte con un asesor fiscal o financiero. La mayoría de los sitios de financiamiento colectivo retienen un porcentaje del dinero recaudado. Lea siempre detenidamente los términos y condiciones de cualquier sitio que utilice.

"Además de los desafíos físicos, me tomó tiempo asimilar que tenía cáncer. Mental y emocionalmente, pasé por muchos altibajos".
— Ken B.

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD Y OTRAS EMOCIONES

Mantenerse físicamente fuerte y tener una actitud positiva puede ayudarle a manejar las emociones intensas que forman parte natural de vivir con su enfermedad. Pruebe estas recomendaciones:

- **Rodéese de las personas que quiere y de lugares en los que se sienta bien.** Participe en actividades que disfrute. Sigue siendo la misma persona que era antes de recibir el diagnóstico.
- **Pruebe técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el yoga.** El Centro de Recursos de Salud y Bienestar cuenta con una amplia variedad de materiales sobre estas técnicas
- **Manténgase activo.** Salir a caminar por el vecindario, hacer rompecabezas o tomar clases puede ayudarle a mantenerse fuerte física y mentalmente.
- **Evite el alcohol, la cafeína y el tabaco.** Pueden aumentar el estrés en su organismo y acelerar su ritmo cardíaco.
- **Participe en las sesiones Shifting My Perception de Enloe Health.** Una enfermedad grave puede traer muchos desafíos, pero también puede darle la oportunidad de ver la vida desde otra perspectiva. Aprenda estrategias prácticas para afrontar la situación y conéctese con otras personas para recibir apoyo e inspiración. Las sesiones son gratuitas y están abiertas a todos los pacientes, cuidadores y sobrevivientes. Para obtener más información, llame al 530-322-3856 o escriba a cancersupport@enloe.org.

Los trabajadores sociales del Centro Oncológico ofrecen apoyo práctico y emocional gratuito a pacientes y familias. Llame al 530-815-8954 para comunicarse con un trabajador social.

CONÉCTESE CON UN VOLUNTARIO DE ATENCIÓN ESPIRITUAL

Los voluntarios de Atención Espiritual de Enloe Health están disponibles para acompañar a los pacientes y sus familias y ayudarles a explorar aquello que pueda brindarles consuelo, fortaleza y paz. Los voluntarios también están disponibles para escucharles u ofrecerles acompañamiento en la oración.

Este servicio se ofrece a pacientes y familias de cualquier religión o denominación, así como a quienes viven su espiritualidad fuera de un contexto religioso. Llame al 530-332-5064 para programar una visita con uno de estos voluntarios.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CÁNCER Y ENSAYOS CLÍNICOS

Enloe Health y UC Davis Health están acercando al North State investigaciones de vanguardia sobre el cáncer y ensayos clínicos.

Como miembro de la UC Davis Health Cancer Care Network, Enloe Health tiene acceso a ensayos clínicos innovadores con el respaldo del UC Davis Comprehensive Cancer Center. Estos ensayos contribuyen al desarrollo de nuevos tratamientos, medicamentos y métodos de detección. Al participar, podría ser una de las primeras personas en beneficiarse de un nuevo tratamiento y, al mismo tiempo, contribuir a los avances médicos. Para obtener más información sobre los ensayos clínicos, comuníquese con su proveedor de atención médica o con la Oficina de Investigación Clínica de Enloe Health al 530-332-3858, o escanee el código QR.

COMITÉ DE TUMORES

Los equipos de Gonzales Comprehensive Cancer Center y de Enloe Health Comprehensive Breast Care realizan hasta cuatro comités multidisciplinarios de tumores por semana. En estas reuniones participan numerosos especialistas, como oncólogos médicos, oncólogos radioterápicos, patólogos, cirujanos, radiólogos y personal de apoyo. Este equipo de médicos y otros profesionales revisa el caso de cada paciente para desarrollar el mejor plan de tratamiento personalizado, teniendo en cuenta los síntomas clínicos, los resultados de patología y estudios de imagen, así como las preferencias del paciente.

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Las terapias complementarias pueden ayudar a manejar los efectos secundarios físicos y emocionales del tratamiento y favorecer su bienestar general. La Society for Integrative Oncology recomienda los siguientes enfoques basados en evidencia científica.

- **Técnicas mente-cuerpo:** Prácticas como la meditación, el yoga, el taichí, el qigong, la hipnosis, las técnicas de relajación y las artes expresivas pueden reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo, aliviar el dolor crónico y mejorar la calidad de vida.
- **Terapia de masaje:** Los masajes suaves o la reflexología pueden ayudar a aliviar la ansiedad y el dolor. Evite aplicar presión profunda cerca de lesiones, zonas tratadas con radioterapia, dispositivos médicos o áreas sometidas a cirugía.
- **Ejercicio:** La actividad física durante y después del tratamiento puede mejorar la fuerza, aumentar la energía y favorecer la salud en general.
- **Terapias energéticas:** El reiki, el toque terapéutico y el toque sanador pueden ayudar a reducir el estrés y favorecer la relajación.
- **Acupuntura:** Esta práctica cuenta con amplio respaldo para ayudar a controlar efectos secundarios relacionados con el tratamiento, como fatiga, náuseas, neuropatía y sofocos.

Muchas de estas terapias complementarias se ofrecen a través del programa de Terapias de Apoyo de la Fundación Aaron Rodgers.

ACUPUNTURA EN ENLOE HEALTH

La acupuntura utiliza agujas finas y estériles que se colocan en puntos específicos para aliviar síntomas y favorecer la recuperación. Los tratamientos se ofrecen en sesiones grupales en el Centro Oncológico. No se necesita una derivación médica. Llame al 530-332-3857 para programar una cita.

MASAJE ONCOLÓGICO

El masaje oncológico utiliza técnicas suaves y especializadas para favorecer la relajación, mejorar el sueño, reducir el dolor y aumentar la energía. Busque un terapeuta certificado en masaje oncológico y consulte la cobertura de su seguro para conocer sus opciones.

REIKI

El reiki es una técnica suave que se realiza con las manos y favorece el flujo de energía y la relajación. Entre sus posibles beneficios se encuentran la reducción del dolor, el estrés y la ansiedad, así como una mejora de la función inmunitaria y los niveles de energía. Puede buscar profesionales locales en internet.

TENGA EN CUENTA:

Para proteger la seguridad y el bienestar de todos los pacientes, no se permiten mascotas personales ni animales de apoyo emocional en el Centro Oncológico. Solo se permiten perros del programa P.A.W.S. y perros de servicio que cumplen con los requisitos de ADA.

Para obtener más información sobre las normas ADA relacionadas con los animales de servicio en entornos de atención médica, llame al 530-332-3856 o visite el Centro de Recursos de Salud y Bienestar.

"También me gusta practicar la 'conexión con la tierra'. Camino descalza en la naturaleza y disfruto de las pequeñas cosas, como el canto de los pájaros y el color de las hojas. También me gusta dirigir mi atención a cosas que he vivido en el pasado porque me traen buenos recuerdos y sensaciones".
— Carole B.

PARA SU CUIDADOR: CÓMO SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN

Una persona de apoyo puede ser cualquier persona que le brinde cuidado físico y apoyo emocional. Esa persona puede ser su cónyuge o pareja, un familiar o un amigo cercano. Las personas de apoyo pueden convertirse en una parte importante del equipo al acompañarle a sus citas, coordinar el transporte, administrarle medicamentos, ayudar con las tareas cotidianas y mucho más.

A menudo no tienen capacitación para asumir esta función, y afrontar el cáncer puede generar tensión en las relaciones, por lo que tanto usted como la persona o las personas que le apoyan deberán aprender nuevas formas de comunicarse. Combinar las responsabilidades del cuidado con un empleo habitual puede ser especialmente difícil.

Visite el Centro de Recursos de Salud y Bienestar para consultar recursos para cuidadores. La persona que le apoya también puede hablar con un trabajador social llamando al 530-332-3833, o asistir a las sesiones Shifting My Perception para conocer a otras personas que desempeñan esta función y encontrar apoyo.

Varios sitios web ofrecen recursos para familiares y seres queridos, incluido el sitio web de la American Cancer Society (www.cancer.org). Utilizar estos recursos y dedicar tiempo a cuidarse también les ayudará a brindarle una mejor atención.

RECURSOS ADICIONALES

¿Busca más información? Consulte estas fuentes confiables:

- American Cancer Society (disponible en inglés y español) | 800-227-2345
- National Cancer Institute (disponible en inglés y español) | 1-800-4-CANCER
- National Comprehensive Cancer Network

Para consultar artículos científicos publicados en revistas médicas, visite:

- National Library of Medicine; desde la página principal puede acceder a varias bases de datos.

Enloe Health también cuenta con varios recursos sobre:

- Planificación anticipada de la atención
- Cáncer y ejercicio
- Ensayos clínicos
- Considerar apoyo psicológico
- Cómo afrontar el rol de cuidador
- La pareja y el cáncer
- Fertilidad y cáncer
- Finanzas y mantenimiento de registros
- Intimidad y cáncer
- Cómo manejar el miedo y la preocupación
- Manejo del dolor
- Personas solteras y cáncer
- Estrategias para dormir mejor
- Supervivencia al cáncer y prevención
- Cómo hablar con una persona que tiene cáncer
- Recomendaciones para las familias
- Trabajo y tratamiento del cáncer
- Adultos jóvenes con cáncer

Consulte estos recursos escaneando el código QR.

CÓMO PODEMOS AYUDARLE

Servicios que ofrecemos	Quién puede ayudar	Cómo puede ayudarle	Más información
Facturación y pagos	Servicios Financieros para Pacientes	• Responder preguntas sobre sus facturas médicas y explicarle los cargos. • Ayudarle a establecer planes de pago para facturas pendientes y revisar solicitudes de asistencia financiera.	Llame al 530-332-6300.
Rehabilitación oncológica	Terapeutas ocupacionales Fisioterapeutas Terapeutas del habla		Hable con su médico, profesional de práctica avanzada (APP) o enfermero.
Apoyo emocional y para afrontar la situación	Trabajadores sociales	• Ofrecerle asesoramiento a corto plazo a usted y a su familia. • Derivarle a recursos locales.	Llame al 530-815-9854.
Apoyo con la alimentación y la nutrición	Dietistas	• Ayudar con la falta de apetito, la pérdida o el aumento involuntario de peso y otros síntomas relacionados con el tratamiento del cáncer.	Hable con su médico, profesional de práctica avanzada (APP) o enfermero.
Asistencia financiera y cobertura del seguro	Orientadores financieros	• Ayudarle a entender la cobertura de su seguro y obtener las autorizaciones necesarias para su atención. • Verificar si reúne los requisitos para recibir asistencia y ayudarle con la solicitud. • Ayudarle con denegaciones o apelaciones del seguro.	Llame al 530-332-4545.
Ayuda con desafíos prácticos	Trabajadores sociales	• Ayudarle con sus necesidades de transporte. • Ayudarle con las solicitudes de discapacidad.	Llame al 530-815-9854.
Información sobre el cáncer, el tratamiento y cómo afrontar la situación	Centro de Recursos de Salud y Bienestar	• Biblioteca gratuita del Centro Oncológico • Hojas informativas • Grupos de apoyo y clases • Ayuda para encontrar información confiable en internet y usar MyChart	Llame al 530-332-3856 o visítenos.
Reprogramación de citas	Consultorio de su médico		Siga las opciones del menú telefónico y seleccione el consultorio de su médico.
Recursos sobre sexualidad y fertilidad	Oncólogo Profesional de práctica avanzada (APP) Hoja informativa sobre la intimidad en Enloe.org Biblioteca del Centro Oncológico	• Brindar información, orientación y recursos.	Hable con su enfermero, profesional de práctica avanzada (APP) o médico, o consulte la hoja informativa sobre la intimidad en Enloe.org. También puede visitar el Centro de Recursos de Salud y Bienestar.
Atención espiritual	Voluntarios de Atención Espiritual	• Ayudarle a identificar fuentes de consuelo, fortaleza o paz. • Brindar acompañamiento y oración.	Llame al 530-332-5064.
Manejo de síntomas	Clínica de Manejo de Síntomas	• Mejorar al máximo su calidad de vida. • Ayudar a controlar el dolor, las náuseas y otros síntomas. • Hablar sobre sus objetivos de atención y las opciones de tratamiento.	Hable con su médico, profesional de práctica avanzada (APP) o enfermero.
Voice Your Choice - Planificación anticipada de la atención	Trabajadores sociales	• Responder preguntas • Proporcionar formularios	Llame al 530-815-9854.

ENLOE HEALTH

Centros de atención oncológica

1 ENLOE HEALTH GONZALES COMPREHENSIVE CANCER CENTER
2390 E. 20th St. - 530-332-4700

2 FOUNTAIN MEDICAL PLAZA
251 Cohasset Road, Chico, CA