

cancer care

en español

Hearst Cancer Resource Center

Edition 1 | 2022

La vida cambia cuando estamos viviendo con cáncer. El Hearst Cáncer Centro de Recursos en el French Hospital puede cambiar la manera en como usted se enfrenta a este desafío.

Atención avanzada del cáncer

Presentamos a el Doctor Lin Soe

San Luis Obispo tiene un nuevo oncólogo en la ciudad. El Doctor Lin Soe se ha unido al equipo de SLO Oncología y Hematología. El Doctor Lin Soe comenzó su carrera profesional como investigador científico de la malaria en Burma. Disfruto la compleja naturaleza de estudiar una enfermedad que enfrenta el desafío de la resistencia a los medicamentos y es una crisis de salud pública en todo el mundo. El Doctor Soe compartió que investigar y estudiar sobre la malaria y trabajar en el desarrollo de una vacuna reto su lado intelectual y hace más de 25 años despertó su interés en convertirse en un oncólogo.

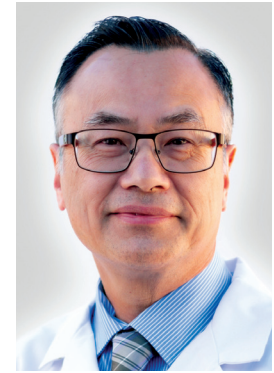
Hoy en día, El Doctor Soe ha estado ejerciendo oncología durante 24 años y tiene muchas experiencias de vida que ha adquirido a lo largo del camino que le han enseñado a ser un gran médico y un compañero con compasión en el camino del cáncer.

El Doctor Soe valora su papel en la salud de cáncer, dondequiera que se encuentre en el espectro. Su filosofía es empezar por escuchar sus objetivos como paciente. Luego guiarlo a lo largo de su camino, tratando de encontrar las mejores opciones de tratamiento que sean adecuadas para usted y sus objetivos personales de salud. El valora un tratamiento manejable, tolerable y lo menos doloroso posible. También compartió que aprecia y aborda el tratamiento contra el cáncer con honestidad y desde un lugar donde el paciente es el guía.

El Doctor Soe defiende cinco puntos clave en los tratamientos contra el cáncer:

1. El cuidado es funcionalmente apropiado para su calidad de vida.
2. El cuidado es económicamente adecuado.
3. El cuidado social y espiritual correcto para el paciente como para la familia.
4. La dieta y nutrición son una parte importante del cuidado contra el cáncer.
5. Se enumeran los objetivos para todas las facetas de la atención:
tratamiento curativo, tratamiento paliativo y cuidado antes de fallecer.

El Doctor Soe espera trabajar con pacientes en nuestra comunidad.



Lin Soe, MD

Hematólogo y Oncólogo

“Mi objetivo profesional es ganarme la confianza de cada uno de mis pacientes y trabajar en conjunto para aliviar su sufrimiento encontrando la mejor solución posible para circunstancias y desafíos únicos.”



ACCREDITED PROGRAM
A **QUALITY PROGRAM**
of the **AMERICAN**
COLLEGE OF SURGEONS

Un lugar de información, apoyo y tranquilidad mental. Todo sin costo alguno.

Para más información sobre el Centro de Recursos Hearst Cancer Resource Center, por favor visite nuestro sitio web:
Dignityhealth.org/HCRC o llame al 805.542.6234

Comprendiendo y Lidiando con el Estrés



Dennis Pezzato, PhD

Especialista en
comportamiento

El estrés puede ser difícil de describir, pero juega un papel muy importante en nuestra existencia. Es un mecanismo natural que nos da la capacidad de enfrentar los retos de la vida. Cuando nos enfrentamos a situaciones que son un reto automáticamente cambiamos a un nivel de alta alerta, conciencia y enfoque.

El estrés es una parte inevitable de nuestra existencia, pero cuando esto se vuelve crónico, juega un papel clave en nuestra salud física y psicológica. El estrés crónico puede causar cambios psicológicos que pueden causar problemas de salud.

Las situaciones que nos estresan están se encuentran en diferentes circunstancias en la vida, dependiendo de la manera en que percibimos las cosas. El estrés ocurre en diferentes relaciones no se limita en el matrimonio, en nuestro trabajo, con nuestros hijos, nuestras familias nuestras amistades.

Permítame cambiar un poco de tema y señalar la importancia de nuestro sistema inmunológico. El sistema inmunológico es la primera línea de defensa de nuestro cuerpo contra enfermedades y dolencias. Las emociones desagradables como el estrés a largo plazo, incesante, suprime o deprime el sistema inmunológico.

Nuestro sistema inmunológico puede verse gravemente comprometido por los efectos del estrés crónico en virtud de las muchas formas en que nuestra química cambia.

Entonces, ¿Cómo evitamos que el estrés contribuya a una mala salud? Sugiero tres cosas: Estas cosas son ciertamente cosas importantes, pero son cosas que deben suceder.

Primero: Practique el bienestar y la medicina preventiva con **una buena dieta, ejercicio regularmente, y descanso/relajamiento.**

Segundo: Aprenda a eliminar, modificar y/ o controlar el estrés. Esto involucra poner límites, mejorar la destreza de resolver problemas y técnicas de relajación.

Tercero: Elija como afrontar las cosas que lo estresan; y recuerde ser agradecido por lo que tiene y no por amargarse por lo que no tiene.

¡Siempre recuerde que la gratitud es la mejor actitud!



Virtualmente por Zoom

Grupo de apoyo y educación para pacientes con cáncer

El segundo martes de cada mes • 5:30 a 6:30 p.m.

Si usted o alguien de su familia sufre de cáncer acompáñenos para discutir temas de como combatir y sobrevivir la enfermedad.

Para obtener más información y/o registrarse, llame a Eloisa al 805.786.6130 o contacte a Mari Tere F. teresa.fernandez900@commonspirit.org

Cáncer y la Salud Sexual

Un diagnóstico de cáncer provoca una oleada de actividad, preguntas y emociones que a menudo suceden a un ritmo vertiginoso. Para cuando el paciente finaliza el tratamiento, se han producido muchos cambios en su vida, su función y su bienestar. A menudo se presta poca atención al papel y la importancia de la salud sexual en la vida de la persona y, con la misma frecuencia, los pacientes se preguntan cómo pueden recuperar algo parecido a la función sexual. Es posible que el paciente se encuentre con la expectativas de que su vida volverá mágicamente a la normalidad y no tienen idea de cómo hacerlo. Los estudios han demostrado que el 85% de los pacientes quieren hablar sobre sexo con su proveedor y el 70% cree que su proveedor no quiere o no tiene tiempo.

¿Por qué hablar de sexo, sexualidad y salud sexual? La Organización Mundial de la Salud lo describe como una parte integral de la salud, el bienestar y la calidad de vida en general; un estado de bienestar emocional, mental y social. No se trata solo de tener sexo; incluye conexión, tacto, amor, sensualidad, unión afecto. La sexualidad no solo es para los jóvenes o parejas.

Rara vez se discute y es difícil hablar de ello. Los proveedores de atención médica a menudo no saben qué preguntas hacer y los pacientes a menudo se sienten avergonzados.

Los beneficios del sexo son numerosos. Puede resultar en sentimientos de unión, aceptación, amor, afecto, calidez, cuidados y cercanía física y emocional. Puede reducir el estrés y mejorar la autoestima. Ayuda con la circulación a los órganos pélvicos y puede ayudar a que las articulaciones se muevan y se sientan mejor.

El tratamiento del cáncer afecta la salud sexual de muchas maneras. La lista de efectos secundarios comunes del tratamiento del cáncer que pueden afectar la capacidad de una persona para tener y disfrutar del sexo es larga: fatiga, náuseas, dolor, tejido cicatricial y adherencias, sensibilidad alterada, disminución de la resistencia, menopausia prematura, fatiga, aumento o pérdida de peso, alteración de la imagen corporal, osteoporosis, problemas intestinales y vesicales y disfunción eréctil. Las parejas a menudo tienen sus propias preocupaciones. Pueden tener miedo de lastimar a su pareja o de poner más presión o estrés a su pareja. Es posible que no sepan si hablar o como hablar al respecto. Ellos también pueden sentirse agotados y abrumados de ayudar a su pareja durante el tratamiento del cáncer.

¡Hay ayuda! Un equipo multidisciplinario puede incluir asesoramiento para individuos o parejas, tratamiento médico o fisioterapia. Educación, empoderamiento, ejercicios y terapia manual es parte de la fisioterapia con el objetivo de mejorar la función, la calidad de vida, el estado físico y el movimiento. Un fisioterapeuta pélvico también puede ayudarle a funcionar mejor sexualmente.

Hearst Cancer Resource Center

1941 Johnson Avenue, Suite 201, San Luis Obispo, California

Teléfono: 805.542.6234

Correo electrónico: HCRC@dignityhealth.org

Sitio web: Dignityhealth.org/HCRC



Ann Frost, PT, CLT, WCS

Fisioterapeuta especialista en salud pélvica

Consultas personalizadas

Hearst Cancer Resource Center

Programa de Navegador de Pacientes

Eloisa Medina está certificada como Navegadora de pacientes bilingüe y está altamente capacitada en educación, apoyo y recursos disponibles para los pacientes. Hearst Cancer Resource Center y French Hospital Medical Center se complacen en ofrecer este servicio sin costo para todos los pacientes con cáncer. Este servicio les permite a los pacientes acceder al sistema de salud y atención de primera calidad.

¿Tiene preguntas? Para más información favor de llamar a Eloisa Medina al 805.786.6130



1911 Johnson Avenue
San Luis Obispo, CA 93401



Like us on Facebook:
Hearst Cancer Resource Center
San Luis Obispo

Alimentación y Bienestar en el Año Nuevo



Angela Fissel, RD
Dietista registrada

Ángela Fissell, MS, RD, es una Nutrióloga certificada con 20 años de experiencia. Ayuda a los clientes con una gran variedad de condiciones relacionadas a la salud.

La mayoría de la gente sabe que lo que comer influye en su salud y bienestar. Lo que algunas personas a veces olvidan es que los alimentos que se comen constantemente pueden respaldar su capacidad para mantenerse fuerte, saludable y nutrido a lo largo de su batalla contra el cáncer. Comer una dieta balanceada que sea rica en alimentos integrales naturales y baja en alimentos altamente procesados son solo algunas de las claves para el bienestar general a través de la dieta. Con la llegada del Año Nuevo, muchas personas prometen hacer propósitos para mejorar su dieta. Esto se recibe con gran entusiasmo a principios del año, pero una vez que pasan los meses, muchas veces las resoluciones se quedan en el camino. ¡Cosas de la vida se interponen en el camino!

¿Cómo podemos evitar caer en esa trampa?

Trate de ser honesto sobre los cambios que está dispuesto a hacer en su dieta. ¿Es más fácil comer alimentos procesados? ¿Será que preparar alimentos saludables requiere demasiado esfuerzo o tiempo? ¿Tal vez tiene mucho antojo de comidas favoritas que son difíciles de resistir? Póngase como meta una dieta saludable, rica en alimentos de origen vegetal, mínimamente procesados, bajo en azúcares, proteínas magras (incluyendo frijoles y legumbres) nueces, semillas con mucha verdura y frutas, comer esto de manera constante puede llevarlo al camino hacia el bienestar. Si empieza a pasar por la pérdida de motivación en su camino de alimentación, sepa que hay ayuda disponible en HCRC programe una cita para una consulta de nutrición con nuestro propia dietista registrada. La dietista registrada puede ayudarlo a retomar el camino hacia el bienestar.

Ensalada de aguacate y quinoa

(Adoptada de recetas AICR)

INGREDIENTES:

½ taza de pepino, cortado en cubito
1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
2 dientes de ajo pequeños, picados
¼ de taza de cebolla morada, picada
1 manojo de cilantro
2 tazas de espinacas cortada finamente
1 lata de 15.5 onzas de garbanzo sin sal (escurridos y enjuagados)

1 taza de quinoa cocida y fría
2 aguacates en cubitos

PARA EL ADEREZO:

El jugo de 2 limones
Ralladura de 1 limón
2 cucharaditas de mostaza Dijon
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de miel
½ cucharadita de comino molido

INSTRUCCIONES:

1. Coloque todos los ingredientes para la ensalada en un tazón.
2. Batir todos los ingredientes del aderezo en un recipiente aparte.
3. Rocíe el aderezo sobre la mezcla de la ensalada y mezcle suavemente. ¡Disfrute!