

cancer care

en español

Volume 1 | 2026

Hearst Cancer Resource Center en French Hospital Medical Center brinda servicios de apoyo integral para todos los pacientes con cáncer en nuestra comunidad, sin costo alguno. Agradecemos la generosidad de nuestros donantes que hacen esto posible.

Reflexión de Año Nuevo 2026

Buscando la belleza de la vida en el gris del invierno

En esta época invernal, me gusta reflexionar sobre la historia que nos cuenta la naturaleza. El invierno puede parecer muy gris. Puede sentirse frío y solitario a medida que la oscuridad llega más temprano. Las ramas están desnudas, los colores brillantes de las flores están ausentes. A veces, la naturaleza durante el invierno puede parecer falta de alegría.

La estación invernal a veces puede ser un reflejo de nuestra alma mientras lidiamos con nuestra salud o la de nuestros seres queridos. Puede haber oscuridad, frío, falta de brillo y color. Puede ser difícil ver la belleza de la vida en la grisura del invierno. Sin embargo, conocemos el secreto del invierno. Sabemos que la primavera, la renovación, el crecimiento y el color están a la vuelta de la esquina. Sabemos que nuevas flores florecerán. Sabemos que los brotes en las ramas de los árboles se desplegarán en hojas de un verde intenso. Como dice la autora Anita Diamant: "Esta es la estación en la que personas de todas las fes y culturas luchan contra la oscuridad del planeta. Colgamos luces, encendemos hogueras y velas. Y cantamos". En tiempos de oscuridad, nos unimos para crear nuestra propia luz y alegría. No es casualidad que en esta estación celebremos la luz, la familia, las tradiciones, la comunidad y nuestros valores compartidos. Podemos unirnos y apreciar las pequeñas alegrías a pesar del frío y la oscuridad que también puedan estar presentes.

Así que en esta temporada, que encuentres la luz y esperanza en quienes te rodean, que seas una fuente de calidez para alguien más y que experimentes las pequeñas alegrías ocultas a tu alrededor.



Tony Cowan
Capellán

Si está interesado en reunirse con un capellán, llame a la Oficina de Atención Espiritual al 805.739.3131.



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



Angela Fissell, MS, RD
Dietista registrada

Nutriendo su salud para el nuevo año

A medida que se acerca el nuevo año, es un momento oportuno para buscar hábitos que puedan ayudar en tu viaje de sanación. No importa si estas en medio del tratamiento contra el cancer, en modo de recuperación o en remisión, tomar pequeñas decisiones conscientes puede tener un gran impacto en sentirse lo mejor posible.

¡Una opción clave es la nutrición! Una buena nutrición es importante para ayudar a mantener la fuerza y alimentar el sistema inmunológico de su cuerpo. Siempre trate de llenar la mitad de su plato con verduras y frutas coloridas que sean ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes naturales que pueden ayudar en la recuperación y reparación de su cuerpo. Los alimentos con proteínas magras como los frijoles, las aves de corral o el pescado pueden ayudar a mantener la salud muscular. Los alimentos integrales como la quinoa, la cebada, el arroz salvaje y los productos de trigo integral ayudan a dar energía. Limitar los azúcares añadidos o los alimentos altamente procesados también puede ayudar a mejorar cómo te sientes cada día. Estar sano no se trata solo de lo que comes, se trata de encontrar el equilibrio. Mover el cuerpo de maneras suaves, como caminar o estirarse, puede ayudar a disminuir la fatiga y mejorar su estado de ánimo. El descanso es igualmente importante, ya que permite tiempo para relajarse y restablecerse.

Recuerde, la curación no es lineal y no hay una línea de tiempo exacta. Celebre las pequeñas victorias como una comida nutritiva, un corto paseo o tiempo con un ser querido. Todas estas cosas pueden traer salud y nosotros en el HCRC deseamos a todos un Nuevo Año lleno de resiliencia, nutrición y esperanza.



CORTA ESTA RECETA

Mijo con champiñones y semillas de calabaza

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 taza de mijo (un grano integral) | 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio |
| 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen | 1 cucharadita de salsa Worcestershire |
| 8 onzas de champiñones, limpios y cortados en rodajas | Sal y pimienta negra recién molida, al gusto |
| 1/2 tazas de cebolla, cortada en cubitos | 1/4 taza de semillas de calabaza tostadas |
| 1/2 de apio, cortado en cubitos | 2 cucharadas de perejil finamente picado |
| | Caldo de verduras sin grasa y reducido en sodio |

INSTRUCCIONES

1. Cocine el mijo de acuerdo con las instrucciones del paquete, usando caldo de verduras en lugar de agua para obtener más sabor.
2. Unos minutos antes de que el mijo termine de cocinarse caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén antiadherente grande.
3. Agregue los champiñones, la cebolla, el apio, la salsa soya y la salsa Worcestershire y cocine durante 7 minutos, revolviendo constantemente hasta que los champiñones hayan sacado todo su jugo.
4. Agregue el mijo cocido a las verduras en la sartén, sazone al gusto con sal y pimienta. Si el mijo parece demasiado seco o espeso, use un poco de caldo extra para diluir la mezcla.
5. Espolvoree con semillas de calabaza y perejil y sirva inmediatamente. ¡Disfrute!

Hace 8 porciones de 1/2 taza 160 calorías • Tiempo 30 minutos

Consejos para reducir el riesgo de cáncer

Los siguientes son un resumen de consejos para reducir el riesgo de cáncer y se encuentran en el sitio de la Sociedad Americana del Cáncer: www.cancer.org

- **El consumo de tabaco** es la principal causa prevenible de muerte/enfermedades en los Estados Unidos. No hay una forma segura de usar ningún producto de tabaco y la abstinencia total es la mejor manera de reducir el riesgo de cáncer.
- **Peso corporal saludable:** el exceso de peso corporal es la segunda causa potencialmente evitable más común de cáncer. Mantener un peso saludable ayuda a reducir el riesgo de cáncer al regular los niveles de insulina, estrógeno y progesterona.
- **Alcohol:** el alcohol es la tercera causa prevenible más común de cáncer, e incluso en pequeñas cantidades pueden aumentar el riesgo. Es mejor abstenerse por completo, pero si va a beber, limite a no más de dos bebidas alcohólicas al día para los hombres y una bebida alcohólica al día para las mujeres.
- **Ejercicio:** la actividad física puede reducir el riesgo de cáncer al ayudar a las personas a mantener un peso saludable, regular los niveles hormonales y fortalecer el sistema inmunológico. Se recomienda incluir 150-300 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75-150 minutos de ejercicio vigoroso cada semana (o una combinación de los dos).
- **Nutrición:** Una dieta centrada en alimentos de origen vegetal, incluyendo una variedad de frutas, verduras y granos integrales, así como proteínas, es la mejor manera de disminuir el riesgo de cáncer a través de los alimentos. Se recomienda limitar la carne roja y evitar los alimentos altamente procesados, las carnes procesadas y los alimentos ricos en azúcar.
- **Exposición al sol:** La exposición a los rayos UV es un factor de riesgo para todo tipo de cáncer de piel, y las camas de bronceado aumentan significativamente el riesgo de cánceres de piel. Usar protector solar de amplio espectro SPF 30 o superior, evitar el sol las horas del mediodía, usar gafas de sol y cubrirse cuando está afuera son excelentes maneras de prevenir el cáncer de sol.
- **Protegerse contra el VPH:** El virus del papiloma humano se propaga a través del contacto íntimo de la piel con piel y es responsable de varios diferentes tipos de cánceres. La forma de prevenir las infecciones por VPH incluyen las vacunas y la limitación del número de parejas sexuales.



Julie Neiggemann,
RN, MSN, OCN
Directora, HCRC



Asesoramiento Nutricional Gratuito

Asesoría nutricional
telefónica con nuestra
Dietista Registrada.
Se requiere cita previa.

Favor de llamar a
805.542.6234



Tom Spillane, MD
Hematólogo y Oncólogo

Cáncer de cuello uterino: Lo que todas las mujeres deben saber

El cáncer de cuello uterino sigue siendo uno de los cánceres más prevenibles, sin embargo aun miles de mujeres son diagnosticadas cada año. Si no se detecta a tiempo, puede convertirse en un cáncer mortal, ya que puede propagarse por todo el cuerpo. Sin embargo, con exámenes de detección de rutina, vacunación y tratamiento temprano, el cáncer de cuello uterino generalmente puede ser controlado antes de que se convierta en algo peligroso.

Que es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino comienza en las células del cuello uterino, la parte inferior del útero en las mujeres. En la mayoría de los casos, se desarrolla lentamente a lo largo de muchos años, comenzando con cambios pre-cancerosos llamados displasia cervical. Cuando se detectan a tiempo mediante una prueba de Papanicolaou, estos cambios se pueden tratar antes de que se conviertan en cáncer.

El cáncer de cuello uterino a menudo no presenta síntomas en las primeras etapas, lo que hace que la detección sea esencial. Cuando aparecen los síntomas, puede incluir sangrado vaginal anormal (después de las relaciones sexuales, entre periodos o después de la menopausia), flujo vaginal inusual o dolor pélvico. Estos síntomas siempre deben de ser evaluados por un profesional de la salud.

La causa principal: de VPH

La mayoría de los cánceres de cuello uterino son causados por una infección persistente con el virus papiloma humano (VPH), un virus muy común que se transmite a través del contacto íntimo piel con piel. Muchas personas estarán expuestas al VPH en algún momento de sus vidas. En la mayoría de los casos, el virus desaparece por sí solo. Existen ciertos tipos de VPH de alto riesgo que pueden causar cáncer de cuello uterino si el cuerpo no elimina la infección.

La Prevención es Clave:

La vacuna contra el VPH es una de las formas más efectivas de prevenir el cáncer de cuello uterino. Protege contra el origen de VPH de alto riesgo que causan la mayoría de los casos. La vacunación se recomienda a partir de los 9 años, con vacunación de alcance hasta los veintitantos años. Algunos adultos de hasta 45 años también podrían ser elegibles. La detección del cáncer de cuello uterino identifica cambios celulares tempranos antes de que se conviertan en cáncer. Las pruebas de detección incluyen la prueba de Papanicolaou, que busca células cervicales anormales. La prueba del VPH detecta los tipos de VPH de alto riesgo.

En Resumen:

Es importante que reduzcamos el estigma asociado al cáncer de cuello uterino y aumentemos la concienciación sobre la detección temprana y la prevención. La vacunación contra el VPH y las pruebas de detección del cuello uterino SALVAN VIDAS. Al animar e informar a nuestros seres queridos de hacerse las pruebas de detección y vacunarse, podemos reducir drásticamente las tasas de cáncer de cuello uterino.

El cáncer de cuello uterino a menudo no presenta síntomas en las primeras etapas, lo que hace que la detección sea esencial.

American Cancer Society Apoya el Programa de Transporte de Pacientes



Además de enfrentar el desafío de un diagnóstico de cáncer, muchos pacientes locales con cáncer también enfrentan el problema de encontrar transportación a sus citas médicas. Esto es especialmente cierto para los pacientes que viven en áreas rurales, lejos de San Luis Obispo, que es donde se encuentran los centros de tratamiento.

Gracias a la American Cancer Society, el HCRC continuará ofreciendo servicios de transportación para los pacientes con cáncer. El programa hace que los pacientes con cáncer tengan acceso a servicios de transporte, para sus citas médicas, así como otros servicios.

Establecido en el 2015, el programa de transporte de HCRC ha brindado servicios de transporte a numerosos pacientes. Gracias al apoyo de Hearst Foundation, a lo largo de los años previos.

Póngase en contacto con el HCRC para más información o para aprovechar este valioso servicio: 805.542.6234 (inglés) o para español, por favor llame a Jessica Reyes al 805.235.3641 o Eloisa Medina al 805.503.9497.

CONFERENCIAS EDUCATIVAS EN ESPAÑOL

Llame al Centro de Recursos de Oncología Hearst para obtener información de las conferencias comunitarias sin costo y eventos que le pueden ayudar a usted y a su familia. Favor de llamar a Eloisa al 805.503.9497 o a Jessica al 805.235.3641 o envíe un correo electrónico a HCRC@commonspirit.org.



Únete a nosotros para potenciarte con conocimiento:

- Información más reciente sobre prevención y tratamiento
- Hábitos de vida saludables
- Consejos para dejar de fumar
- ¡Sesiones de preguntas y respuestas con nuestros expertos!

Mantente al día con todas nuestras clases y programas en nuestro sitio web:

Dignityhealth.org/HCRC

Ven a aprender con nosotros

UBICACIONES:

SAN LUIS OBISPO (SLO)

Hearst Cancer Resource Center
1941 Johnson Avenue
Suite 201

SANTA MARIA (SM)

Mission Hope Cancer Center
1325 East Church Street

Marian Health & Wellness Center
1207 East Main Street

ARROYO GRANDE (AG)

Mission Hope Cancer Center
850 Fair Oaks Avenue
Tercer Piso/Third Floor

PASO ROBLES (PR)

Oak Park 3 Community Room
3120 Pine Street



Virtualmente por Zoom

¿Necesita ayuda con las reuniones en Zoom? Llame a Jessica al 805.235.3641

Empezando...

Orientación al Paciente

Conózanos a nosotros y los servicios. Por favor llame a nuestra oficina para que podamos ayudarlo a orientarse con nuestros servicios antes de asistir a grupos de apoyo o clases.

Hearst Cancer Resource Center, San Luis Obispo

Por favor llame para más detalles: 805.542.6234 inglés o 805.786.6130 español

Mission Hope Cancer Center, Santa Maria

Con cita 805.219.HOPE (4673) o 805.346.3410 español

Grupos de apoyo en español

Apoyo de Cáncer: Viviendo con Cáncer

Acompáñanos para conectarse con otras personas que viven con cáncer y hablar de temas de cómo combatir la enfermedad.

El segundo jueves de cada mes; 4:00 PM • Mission Hope, Santa Maria

Reservaciones requeridas. Por favor llame a 805.219.HOPE (4673) para registrarse

Clases de Arte

En cada clase aprenderemos una nueva actividad para crecer nuestras habilidades artísticas y darnos ánimo.

El tercer lunes de cada mes; 10:00 AM • Mission Hope, Santa Maria

Reservaciones requeridas. Por favor llame a 805.219.HOPE (4673) para registrarse

Apoyo a Pacientes de Oncología Pediátrica y sus Familias

Hay grupos de apoyo virtuales disponibles en inglés y español para niños, adolescentes y padres.



Reunión virtual/Zoom

Reservaciones requeridas. Por favor llame a 805.219.HOPE (4673) para registrarse

Estamos aquí para ti para que puedas estar aquí para ellos.

Escanea para aprender más sobre nuestros servicios



Español

Recurra a nosotros para obtener respuestas

HEARST CANCER RESOURCE CENTER

1941 Johnson Avenue, Suite 201
San Luis Obispo, CA 93401
805.542.6234
Lunes a viernes 9:00 AM a 4:30 PM
Sitio web: Dignityhealth.org/HCRC

Thomas Spillane, MD

Director Medico

Julie Neiggemann, RN, MSN, OCN

Directora
HCRC@commonspirit.org

Holly Taylor, RN

Guía de Enfermería/Nurse Navigator

Ashley Hahn, MSW, LCSW

Trabajadora Social

Eloisa Medina

Guía de Pacientes/Patient Navigator
805.503.9497—en español
Llame o mande mensaje de texto

Jessica Reyes

Guía de Pacientes/Patient Navigator
805.235.3641—en español
Llame o mande mensaje de texto

Shauna Soltero

Coordinadora de Servicios de Apoyo

Lisa Steinbeck, ODS-C

Registradora de Cáncer

Angela Fissel, RD

Dietista Registrada

CENTRO DE IMAGENES

FHMC San Luis Diagnostic Center

1100 Monterey Street, Suite 210
San Luis Obispo, Ca 93401
805.542.9700

FHMC Women's Health and Imaging Center

1941 Johnson Avenue, Suite 104
San Luis Obispo, Ca 93401
805.597.6700

SLO ONCOLOGY & HEMATOLOGY HEALTH CENTER

715-B/C Tank Farm Road
San Luis Obispo, CA 93401
Número de teléfono directo:
805.543.5577

Proveedores de atención médica:

Thomas Spillane, MD

Oncología Médica Director de Estudios Clínicos

Gorgun Akpek, MD, MHS

Daniel Lewis, MD

James Malone III, MD

Lin Soe, MD

Elizabeth Arvizu, NP

Robin DiBiase, NP, OCN

Grace Thompson Bell, NP-C

SLO INFUSION CENTER

715-B/C Tank Farm Road
San Luis Obispo, CA 93401
Número de teléfono directo:
805.786.6140
Línea de Enfermería: 805.786.6144

DIGNITY CANCER CARE CENTRAL COAST

Mission Hope Cancer Center
1325 East Church Street, Suite 102
Santa Maria, CA 93454
805.219.HOPE (4673)

850 Fair Oaks Avenue
Arroyo Grande, CA 93420
805.474.5300

Derek Baden, RN

Director Swwénior de Servicios de Atención Oncológica

Kathleen Sullivan, PhD, RN

Vicepresidenta de Servicios de Atención Oncológica y Cuidados Post-Agudos, Dignity Health Central Coast

SERVICIOS ADICIONALES

Dignity Health Home Health & Hospice 800.549.9609

Palliative Care 805.739.3950

COLABORADORES ONCOLÓGICOS DE ÁREA COSTERA

Centro de recursos sobre el cáncer Hearst (Hearst Cancer Resource Center) se ha asociado con estas organizaciones para traer y ofrecer programas y actividades a la comunidad:

17 Strong

seventeenstrong.org

American Cancer Society

cancer.org

Blood Cancer United (antes LLS)

bloodcancerunited.org

Camp Kesem Cal Poly

campkesem.org

Cancer Connections

cancerconnectionslo.org

Cancer Support Community

cscslo.org

Cancer Well-Fit Program

cancerwell-fit.com

Central Coast Dragon Boat Association—Central Coast SurviveOars

ccdba.org

DreamMakers SLO

dreammakersslo.com

Hats for Hope

hatsforhope.com

Jack's Helping Hand

jackshelpinghand.org

LIVESTRONG—SLO YMCA

ciymca.org/livestrong

SabesWings

SabesWings.org

Surfing for Hope

surfingforhope.org

Teddy Bear Foundation

teddybearcancerfoundation.org

1911 Johnson Avenue
San Luis Obispo, CA 93401



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

Les invitan...

Grupo de apoyo y educación

El Centro de Recursos de Cáncer Hearst (Hearst Cancer Resource Center) se complace en invitarle a participar en un grupo de apoyo en el Norte del Condado de San Luis Obispo. No están solos en la pelea contra el cáncer. Si usted o alguien de su familia sufre de cáncer, acompáñenos a discutir ideas de cómo combatir y sobrevivir la enfermedad. **¡Completamente gratis y en español!**

Esté grupo se reunirá en persona

El tercer jueves de cada mes

5:30 a 7:00 p.m.

3120 Pine Street, Paso Robles (en la comunidad de Oak Park)

Para más información llame a Eloisa Medina al 805.786.6130 o 805.503.9497

**Venga acompáñenos
y escuche como cada
uno lidiamos con un
diagnostico do cáncer**

