

## Recursos y apoyo en la comunidad

### Belleza

#### **Look Good Feel Better**

<http://lookgoodfeelbetter.org/es/>

**1(800) 395-5665**

Look Good Feel Better tienen talleres de grupos que enseñan técnicas de belleza para mujeres con cáncer para ayudar a combatir los efectos secundarios relacionados con el tratamiento del cáncer. Los grupos están dirigidos por profesionales de la cosmetología con productos donados por la industria cosmética.

#### **Steve's Hair & Wigs**

<http://www.steveswigs.com/>

**(305) 665-2100**

Proporcionan pelucas para los que están recibiendo quimioterapia, radiación, el tratamiento de alopecia. Steve's Hair & Wigs ofrecen probadores privados y un ambiente confortable.

#### **Locks of Love**

<http://www.locksoflove.org/>

**(561) 833-7332**

Locks of Love proporciona pelucas a niños desfavorecidos económicamente menores de 21 años que sufren de pérdida de pelo de cualquier diagnóstico. Usamos pelo donado para crear las prótesis de pelo de buena calidad. Los niños reciben prótesis de cabello de forma gratuita o en una escala móvil, basada en la necesidad económica.

### Ejercicio

#### **Pinecrest Fitness**

<http://www.pinecrestfitness.com/>

**786-431-1046**

Mike Estevez, BS, CPT, es el dueño de Pinecrest Salud y Fitness. A 2 x Ironman, Mike ha completado más de 100 eventos de resistencia en todo el mundo y todavía continúa entrenando y compitiendo en varios eventos a largo y corto del curso y los desafíos. Mike ha estado en la industria de fitness desde hace más de 15 años. Mike continúa estudiando las últimas investigaciones y asistir a seminarios para seguir las últimas noticias y tendencias de fitness. Mike entrena, trabaja y ha estudiado con ex-atletas olímpicos.

#### **Alper JCC**

<http://www.alperjcc.org/main/sports-fitness/>

Si usted está buscando para jugar béisbol, construir un poco de músculo, ponerse en forma o nadar en nuestra piscina semi-olímpica, tenemos todo lo que estás buscando. Disfrute de todas las ventajas de nuestro gimnasio como nuestro Grupo Fitness Studio, con sus fantásticas clases de ejercicios, y nuestra sala de ciclismo indoor. Deportes en el JCC son muchos y variados para niños y adultos que participan en ligas. Danny Berry JCC ofrece béisbol, baloncesto, artes marciales, fútbol, Swim Gym, y Jane Forman Tennis da a los miembros y no miembros montón de opciones para levantarse y activa.

#### **Sylvester Cancer Center**

<http://sylvester.org/support-and-services/exercise-oncology>

**305-243-0715**

Dirigido por el Dr. Stacy Cutrono, Ejercicio Oncológico de Sylvester proporciona a los pacientes una oportunidad para desarrollar formas prácticas de la adopción de un estilo de vida activo saludable durante y después del tratamiento. Todas las recomendaciones de ejercicio son individualizadas y adaptadas al diagnóstico del paciente, curso de tratamiento, el estilo de vida en general y metas de bienestar.

### Fatiga

#### **American Cancer Society**

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cansancio/cansancio-debido-al-cancer.html>

**(800) 227-2345**

Fatigue is one of the most common and distressing side effects of cancer and its treatment. Fatigue from cancer treatment is often more intense than the feelings of being tired we all have from time to time. Learn about cancer-related fatigue and how to manage it here.

### **Mayo Clinic**

<http://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-fatigue/art-20047709>

**(855) 852-8129**

The exact causes of cancer fatigue and how best to treat it aren't always clear. Find out what doctors know about cancer fatigue and what you can do about it

### **National Cancer Institute**

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/fatiga/fatiga-pdq>

**1(800) 422-6237**

Cancer treatments such as [chemotherapy](#), [radiation therapy](#), and [biologic therapy](#) can cause [fatigue](#) in cancer patients. Fatigue is also a common [symptom](#) of some cancers. Patients describe fatigue as feeling tired, weak, worn-out, heavy, slow, or that they have no energy or get-up-and-go. Fatigue in cancer patients may be called cancer fatigue, cancer-related fatigue, and cancer treatment-related fatigue.

### **Cancer Care**

[http://www.cancercare.org/publications/121-confrontando\\_los\\_efectos\\_secundarios\\_del\\_tratamiento\\_de\\_cancer\\_del\\_seno](http://www.cancercare.org/publications/121-confrontando_los_efectos_secundarios_del_tratamiento_de_cancer_del_seno)

**800-813-HOPE (4673)**

CancerCare provides information, resources and support for people coping with fatigue from cancer and its treatment.

### **Cancer Net**

<http://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atenci%C3%B3n-del-c%C3%A1ncer/efectos-secundarios/fatiga>

Cancer-related fatigue is a persistent feeling of physical, emotional, or mental tiredness or exhaustion related to cancer and/or its treatment. This type of fatigue is different than other types of fatigue, such as when a healthy person does not get enough rest, because it interferes with a person's usual functioning, does not reflect their level of activity, and does not improve with rest. Most people receiving cancer treatment experience fatigue, and some cancer survivors have fatigue that lasts for months and sometimes years after finishing treatment.

## **Asistencia económica**

### **Dade County Assistance Programs**

[http://www.needhelp-payingbills.com/html/dade\\_county\\_assistance\\_program.html](http://www.needhelp-payingbills.com/html/dade_county_assistance_program.html)

El link le llevara a una lista de programas que se ofrecen así como información sobre otras organizaciones benéficas. El Community Action Agency es una organización sin fines de lucro que ayuda a las familias y los individuos con la entrega de servicios que ayudan a las personas y familias con necesidades, a pagar las facturas de ingresos, y también ayuda a obtener la autosuficiencia y la independencia económica.

### **Brenda Mehling Cancer Fund**

[www.bmcf.net](http://www.bmcf.net)

**(661) 310-7940**

El Brenda Mehling Cancer Fund apoya pacientes de los edades 18 a 40 que sean sometidos al tratamiento del cáncer. Proporciona servicios para satisfacer las necesidades diarias que no están cubiertos por el seguro. Grants típicas cubren \$500 en copagos médicos, alquiler e hipoteca, transporte, seguro de automóvil, reparaciones y comida del supermercado.

### **The Chain Fund**

[www.thechainfund.com](http://www.thechainfund.com)

**(203) 530-3439**

Nosotros ayudamos financieramente a los pacientes de cáncer que se someten a tratamientos que les impide temporalmente a trabajar. El Chain Fund ayuda pacientes con cáncer en áreas como la hipoteca, el alquiler, los servicios públicos, las recetas co-pagos, seguro de co-pagos, y las necesidades alimentarias especiales.

### **Florida Cancer Specialist Foundation (financial assistance)**

<http://foundation.flcancer.com>

**855-585-5433**

Asistencia financiera que ayuda a pagar cuentas específicas, debido a pérdida de trabajo por el diagnóstico.

### **Cancer.net**

<http://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atenci%C3%B3n-del-c%C3%A1ncer/consideraciones-financieras/recursos-financieros>

(571) 483-1780

Lista completa de las organizaciones nacionales de servicio, organizaciones de servicios locales, organizaciones de viajes y asistencia para la vivienda, medicamentos y asistencia con los costos de tratamiento, información financiera en general, y más información.

### **Patient Access Network**

<http://www.panfoundation.org/>

(886) 316-7263

El Patient Access Network ofrece ayuda y esperanza a los pacientes con enfermedades crónicas o potencialmente mortales enfermedades para las cuales el precio limita acceso a tratamientos médicos.

### **Diplomat**

<https://www.pparx.org/es>

(877) 977-9118

Especialistas de financiación dedicados para ayudarle a encontrar asistencia financiera. Hay muchas fundaciones externas que existen para ayudar a los pacientes pagar sus medicamentos. En 2013, Diplomat seguro más de \$24 millones para los pacientes con asistencia de cargos por receta.

### **Cancer Financial Assistance Coalition**

<http://www.cancerfac.org>

El Cancer Financial Assistance Coalition proporciona orientación sobre asistencia financiera y recursos locales para los pacientes, cuidadores, y profesionales de la salud. En el sitio, los pacientes pueden buscar por código postal, tipo de cáncer y el tipo de atención que están buscando- vivienda, seguro de salud, de asistencia de medicamentos, transporte- y al instante recibirá información personalizada.

### **CancerCare**

<http://www.cancercare.org/espanol>

1(800) 813-4673

Te conecta a varios recursos financieros

### **The HealthWell Foundation**

<https://www.healthwellfoundation.org/en-espanol/>

1(800) 675- 8416

Ayudan a los pacientes que viven con enfermedades crónicas en el pago de medicamentos, deducibles, y primas de seguro de salud.

### **Lance Armstrong Foundation**

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:1mKkHaEPan4J:https://www.livestrong.org/we-can-help/insurance-and-financial-assistance/health-care-assistance-for-uninsured+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=us>

(877) 236-8820

Ofrece guía a través de opciones de ayuda financiera.

### **SWIM Cancer Foundation**

<http://www.swimcancerfoundation.org/>

1(800) 486-9957

Proporciona asistencia financiera a las madres solteras para ayudar con los gastos mensuales mientras se somete a tratamiento. La asistencia prestada se orienta a aliviar el estrés que pueden interferir con el tratamiento y la recuperación.

### **The Leukemia & Lymphoma Society**

<http://www.lls.org/lls-espanol/>

1(800) 955-4572

El Programa de Ayuda Económica para Pacientes ofrece una cantidad limitada de asistencia financiera para ayudar a los pacientes que tienen necesidad financiera significativa y están bajo el cuidado de un médico para el diagnóstico del cáncer de sangre. El Programa de Asistencia Para Copagos ofrece apoyo financiero para cubrir el costo de seguros de los co-pagos y costos de las primas de seguro para medicamentos recetados. Los pacientes deben calificar tanto médica como económicamente para este programa.

### **Cancer Fairy Godmother**

<http://cancerfairygodmother.com/free-help-finding-legit-work-at-home-jobs/>

Ayuda gratis a encontrar puestos del trabajo en casa para los sobrevivientes de cáncer.

### **Fundacion Mision R.E.M.A**

<http://misionrema.org/>

**(305) 804-6810**

MISION R.E.M.A surge como respuesta al "sufrimiento en silencio" de miles de mujeres, la gran mayoría inmigrantes, desprotegidas, sin seguros médicos, con hijos y con frecuencia sin esposo, que han perdido toda esperanza en la posibilidad de cuidar de su salud por la falta de recursos.

## **El dolor asociado con el cáncer**

### **National Cancer Institute**

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/control-del-dolor>

**1(800) 422-6237**

Tener cáncer no significa que usted tiene dolor. Pero si lo hace, puede gestionar la mayor parte de su dolor con medicamentos y otros tratamientos. Esta sección le mostrará cómo trabajar con sus médicos, enfermeras y otros a encontrar la mejor manera de controlar su dolor. Se discutirá causas de dolor, medicamentos, cómo hablar con su médico, y otros temas que pueden ayudarle.

### **Mayo Clinic**

<http://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-pain/art-20045118>

**(855) 852-8129**

El dolor del cáncer se produce de muchas maneras. El dolor puede ser sordo, adolorido o agudo. Podría ser constante, intermitente, leve, moderada o grave. Timothy Moynihan, MD, especialista en cáncer en la Clínica Mayo en Rochester, Minn., Ofrece una idea de dolor por cáncer, razones por las cuales la gente podría no recibir el tratamiento del dolor que necesitan y lo que pueden hacer al respecto.

### **American Cancer Association**

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor.html>

El dolor suele ser causada por el cáncer en sí. Pero el dolor también puede ser causada por el tratamiento o pruebas relacionadas con el cáncer. Usted también puede tener dolor que no tiene nada que ver con el cáncer o su tratamiento. Al igual que cualquier persona, puede tener dolores de cabeza, tensiones musculares y otros dolores y molestias.

## **Apoyo psicosocial**

### **CancerCare**

<http://www.cancercare.org/espanol>

**800-813-HOPE (4673)**

Los trabajadores sociales profesionales ofrecen apoyo, información, y recursos para ayudar a lidiar mejor con el cáncer. Ellos pueden ayudarle a aprender nuevas formas de lidiar con el cáncer, manejar emociones como la ansiedad o tristeza, mejorar la comunicación con su equipo de salud, hable con su familia sobre el cáncer, encontrar información fiable, encontrar recursos útiles en su comunidad.

### **Miami Dade County Human Resources**

[http://www.miamidade.gov/assistance/crisis\\_intervention\\_hotlines.asp](http://www.miamidade.gov/assistance/crisis_intervention_hotlines.asp)

**Líneas de intervención de crisis del Miami Dade County (305) 377-5773**

### **Miami Beach Community Health Center**

<http://www.miamibeachhealth.org/espaol>

**305-538-8835**

Proporciona servicios incluyendo una orientación inicial para identificar áreas de tratamiento para construir un plan de tratamiento con usted. Proporciona seguimiento de la terapia para atender los necesidades y la administración de medicamento si es necesario. Proporciona muchos servicios en tiempos convenientes.

### **Jessie Trice Community Health Center**

<http://www.jtchc.org/#/services-behavioral-health>

**305-637-6400 Ext. 15191**

JTCHC proporciona evidencia para los tratamientos para la ansiedad y los trastornos depresivos. El personal, que incluye un psiquiatra y trabajador social clínico con licencia, son expertos en la prestación de servicios de apoyo emocional, la psicoterapia, adicciones al juego, trastornos de estrés post-traumático y trastornos de abuso de sustancias/ salud mental así como la gestión de la medicación psicotrópica.

### **Mentalhealth.gov en Español**

<https://www.mentalhealth.gov/language-assistance-services.html> **MentalHealth.gov en Español** has resources and information about prevention, treatment, and recovery from mental health conditions. The website also focuses on the importance of talking about mental health and engaging parents, young people, professionals serving Spanish-speaking populations, and other community leaders in conversations about mental health.

### **Psycoterapeutas**

Especializados en el cuidado de pacientes con cáncer

#### **Peggy Rios, Ph.D. (Español/Inglés)**

5915 Ponce de Leon Blvd, Suite 19, Coral Gables, FL 33146  
(305) 431-4597

#### **Marta Manrique Reichard, Psy.D. (Español/Inglés)**

5940 SW 73rd St Suite 203  
South Miami, FL 33143  
(305) 669-0019

#### **Erik Torres, PsyD (Español/Inglés)**

7755 SW 87 Ave Suite 104  
Miami, Florida 33173  
(786) 563-4307 305-510-4877

#### **Stephanie Wasserman Askari, Ph.D. (Español/Inglés)**

5915 Ponce De Leon Boulevard Suite 19  
Coral Gables, Florida 33146  
(786) 565-3683

### **El Sueño**

#### **Baptist Sleep Center**

<https://baptisthealth.net/sp/hospitales-y-centros/south-miami-hospital/paginas/centro-de-diagnostico-del-sueno.aspx>

Tiene cuatro instalaciones del centro de sueño independientes, además de centros de diagnóstico del sueño en hospitales como Baptist Hospital, South Miami Hospital, Homestead Hospital y Mariners Hospital. Su personal es especialistas del sueño certificado del Consejo que asuman la formación avanzada y la certificación en medicina del sueño, y se dedica a proporcionar una atención de calidad a través de evaluaciones y consultas en profundidad.

#### **Sleep Medicine of South Florida**

<http://www.southfloridasleeps.com/esp/>

Especialistas en medicina del sueño del sur de la Florida es un centro integral de sueño que se especializa en el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos del sueño en adultos y niños. Su médico completamente bilingüe y el personal está aquí para ayudarle a mejorar su sueño. Tenemos la capacidad de diagnosticar de manera eficiente y con precisión sus problemas de sueño, y nos adaptamos altamente especializados de tratamiento para satisfacer sus necesidades exactas.

#### **Mercy Hospital's Sleep Laboratory**

<http://mercyiami.com/service/sleep-disorders-laboratory>

Proporciona evaluaciones de diagnóstico integrales a los pacientes con síntomas tales como la apnea del sueño, narcolepsia, Nocturnal Myoclonus, el síndrome de las piernas inquietas y el insomnio.