

# CARE

Cancer Awareness, Resources, and Education

## Fall 2016 Program Programa de Otoño 2016

2016 年秋季 癌症關注、資源及教育講座



ZUCKERBERG  
SAN FRANCISCO GENERAL  
Hospital and Trauma Center



Community Wellness Center  
1001 Potrero Ave, 2nd Floor, 2D35  
Phone: 415-206-7464



# **Programa de Otoño 2016**

**Centro de Bienestar Comunitario**

1001 Potrero Ave, 2<sup>ndo</sup> Piso, 2D35

Jueves 5:30-7:30pm

# ¿Qué es el Programa CARE?

## CARE

### Conocimiento, Recursos y Educación sobre el Cáncer

El programa CARE del Zuckerberg Hospital General de San Francisco (ZSFGH) está diseñado para personas con cáncer que reciben su atención y tratamiento en SFGH. Mediante el proyecto CARE las personas con cáncer reciben educación y apoyo, además de una cena saludable y deliciosa sin costo durante cada sesión.

Cada semana los miembros del grupo participarán en ejercicios de relajación, compartirán información y se brindarán apoyo mutuo. Diferentes profesionales de la salud visitarán el grupo para compartir información y técnicas para ayudarles a cuidarse mejor a sí mismo. Las sesiones están diseñadas para que cada persona pueda participar activamente, ofreciendo sus conocimientos y experiencias al grupo, así como también aprendiendo del grupo y de los diferentes profesionales sobre técnicas prácticas que puede usar para mejorar su vida.

Si tiene preguntas, contacte a: 415-206-7464

[sfghwellness.org/care](http://sfghwellness.org/care)

# Horario de las Reuniones

Week	Date	Topic	Speaker	Page
		Biografía personal: Tahnee Gantt, Gabriela Quezada-Pérez, Sylvia Pagan		5-6
1	10/13	Sesión de Orientación : American Cancer Society, Isabel Sandoval; Asesoría genética, Miya Fricken MS; Riesgos ambientales y las toxinas y Cáncer, Penelope Gomez		7
2	10/20	Chi Kung	Janet Gee	8
3	10/27	Día De los Muertos (Terapia de Arte)	Myrna Funes & Antonio Huerta Calderón	9-10
4	11/3	Preparándonos Para Una Etapa Mas de la Vida	Tahnee Gantt, MSW, LCSW	11
5	11/10	Sonido Curativo: La Mente, El Cuerpo y El Espíritu	Silvina Vergara	12
6	11/17	Manejo del dolor con la Hipnosis	Victoria Valencia, NHC	13
	11/24	NO Español CARE, Acción de gracias		
7	12/1	Medicina Integral y El Cáncer	Donald Abrams, MD	14
8	12/8	Cocinando Fruta y verduras de temporada	Laura Brainin-Rodriguez, MPH, MS, RD	15
9	12/15	Graduación		16
	12/16	Fiesta de fin de año		17
		Programas de Medicina Complementaria y Alternativa		18-20

# El personal del programa

## Conductora: Tahnee Gantt, MSW, LCSW



Tahnee Gantt es trabajadora social en la consulta de obstetricia y ginecología del Centro de Salud de la Mujer del Hospital General Zucherberg de San Francisco (ZSFGH). Tahnee lleva a cabo evaluaciones psicosociales de mujeres en el programa prenatal, proporciona apoyo emocional y psicológico, hace referidos para salud mental, educa a mujeres sobre los recursos comunitarios. Por 12 años Tahnee también co-lideró un grupo de apoyo contra la violencia doméstica para mujeres hispanoparlantes. El grupo proporcionaba seguridad, apoyo y educación para ayudar a crear hogares que estén libres de violencia y en los que las familias puedan vivir con amor y respeto. Continúa trabajando contra la

violencia doméstica en la Clínica de Mujeres en ZSFGH. Ha dirigido el Grupo Latino de CARE desde el 2006. Tahnee se crió en Japón, en México y en Costa Rica. Realizó sus estudios universitarios en lengua española y alemana en la Universidad Estatal de San Diego. Obtuvo Maestrías en Español de SDSU, en Negocios Internacionales de la Universidad de Dallas, y de Smith College. Tahnee ha encontrado su “nicho” proporcionando atención y servicios sociales en un ambiente de diversidad cultural.

## Coordinadora: Gabriela Quezada-Pérez



Gabriela Quezada-Pérez es la coordinadora del Programa de Concientización, Recursos y Educación sobre el Cáncer (Cancer Awareness, Resources and Education, CARE) y también es la coordinadora de educación para pacientes del Programa de Remisiones a Educación sobre el Linfedema. Estudió en la Universidad de California en Berkeley, donde se graduó en Estudios Étnicos con especialización en las políticas de inmigración de los Estados Unidos, las relaciones raciales y la salud pública. En la cuestión personal, es una orgullosa madrastra de una mujer increíble y abuelita de una nieta increíble. Ella y su esposo comparten el gusto por Disney, por los San Francisco Giants, por los viajes y por la exploración de rutas de senderismo nuevas en el área local.

# El personal del programa

## Asistente del Programa: Sylvia Pagan



Sylvia Pagan actualmente está trabajando en su diploma universitario en psicología en la Universidad de Palo Alto. Una fuerte defensora de la salud y el bienestar de la comunidad, también trabaja actualmente como Consejera de Pacientes y Comunidad en el Hospital Mills-Península proporcionando educación sobre la salud de bienestar e información de recursos comunitarios. Además, se desempeña como miembro del Comité de Bienestar de la Comunidad SFGH. Más importante aún, es madre de dos niños que la mantienen involucrada en varios deportes y actividades. Sylvia también es una ávida corredora.

# **Sesión de Orientación**

## **Jueves, 13 de octubre**

Un diagnóstico de cáncer le cambia la vida de manera muy brusca. A través del proyecto CARE deseamos asegurarnos de que nadie tenga que pasar por esta experiencia a solas. Deseamos ayudarle a aprender maneras de mejorar su salud y su bienestar. Queremos presentarle a personas que tienen muchos conocimientos sobre el cáncer—profesionales de la salud y otras personas con cáncer. Cada semana los conductores del grupo y los conferenciantes, le servirán de guía en las conversaciones y actividades del grupo. Los participantes y los conferenciantes compartirán ideas y estrategias que puedan beneficiarle a usted y a su salud. Durante la primera sesión compartiremos nuestras historias y aprenderemos sobre las diferentes maneras de cuidarnos a nosotros mismos. Tendremos representantes de servicios aquí en el hospital y en la comunidad que podrán ser beneficiosos para usted.

### **Orientación:**

- American Cancer Society-Isabel Sandoval (15 mins)
- Asesoría genética (15 mins)-Miya Fricken, MS
- Riesgos ambientales, las toxinas y Cáncer (30 mins) -Penelope Gomez

# Chi Kung

**Jueves, 20 de octubre**

El chi kung es la práctica de movimientos suaves pero poderosos, así como de la meditación, para recuperar la energía del cuerpo, de la mente y del espíritu. "Chi" es la respiración o la fuerza vital, y "kung" es cultivar o manejar. El chi kung apoya la sanación al mejorar la resistencia, la flexibilidad, la relajación y en general la calidad de vida. El chi kung también promueve estilos de vida saludables, así como la vitalidad. Existen cinco elementos del chi kung: metal, agua, tierra, madera y fuego. Estos cinco elementos representan los órganos internos de nuestro cuerpo, que son los pulmones, el hígado, los riñones, el corazón y el bazo. En esta sesión utilizaremos el chi kung para hacer algunos ejercicios y masajes de autosanación.. También haremos otro ejercicio que incorpora los seis sonidos del chi kung y que ayudan a mejorar los cinco órganos internos. En esta sesión los participantes podrán utilizar el chi kung para encontrar su equilibrio interior.

## Conferencista: Janet Gee



Janet Gee es cinta negra de 8° Dan con amplia experiencia como instructora de defensa personal. Janet ha enseñado defensa personal a miles de estudiantes en los Estados Unidos, Canadá, Latinoamérica, Australia y Europa, y el diario San Francisco Bay Guardian la eligió como la mejor instructora de defensa personal en el área de la Bahía de San Francisco. Gracias a que ha vivido en la comunidad multicultural distintiva del área de la Bahía de San Francisco, Janet se ha convertido en una especialista en enseñar defensa personal a poblaciones diversas, incluida una variedad de identidades de género y orientaciones sexuales, así como a un amplio rango de edades. Janet es una consejera certificada para crisis por violación que trabaja con la asociación San Francisco Women Against Rape. También es profesora universitaria adjunta en el programa de Estudios de Mujeres en el City College of San Francisco, y con frecuencia la invitan a dar clases a San Francisco State University y a la Escuela de Derecho Hasting de la University of California. Janet es una instructora de defensa personal certificada por la NWMAF.

# Día De los Muertos (Terapia de Arte)

**Jueves, 27 de octubre**

El proceso creativo que se usa para hacer arte tiene cualidades de curación y aumento en la calidad de vida. En la Terapia de Arte, se usa el arte y el proceso creativo como guía en el desarrollo de un individuo acerca de sus habilidades, personalidad, intereses y para la liberación de preocupaciones y conflictos. Este proceso puede ayudar a las personas que experimentan enfermedades, traumas u otros desafíos en sus vidas a través de crear y reflexionar sobre el arte y el proceso de hacer arte. En esta sesión, usaremos el arte como manera de expresar nuestros sentimientos, memorias y creatividad mientras exploramos el poder curativo que el arte puede tener. El tema de nuestra Sesión técnica será Día de los Muertos. Día de los Muertos es realmente una celebración de la vida. Nos recuerda que venimos de todos nuestros antepasados que nos han precedido.

## Conferencista: Myrna Funes



Myrna Margarita Funes, nació en la ciudad de Santa Ana, República de El Salvador. Su profesión es de Contador. Trabajo en El Salvador y en Guatemala durante 36 años en el sector privado y en el gobierno. En el año 2004 emigró a los Estados Unidos para reunirse con su familia que vive en Los Angeles CA, luego vivió en St Louis, Missouri y desde el año 2006 vive en la ciudad de San Francisco CA junto con el resto de su familia. Myrna realizó sus estudios de Ingles en el City College de San Francisco, estudios de negocios en Women's Initiative ALAS, y en la escuela de CAMINOS estudió diferentes programas de Microsoft para actualizarse en todo lo relacionado con la tecnología, también presto en esa

organización sus servicios como voluntaria, desempeñando durante 4 años el cargo de Tesorera en la Junta Directiva . Myrna ha recibido clases de pintura desde hace 4 años como una terapia sanadora y liberadora que disfruta plenamente. Actualmente junto con otros compañeros de clases de pintura tienen un total de 70 obras colgadas en la Galería del Hospital St Luke's, 4to. Nivel Cardiovascular. Myrna trabaja para la comunidad latina como Asesora de Negocios para la pequeña empresa y como editora de libros.



# Día De los Muertos (Terapia de Arte)

**Jueves, 27 de octubre**

## Conferencista: Antonio Huerta Calderon



Pintor, Escultor y Arquitecto. Nació en la ciudad de México, hace 81 años. Nacionalizado norteamericano hace 20 años. Tiene 74 años en el campo de las Artes Plásticas. Especializado en Arte-terapia. Cursos parciales en México, SEP y UNAM (Escuela de Artes Plásticas "La Esmeralda" y la Academia de San Carlos, respectivamente). 62 años como Instructor de Bellas Artes. 56 años como arquitecto (Titulado en la UNAM, Escuela Nacional de Arquitectura). Autor de la "Perspectometría Visual Esférica" (Registrada en 1955) y de "Técnica de Dibujo para Principiantes" (Poemas, Tratados de TV Educativa, etc.) Principales exposiciones de Arte (individuales o colectivas). En México, 1952 (INBA, 1er. premio nacional, INJUVE: SEP, "La Esmeralda"). 1953 (SEP, Galería "José Clemente Orozco"). 1954 (UNAM, Academia de San Carlos).

1955 (ENA/UNAM). 1962 (ART, Fekete Hass). 1965 (Observatorio Nacional, Exposición Nacional). En Texas, 1980 (Wyatt Corp.) y 1982 (Harlingen Cultural Center, 1er. Premio doble). En San Francisco, California, 2000, 01, 03, 06 y 2010 (Centro Cultural de la Misión). 2004, 2009 ( Bellas Artes en San Francisco, "Back to the Picture"). 2004 -2016 (Monteagle Medical Center -St. Luke's Hospital, Cardiovascular Center-) 2016 (Pancho Villa Galería de Arte, Curador).



# Preparandonos Para Una Etapa Mas de la Vida

## Jueves, 3 de noviembre

Un diagnóstico de cáncer cambia la vida de manera muy brusca. A través del proyecto CARE deseamos asegurarnos de que nadie tenga que pasar por esta experiencia a solas. Deseamos ayudarle a aprender maneras de mejorar su salud y su bienestar. Queremos presentarle a personas que tienen muchos conocimientos sobre el cancer—profesionales de la salud y otras personas con cáncer. Cada semana los conductores del grupo y los conferencistas le servirán de guía en las conversaciones y actividades del grupo. Los participantes y los conferencistas compartirán ideas y estrategias que puedan beneficiarle a usted y a su salud. Durante la primera sesión compartiremos nuestras historias y aprenderemos sobre las diferentes maneras de cuidarnos a nosotros mismos. Un representante de la Sociedad Americana del Cáncer hablará de los programas y servicios gratuitos disponibles.

### Conferencista: Tahnee Gantt, MSW, LCSW



Tahnee Gantt es trabajadora social en la consulta de obstetricia y ginecología del Centro de Salud de la Mujer del Hospital General Zucherberg de San Francisco (ZSFGH). Tahnee lleva a cabo evaluaciones psicosociales de mujeres en el programa prenatal, proporciona apoyo emocional y psicológico, hace referidos para salud mental, educa a mujeres sobre los recursos comunitarios. Por 12 años Tahnee también lideró un grupo de apoyo contra la violencia doméstica para mujeres hispanoparlantes. El grupo proporcionaba seguridad, apoyo y educación para ayudar a crear hogares que estén libres de violencia y en los que las familias puedan vivir con amor y respeto. Continúa trabajando contra la violencia doméstica en la Clínica de Mujeres en ZSFGH. Ha dirigido el

Grupo Latino de CARE desde el 2006. Tahnee se crió en Japón, en México y en Costa Rica. Realizó sus estudios universitarios en lengua española y alemana en la Universidad Estatal de San Diego. Obtuvo Maestrías en Español de SDSU, en Negocios Internacionales de la Universidad de Dallas, y de Smith College. Tahnee ha encontrado su “nicho” proporcionando atención y servicios sociales en un ambiente de diversidad cultural.

# **Sonido Curativo: El Miente, El Cuerpo y El Espiritú**

**Jueves, 10 de noviembre**

Como nos beneficia la terapia con Sonido y la música a nivel mente , cuerpo y espí-ritu. Estudios han demostrado que ciertos ejercicios con sonido pueden estimular el aumento de la actividad celular del hemisferio derecho del cerebro. Esta modalidad tiene un impacto profundo en nuestro estado emocional, así como también aumenta el oxígeno en la células, puede influir en la disminución de la presión sanguínea, reduce el estrés, aumenta las endorfinas , beneficia la actividad de las ondas cerebrales como estados de profunda relajación y por lo tanto diferentes áreas del cerebro. Así en muchos casos se logra un estado de bienestar y armonía a nivel mente cuerpo y espíritu , lo cual nos permite tener un estado emocional mas saludable y por ende influye en nuestro fisico , asi como en el manejo del dolor en varios casos.

## **Conferencista: Silvina Vergara**



Silvina es consejera integral, terapeuta de sonido, y educadora sobre la conciencia de uno mismo. Está certificada en Zumba y masaje terapéutico y tiene más de 25 años de experiencia en el campo de trabajo energético. Nacida en Argentina, a temprana edad comenzó sus estudios espirituales y de expresión artística. Se trasladó a los EEUU en 1987. En 1997 estudió y se certificó en trabajo con sonido, así como también en masaje integral. Su trabajo consiste en el desarrollo natural del sistema energético de sanación. En sus prácticas promueve la aceptación, la apreciación, y el amor hacia uno mismo y los demás con lo que se experimenta una profunda transformación.

# Manejo del dolor con la hipnosis

**Jueves, 17 de noviembre**

La HIPNOSIS CLÍNICA es un estado de hiperconcentración en el que la conciencia enfoca su atención en ciertos puntos específicos. Cuando la persona está bajo hipnosis, no existe ninguna pérdida de control involuntaria, es decir, no se puede forzar a alguien para que haga algo que está en contra de sus creencias. La hipnosis es útil para ayudar y guiar a una persona, con el fin de que cambie o modifique cualquier tipo de problema que la persona haya "creado" durante toda su vida, y también para trabajar con algunos problemas de salud llamados "psicosomáticos". Con este tipo de tratamiento, los resultados son eficaces a corto plazo, y no tiene ningún tipo de reacción adversa secundaria; tampoco presenta ningún tipo de riesgo. Durante este procedimiento, la persona nunca pierde el control, y nunca se le obliga a hacer algo que no desee.

## Conferencista: Victoria Valencia, NHC



Victoria nació en Colombia; ha trabajado desde allá con las comunidades más necesitadas y con limitaciones físicas y enfermedades diversas, moviéndose en diferentes áreas; aunque se graduó en Administración y Mercadeo, con especialización en el campo de la agricultura tropical. Se estableció en California desde hace más de 22 años, donde conoció más de cerca la problemática de la comunidad de habla hispana y la prevalencia de enfermedades tan deprimentes como graves, incluyendo el VIH/SIDA, la Diabetes y el cáncer en sus diferentes manifestaciones, sin olvidar una de las más graves, la depresión. Enfocada en esas áreas, trabajó directamente

en Comunicaciones con periódicos y radio en la ciudad de San Francisco, involucrándose en todas las actividades que pudieran ayudar y guiar a los inmigrantes del resto de América. Estas inquietudes la llevaron a retomar su vocación de servicio en Medicina, que siempre fue su inquietud; por eso se dedicó más profundamente al estudio y la práctica de las diferentes áreas de la medicina natural, incluyendo desde la parte Sicológica pasando por la hipnosis clínica, y los diferentes métodos de curación inocua, por medio de biomagnetismo, reiki, Healing touch, esencias florales, y otras maneras sanas de guiar a las personas para sanarse desde adentro, trabajando con la persona, no con la enfermedad.

# Medicina Integral y El Cáncer

**Jueves, 1 de diciembre**

Pensemos en el cáncer como si fuera hierba. Es importante recordar que mientras se ataca la hierba, también podemos trabajar en el jardín para hacer que el suelo sea tan inhóspito como es posible para evitar que la hierba crezca y se extienda. La medicina integral se enfoca en el cuidado del suelo, al abordar cómo fertilizamos el jardín, es decir, qué alimentos y complementos utilizamos. El Dr. Abrams es uno de los líderes en el campo del cuidado integral del cáncer. En esta sesión, él dará algunas recomendaciones importantes sobre cambios en el estilo de vida y terapias complementarias que les permiten a las personas que tienen o han tenido cáncer, lidiar mejor con esta travesía.

## Conferencista: Donald Abrams, MD



Donald I. Abrams, M.D. es el jefe de la División de Hematología-Oncología en el Zuckerberg San Francisco General Hospital, es oncólogo integral en el Centro Osher de Medicina Integral de la University of California San Francisco (UCSF), y profesor de medicina clínica en UCSF. Se graduó de la escuela de medicina de Stanford University en 1977. Después de su residencia de medicina interna en el Kaiser Foundation Hospital en San Francisco, obtuvo una beca de investigación en el departamento de hematología-oncología en el Instituto de Investigación del Cáncer en UCSF, en 1980. Durante esta beca de investigación, el Dr. Abrams trabajó en el laboratorio de retrovirología de Harold Varmus, M.D., en la época en la que se estaban diagnosticando los primeros casos de SIDA.

Él posteriormente regresó a la práctica clínica, donde fue uno de los primeros médicos/investigadores en reconocer muchos de los padecimientos tempranos relacionados con el SIDA. Dirigió muchos estudios clínicos que investigaban terapias convencionales y complementarias en pacientes con VIH, entre ellas el contacto terapéutico, las intervenciones de la medicina tradicional china, los hongos medicinales, la marihuana para uso médico y la sanación a distancia. Su interés en las terapias botánicas lo llevó a buscar una beca de investigación con duración de dos años en el Programa de Medicina Integral de la University of Arizona, la cual finalizó en diciembre de 2004. Su pasión particular en este campo abarca la nutrición y el cáncer. Desde que finalizó su beca de investigación, el Dr. Abrams ofrece consultas de medicina integral a las personas que tienen o han tenido cáncer, en el Centro Osher de Medicina Integral de la UCSF.

# Cocinado Frutas y verduras temporada

**Jueves, 8 de diciembre**

Comer bien es una parte importante del tratamiento del cáncer. Comer ciertos tipos de alimentos antes, durante, y después del tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y más fuerte. Mantener una dieta nutritiva puede ser difícil, y el tratamiento del cáncer puede presentar retos adicionales. Sin embargo, hay muchas formas divertidas y fáciles de ayudarnos a comer bien. Durante esta sesión aprenderá acerca de la nutrición saludable relacionada al cancer, mientras explora cómo preparar alimentos que sean fáciles de hacer y de temporada. No sólo aprenderemos qué alimentos son buenos para usted sino también cómo hacerlos deliciosos.

**Conferencista: Laura Brainin-Rodríguez, MPH, MS, RD**



Laura Brainin-Rodríguez es la coordinadora de alcance y educación comunitaria en la División de Servicios de Nutrición del Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH). La Lic. Brainin-Rodríguez, ha proporcionado educación sobre nutrición en el programa de prevención de incapacidad en la salud del niño del SFDPH, en el Programa WIC, a estudiantes, docentes y personal de la Universidad de Stanford, así como al auditorio de las noticias de televisión KPIX (Canal 5) como corresponsal en nutrición. La Lic. Brainin-Rodríguez es bilingüe y bicultural, habiendo vivido en Puerto Rico durante veinte años. Tiene una

amplia trayectoria como instructora, traductora y activista comunitaria. La Lic. Brainin-Rodríguez recibió su licenciatura y maestrías en Salud Pública y Ciencias de la Nutrición de la Universidad de California en Berkeley.

Laura será acompañada para esta presentación por el equipo del Proyecto Feeling Good.

# RESUMEN/CIERRE

**Jueves, 15 de diciembre**

En esta sesión consideraremos cómo el programa le ha afectado a usted a la hora de resolver sus problemas, tomar decisiones, formar una relación paciente-proveedor de salud, enfrentar la situación y pasar a la acción. También compartiremos las elecciones y cambios que usted ha hecho en su vida desde su participación en el programa CARE. Analizaremos maneras de continuar y ampliar los cambios positivos que usted ya haya hecho.



**¡Felicidades!**



## ¡FIESTA DE FIN DE AÑO !

**First Unitarian Universalist Church  
of San Francisco**

1187 Franklin St., San Francisco, CA  
94109

Viernes, 16 de diciembre

5:30-9:30 pm

**Celebre la temporada con música maravil-  
losa, baile delicioso, y comida exquisita.  
Traiga sus zapatos de baile y prepárese pa-  
ra pasar una noche de diversión, amistades  
y sorpresas.**

## PROGRAMAS DE MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA GRATIS Y DE BAJO COSTO

Nota: Antes de buscar servicios en uno de estos programas, por favor llame para verificar información.

Nombre	Dirección	Teléfono	Idiomas	Servicios	Horas	Costo
St James Infirmary	1372 Mission St www.stjamesinfirmary.org	(415) 554-8494;  (415) 554-9634	Español, Traducción por teléfono	Trabajadoras sexuales, Acupuntura, Cranio-Sacral Masaje	Acupuntura: Mie. 6pm-8pm, Llegue antes de 5:55pm para inscribirse; Masaje: Cada Mie. a las 5:45 pm.	Gratis
Rafiki Wellness Center	601 Cesar Chávez St www.bcoa.org	(415) 615-9945	Ninguno	Acupuntura Masaje Exámenes de	Primer Sab. de cada mes 9:30-12pm	Gratis
Charlotte Maxwell Complementary Clinic	2601 Mission St, Suite #201 www.charlottemaxwell.org	(510) 601-7660	Español, Chino	Mujeres de bajos ingresos con cáncer solamente. Acupuntura Hierbas Masaje Homeopatía Imaginación Guiada	Con cita solamente: Vie. 9:30am – 1pm Sab. y Dom. 9:30am – 5pm	Gratis

## PROGRAMAS DE MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA GRATIS Y DE BAJO COSTO

**Nota:** Antes de buscar servicios en uno de estos programas, por favor llame para verificar información.

<b>Nombre</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Idiomas</b>	<b>Servicios</b>	<b>Horas</b>	<b>Costo</b>
Community Acupuncture Works	2889 24 <sup>th</sup> St www.caworks.org	(415) 861-0104	Algo de Español	Acupuntura	Lun. 3pm-8pm Mar., Jue. 2pm-7pm Mie. 10am-2pm Vie. 1pm-6pm Sab. 11am-3pm	\$20-40, mas \$10 por la primera visita
Circle Community Acupuncture	1351 Harrison St www.circleca.com	(415) 864-1070	Español	Acupuntura Masaje Medicina Herbal	Cita por internet Lun., Mar., Jue.: 10am-7pm Mie., Vie.: 9am-7pm Sab., Dom.: 11am-4pm	\$15-35, mas \$10 por la primera visita
The Immune Enhancement Project in San Francisco	3450 16 <sup>th</sup> St www.iepclinic.com	(415) 252-8711	Ninguno	Acupuntura Reiki	Acupuntura: Jue. 1pm-3pm Reiki clínica primer y tercer Martes del mes a las 7pm	Gratis, por donación
Women's Community Clinic	1833 Fillmore St www.womenscommunityclinic.org	(415) 379-7800	Español	Acupuntura Mujeres solamente	Llame para hacer cita: Lun., Mie., Jue. 1pm-9pm; Mar. 9am-9pm; Vie. 9am-5pm; Sab. 9am-1pm	Gratis

## PROGRAMAS DE MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA GRATIS Y DE BAJO COSTO

**Nota:** Antes de buscar servicios en uno de estos programas, por favor llame para verificar información.

Nombre	Dirección	Teléfono	Idiomas	Servicios	Horas	Costo
Trans Thrive Asian Pacific Islander Wellness Center	730 Polk St, 4th Floor <a href="http://www.transhrive.org">www.transhrive.org</a>	(415) 409-4101; (415) 292-3400	Tagalog	Acupuntura Individuos transgénero	Mar., Jue., Vie., Sab. 2pm-5pm Llegue temprano para inscribirse Actividades adicionales en el calendario en el sitio web	Gratis
St James Infirmary	1372 Mission St <a href="http://www.stjamesinfirmary.org">www.stjamesinfirmary.org</a>	(415) 554-8494; (415) 554-9634	Español, Traducción por teléfono	Trabajadorassexuales, Acupuntura, Cranio-Sacral Masaje	Acupuntura: Mie. 6pm-8pm, Llegue antes de 5:55pm para inscribirse; Masaje: Cada Mie. A las 5:45 pm.	Gratis
Rafiki Wellness Center	601 Cesar Chavez St <a href="http://www.bcoa.org">www.bcoa.org</a>	(415) 615-9945	Ninguno	Acupuntura Masaje Exámenes de Salud	Primer Sab. de cada mes 9:30-12pm	Gratis
Charlotte Maxwell Complementary Clinic	2601 Mission St, Suite #201 <a href="http://www.charlottemaxwell.org">www.charlottemaxwell.org</a>	(510) 601-7660	Español, Chino	Mujeres de bajos ingresos con cáncersolamente. Acupuntura Hierbas Masaje Homeopatía Imaginación Guiada	Con cita solamente: Vie. 9:30am – 1pm Sab. y Dom. 9:30am – 5pm	Gratis

# Campus Map

1001 Potrero Avenue  
 San Francisco, CA 94110  
 (628) 206-2800



**ZUCKERBERG**  
**SAN FRANCISCO GENERAL**  
 Hospital and Trauma Center



## Key

- Emergency Department Entrance  
Entrada al Departamento de Emergencia  
急診室入口
- Main Entrance  
Entrada Principal  
主入口
- Information  
Información  
信息
- Public Parking  
Estacionamiento público  
公共停車場
- Staff Bike Cage  
Estacionamiento para bicicletas de empleados  
工作人員自行車停泊
- Shuttle Drop Off/Pick Up  
drop off/pick up includes taxi.  
Para Transit and personal transport  
Entrega del paciente por vehículo  
病人上下/上車的地方

# Campus Directory

1001 Potrero Avenue  
San Francisco, CA 94110  
(628) 206-2800



**ZUCKERBERG**  
**SAN FRANCISCO GENERAL**  
Hospital and Trauma Center



Department	Bldg	Floor	Unit/Room
Administration	Bldg 5	2nd	2A35
Adult Clinic - Richard Fine People Clinic	Bldg 5	1st	Outpatient Lobby 1M
Adult Urgent Care	Bldg 80	1st	Ward 81
Audiology	Bldg 5	4th	4M
Avon Breast Care Center	Bldg 4		
Blood Draw	Bldg 5	1st	Outpatient Lobby - 1C
Breast Surgery	Bldg 5	3rd	3M
Burn/Wound Clinic	Bldg 5	4th	4C
Cafeteria	Bldg 5	2nd	2D
Cardiology	Bldg 5	1st	1M
Carr Auditorium	Bldg 3		
CASARC	Bldg 80	Basement	Ward 80
Cashier (2 Locations)	Bldg 5 Bldg 25	1st 1st	Main Lobby 1B1 H1401
Central Supply	Bldg 5	Ground	6L
Children's Health Center	Bldg 5	6th	6M
Clinical Laboratory	Bldg 5	2nd	2C
Dermatology	Bldg 90	2nd	Ward 92
Diabetes Clinic	Bldg 5	1st	1M
EKG	Bldg 5	4th	4C
Elective Admitting/ Inpatient Eligibility	Bldg 5	1st	1C
Eligibility Enrollment Unit	Bldg 10	5th	1523
Emergency Department	Bldg 25	1st	
Endocrinology	Bldg 90	2nd	Ward 92
Environmental Health & Safety	Bldg 30	Ground	3100
Family Birth Center	Bldg 25	2nd	
Family Health Center	Bldg 80	1st & 5th	
Gastroenterology & Hepatology	Bldg 5	3rd	3D
Hematology	Bldg 80	6th	Ward 86

Departments Listed Alphabetically

Department	Bldg	Floor	Unit/Room
Human Resources	CHN Bldg	3rd	339
Imaging & Diagnostics - Inpatient	Bldg 25	Basement	B2
Imaging & Diagnostics - Outpatient	Bldg 5	1st	1X
Infant Parent Program	Bldg 9	1st	116
Infusion Clinic	Bldg 5	4th	4C
Inpatient Services	Bldg 25		
Intensive Care Units	Bldg 25		
Laboratory	Bldg 5	Outpatient Lobby	1C
Learning Center	Bldg 30	2nd	3200
Library (Barnett-Briggs)	Bldg 30	1st	3105
Lipid Clinic	Bldg 90	2nd	Ward 92
Lost and Found	Bldg 5	7th	7F8
Medical Eligibility	Bldg 10	5th	1523
Medical Records	Bldg 5	2nd	2B1A
Nephrology	Bldg 90	2nd	Ward 92
Neurology	Bldg 5	4th	4M
Neurosurgery	Bldg 5	4th	4M
Occupational Health Services	Bldg 9	1st	115
Office of Patient Experience	Bldg 25	1st	Main Lobby Info Desk
Oncology	Bldg 80	6th	Ward 86
Ophthalmology & Optometry	Bldg 5	4th	4M
Oral Surgery	Bldg 5	1st	1N
Orthopedics	Bldg 5	3rd	3M
Otolaryngology	Bldg 5	4th	4M
OTOP	Bldg 90	3rd	301
Outpatient Dialysis	Bldg 100	3rd	359
Outpatient Eligibility	Bldg 5	1st	Outpatient Lobby

Department	Bldg	Floor	Unit/Room
Pain Clinic	Bldg 5	4th	4M
Patient Financial Services	Bldg 20	4th	2407
Pediatric Urgent Care	Bldg 5	6th	6M
Pharmacy	Bldg 5	1st	Outpatient Lobby
Plastic Surgery	Bldg 5	3rd	3M
Podiatry	Bldg 5	3rd	3M
Positive Health Program	Bldg 80	6th	Ward 86
Prayer & Meditation Rm	Bldg 5	2nd	2C
Pre-Operative Anesthesia Clinic	Bldg 5	4th	4M
Proctology	Bldg 5	3rd	3M
Pulmonary Clinic	Bldg 5	1st	1M
Pulmonary Sleep Clinic	Bldg 90	2nd	Ward 92
Rehabilitation Physical Therapy, Speech Therapy, & Occupational Therapy	Bldg 5	Ground	110
Rheumatology	Bldg 90	2nd	Ward 92
San Francisco Health Plan	Bldg 10	5th	1523
SFGH Foundation	CHN Bldg	2nd	2028
Surgery Center	Bldg 25	Ground	1523
Surgical Clinic	Bldg 5	3rd & 4th	3M & 4M
Tattoo Removal	Bldg 5	6th	6M
TB Clinic	Bldg 90	4th	Ward 94
Urgent Care Center	Bldg 80	1st	Ward 91
Urology	Bldg 5	3rd	3M
Vascular Surgery	Bldg 5	3rd	3M
Volunteer Services	Bldg 5	7th	7F8
Weight Clinic	Bldg 90	2nd	Ward 92
Wellness Center	Bldg 5	2nd	2D95
WIC Program	Bldg 9	1st	Sep. Entrance
Women's Health Center	Bldg 5	5th	5M

# Belleza para curar el alma

Para que el cáncer no opaque sus ganas de sentirse bella...participe en **Luzca Bien Siéntase Mejor!**



Esta cordialmente invitada a participar en un taller de belleza **GRATUITO** llamado Luzca Bien Siéntase Mejor. Un experto le dará consejos e información sobre lo que puede hacer respecto a la pérdida del cabello, y a los cambios en la piel y las uñas. También podrá compartir consejos e ideas con otras mujeres pasando por la misma experiencia. *Por su participación le regalamos una bolsa de cosméticos.*

#### **PATROCINADO POR:** *Círculo de Vida*

2601 Mission St., Suite 500, San Francisco, CA 94110

Domingo, 24 de enero, 2016 10:00am–12:00pm

Domingo, 20 de marzo, 2016 10:00am–12:00pm

Domingo, 24 de mayo, 2016 10:00am–12:00pm

Domingo, 31 de julio, 2016 10:00am–12:00pm

Domingo, 25 de septiembre, 2016 10:00am–12:00pm

Domingo, 20 de noviembre, 2016 10:00am–12:00pm

"Al principio me sentía tímida, pero cuando ves a las demás pacientes te sientes mejor...y al escuchar sus experiencias, sientes que no eres la única que está luchando. ¡Fue una experiencia positiva!"

#### **INSCRIPCIÓN NECESARIA**

Para inscribirse, llame a su Sociedad Americana Contra el Cáncer las 24 horas diarias al 1-800-227-2345.

**Mire el espejo y véase así misma: una madre, una hija, una amiga, una esposa...una mujer fuerte y bella!**

Luzca Bien Siéntase Mejor se ofrece en colaboración entre la Sociedad Americana Contra el Cáncer, la Fundación del Consejo de Productos del Cuidado Personal, y la Asociación Profesional de Belleza. Los socios nacionales del programa se enorgullecen de colaborar con el hospital de Círculo de Vida para ofrecer el programa a las mujeres que padecen de cáncer en esta comunidad.



luzca bien **siéntase mejor**

Personal Care  Products Council  
Foundation



professional  
**beauty**  
association

©American Cancer Society, Inc. California Division 2015

**Contact CARE at (415) 206-7464**

**[Sfghwellness.org/care](https://www.sfgrowthwellness.org/care)**

**English CARE**

**Tuesdays, 5:30-7:30pm**

**@ Community Wellness  
Center**

**Español CARE**

**Thursdays, 5:30-7:30pm**

**@ Centro de Bienestar  
Comunitario**

**中文 CARE**

**Mondays, 1:30-3:30pm**

**三藩市總醫院大樓二樓**

**2D35 室**