

# Vivir bien

durante el tratamiento del cáncer y después







Al escuchar por primera vez las palabras "tiene cáncer", puede embargarle una ansiedad por lo que tendrá que enfrentar. Pero a partir de ese momento, Providence Cancer Institute les rodea de personas dispuestas a ayudarles en esta travesía.

Su equipo en Providence utilizará sus herramientas más eficaces — desde cirugía, quimioterapia y radiación, hasta terapias emergentes, como la inmunoterapia — para tratar su cáncer. También le alentamos para que se involucre activamente en su atención médica. Las investigaciones han descubierto que usted puede hacer mucho para recuperar su buena salud, reducir los efectos secundarios y optimizar su condición física durante su tratamiento. De eso se trata este folleto.

Adentro hallará recomendaciones documentadas para comer, realizar actividades y relajarse que le ayudarán a vivir bien durante y después su tratamiento de cáncer. También descubrirá cómo nuestro equipo puede ayudarle durante todo el recorrido.

Si bien este folleto no tiene la intención de ser una guía de tratamiento completa, esperamos que ofrezca a la mayoría de las personas recomendaciones útiles para su cuidado personal. Si tiene preguntas sobre cualquier aspecto de este folleto, no dude en contactar a su equipo de cuidado de salud al teléfono 503-215-6014.

Contenido del folleto

4-5 Directorio de recursos

6-9 Comer bien para fortalecer su cuerpo

10-13 Hacer ejercicio para estar en condición óptima

14 Temas íntimos

15 Dormir bien

16-17 Relajar su mente y su cuerpo

18 Terapias integradoras

19 Cuidados paliativos

20 Apoyo para las familias

21 Apoyo práctico y emocional

22-27 Optimizar la salud al finalizar el tratamiento

28-30 Investigaciones y ensayos clínicos

31 Retribución





# Usted puede conectarse con cualquiera de los especialistas o los programas del cáncer en este folleto llamando al 503-215-6014.

**El tratamiento de su cáncer no consiste solamente en tratar la enfermedad, implica también apoyar su cuerpo, su mente y su espíritu** para que pueda concluir su tratamiento y surgir de la manera más saludable y entera posible. Aquí hallará personas clave que lo ayudarán a lograrlo. Según sean sus necesidades, algunas o todas estas personas podrían ser parte de su equipo de apoyo en Providence.

**Oncólogos médicos, quirúrgicos y de radioterapia\***  
Estos médicos dirigen su cuidado y podrían remitirlo a servicios adicionales si lo consideran necesario. Ellos se especializan en tratamientos contra el cáncer tales como quimioterapia, procedimientos quirúrgicos y radiación. Para obtener una lista completa de los especialistas en cáncer de Providence en Oregón, visite [ProvidenceOregon.org/cancer](http://ProvidenceOregon.org/cancer).

- **Clínicas de cuidados oncológicos y hematológicos de Providence:**  
En el este de Portland: 503-215-5696  
En el oeste de Portland: 503-216-6300  
En el sudeste de Portland: 503-513-1900  
Newberg: 503-537-6040  
Hood River: 541-387-1338  
Seaside: 503-717-7650

- **Oncología radioterápica de Providence:**  
Providence Portland: 503-215-6029  
Providence St. Vincent: 503-216-2195  
Clackamas: 503-513-3300  
Medford: 541-732-7000

**Enfermeros oncológicos certificados**  
Nuestros enfermeros se especializan en atender a personas con cáncer y responderán gustosamente cualquier pregunta que tenga durante su tratamiento.

**Dietistas oncológicos\* – páginas 6-8**  
Nuestros dietistas oncológicos registrados son especialistas en nutrición para pacientes con cáncer. Si tiene problemas para comer debido a los efectos secundarios, un dietista puede ayudarle.

**Terapeutas físicos, ocupacionales y del habla\* – páginas 13-14**  
Estos terapeutas pueden ayudarle a recuperar su fuerza, atender restricciones de movimiento y linfedema postquirúrgicos, mejorar su desempeño diario y enfrentar cambios de deglución, habla, intimidad o funcionamiento de la vejiga o los intestinos.

**Proveedores de apoyo espiritual – página 17**  
El equipo de cuidado pastoral y espiritual de Providence ofrece apoyo confidencial a personas de todos los credos.

**Proveedores de cuidados integrales\* – página 18**  
Nuestros naturópatas, acupunturistas, quiroprácticos y masajistas ofrecen terapias integrales que buscan minimizar sus efectos secundarios y lograr una salud óptima.  
Providence Portland: 503-215-3219  
Providence St. Vincent: 503-216-0246

**Proveedores de cuidados paliativos – página 19**  
Si el cáncer está en un estado avanzado, nuestro programa de cuidados paliativos oncológicos ofrece apoyo adicional.



**Especialistas de apoyo familiar – página 20**  
El programa para familias de Providence ofrece orientación compasiva y grupos de apoyo para familias que enfrentan un diagnóstico de cáncer.

**Trabajadores sociales – página 21**  
Los trabajadores sociales ayudan a enfrentar inquietudes emocionales y prácticas asociadas con su diagnóstico, tales como aliviar su ansiedad y depresión, hallar un grupo de apoyo o ayudarle a asistir a sus citas médicas.

**Enfermeros de enlace – página 21**  
Su enfermero de enlace está su disposición durante su tratamiento para responder preguntas, ayudarle a planificar sus citas médicas y ponerlo en contacto con recursos útiles.

**Enfermeros de investigación clínica – página 30**  
Si usted participa en un ensayo clínico, este enfermero lo guiará y apoyará durante el proceso.  
Teléfono directo: 503-215-2614

**Asesores financieros**  
Nuestros expertos asesores financieros pueden ayudarle en sitio con remisiones a empresas aseguradoras, autorizaciones y asistencia financiera.

**Especialistas en recursos**  
Podemos ayudarle a hallar información sobre su cáncer, clases, grupos de apoyo y otros recursos, tales como pelucas gratuitas. Obtenga más información en [ProvidenceOregon.org/cancersupport](http://ProvidenceOregon.org/cancersupport)

**Programa de apoyo de iguales**  
Voluntarios que han padecido cáncer están disponibles para darle apoyo personal con respecto a su diagnóstico, tratamiento o rehabilitación.

*\* Algunos servicios podrían requerir que lo remita un médico, consulte los requisitos de cobertura con su compañía de seguros.*

## Otros recursos de apoyo

**Centros de recursos del cáncer:** Encuentre libros, discos compactos y otra información sobre su diagnóstico en nuestras bibliotecas con servicio de préstamo.  
**Centro de Aprendizaje Jill Lematta en Providence Portland:** 503-215-0595  
**Biblioteca del Centro de Cáncer de Mama en Providence St. Vincent:** 503-216-4673

**Transitions: Un centro de aspecto corporal:** Compre sostenes postquirúrgicos y de entallado, prendas para linfedema, sombreros y pañuelos.  
**Providence Portland:** 503-215-8998  
**Providence St. Vincent:** 503-216-8502

**Mi pequeña sala de espera:** Deje a sus hijos (de 6 semanas a 10 años de edad) en una guardería amena y segura mientras asiste a su cita en Cancer Center. Se recomienda hacer una reservación.  
**Providence Portland:** 503-215-5400  
**Providence St. Vincent:** 503-216-6597

**Alojamiento:** Providence ofrece alojamiento cercano para pacientes y familias que viven fuera de la ciudad.  
**Providence Portland:** 503-962-1600  
**Providence St. Vincent:** 503-216-1575

**Grupos de apoyo:** Nuestros grupos de apoyo gratuitos ofrecen aliento y conexiones para pacientes con cáncer, sobrevivientes de cáncer y sus familias.  
[ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups](http://ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups)

**Videos educativos para pacientes:** [ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos](http://ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos)

**Clases para dejar de fumar:** Obtenga apoyo para dejar de fumar para siempre y reducir su riesgo de contraer cáncer en el futuro.  
**Providence Portland y Providence St. Vincent:** 503-574-6595

**Servicios de salud a domicilio:** Hay servicios profesionales de cuidado de salud a domicilio para pacientes que no pueden salir de casa.  
**Providence Portland y Providence St. Vincent:** 503-215-4646

**MyChart:** Conéctese con su equipo, obtenga acceso a los resultados de sus exámenes, vea resúmenes de sus citas médicas en línea y más.  
[mychart.or.providence.org](http://mychart.or.providence.org)



# Coma bien

## Coma correctamente a fin de prepararse para su cirugía o tratamiento

En las semanas antes de la cirugía o el tratamiento, es importante prestar atención especial a la nutrición. Una dieta balanceada incluye consumir abundantes calorías y proteínas saludables en cada comida a fin de fortalecer su cuerpo y prepararle para lo que viene y para que se sienta mejor después. Aprenda más en [Providence.org/nutrition](http://Providence.org/nutrition).

## Coma para ayudar a sanar su cuerpo

No es fácil comer bien siempre cuando se está recibiendo tratamiento contra el cáncer, pero es muy importante intentarlo. Su cuerpo está bajo presión en este momento. Una buena nutrición le ofrece el apoyo que necesita para recuperarse del efecto tóxico de los tratamientos contra el cáncer, para sanar rápidamente después de la cirugía y la radiación, y para fortalecer su sistema inmunológico. Además, le ayuda a sentirse mejor. Eso no significa que necesita comer alimentos que no le gustan, hay muchas opciones de alimentos que le hacen bien. Elija los que disfruta más, pero concéntrese en ingerir alimentos nutritivos.

### Nuestros dietistas están a su disposición cuando:

- Le cuesta comer cantidades suficientes
- Le confunde la abundancia de información que recibe de sus amigos, familiares o en sitios web
- Necesita que le aconsejen sobre qué comer para enfrentar múltiples problemas de salud
- Necesita ayuda para transformar conceptos generales de nutrición en un plan de alimentación saludable apropiado para usted

Consulte con su empresa aseguradora. Muchas cubren asesoramiento sobre nutrición.

*“La quimioterapia, inmunoterapia, radiación y cirugía tienen la finalidad de eliminar su cáncer. Los alimentos sanan todo su cuerpo”.*

— Edie Leonard, especialista certificada en nutrición oncológica

# La alimentación sana es una medicina sana

Se ha determinado que los mismos alimentos que promueven una buena salud general también ayudan a combatir el cáncer. Llene su despensa y su refrigerador de alimentos naturales e integrales que nutran su cuerpo.

## Concéntrese en:

- **Frutas y vegetales frescos:** Deben ser la mitad de cada comida y bocadillo; coma también una amplia variedad de colores para maximizar los nutrientes.
- **Granos integrales:** Avena, quinoa, amaranto, kamut, panes y cereales integrales son alimentos mucho más nutritivos que los granos y productos refinados (harina blanca, pan blanco, arroz blanco) que pierden la mayoría de su fibra y sus nutrientes cuando se procesan.
- **Proteínas vegetales:** Las lentejas, la soya, los frijoles negros y otros granos, como nueces y semillas, proporcionan abundante proteína y fibra.
- **Pescado:** Los pescados grasos, como el salmón o el atún, son ricos en grasas omega-3 saludables.
- **Proteínas de carnes magras:** El pollo, el pavo y las carnes magras de res y cerdo son mejores opciones que las carnes con alto contenido de grasa, las conservas de carne y las carnes procesadas, tales como el salami y las salchichas.
- **Yogurt:** Los alimentos lácteos cultivados, como el yogurt (sin azúcar añadida) y el kefir, proporcionan calcio, proteína y probióticos que contribuyen con la digestión.
- **Grasas saludables:** El aceite de oliva extra virgen, los aguacates, las aceitunas y las nueces crudas son algunas de las mejores fuentes de grasas insaturadas saludables.

Estas sugerencias podrían no ser apropiadas para cada situación y pueden cambiar de acuerdo a la etapa de su tratamiento. Si su equipo de cuidado de salud le ha recomendado evitar alguno de los alimentos que sugerimos aquí, siga su consejo y consulte con uno de nuestros dietistas si tiene preguntas.

# 2

alimentos que debe limitar:

## Dulces

Si bien es un mito que el azúcar acelera el desarrollo del cáncer, las bebidas dulces y los caramelos pueden contribuir con la obesidad, lo cual sí aumenta el riesgo de cáncer.

## Alcohol

La cerveza, el vino y las bebidas alcohólicas pueden interferir con la quimioterapia, los medicamentos y otros tratamientos. Hable con su equipo de cuidado de salud sobre el consumo de alcohol.





# Cuando comer bien es un reto



Si efectos secundarios tales como náusea, falta de apetito, cambios en el gusto y problemas digestivos afectan su habilidad para comer bien, las siguientes recomendaciones podrían ayudar a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita.

**Coma porciones más pequeñas con más frecuencia.** El comer tres comidas pequeñas y balanceadas y tres bocadillos saludables al día podría ser más fácil para usted que comer tres comidas grandes.

**Pruebe una variedad de alimentos.** Mientras mayor sea la variedad, mayor será la gama de vitaminas y minerales que obtendrá.

**Mantenga un inventario de los alimentos que tolera.** La mayoría de las personas tienen ciertos alimentos que pueden tolerar en sus días más difíciles. Encuentre los suyos y mantenga un inventario.

**Coma alimentos que promuevan una buena salud** en cada oportunidad posible. En los días de su ciclo de tratamiento que le sea más fácil comer, ingiera más y amplíe su variedad.

**Aproveche cada bocado.** Agregue un poco de proteína cada vez que pueda para aumentar su ingestión de calorías, ayudar a restaurar sus tejidos y aumentar su energía. Si generalmente desayuna pan tostado, póngale un poco de mantequilla de maní o de almendras.

## Observe Su pérdida de peso

No se recomienda hacer dieta ni perder peso rápidamente durante el tratamiento. Sea cual sea su peso, su cuerpo necesita una buena nutrición diaria para sanarse, fortalecerse y recuperarse.

**Si sus síntomas le están impidiendo comer bien,** hable con su equipo de cuidado de salud o considere ver un dietista, especialmente si:

- Ha perdido 5 libras o más en una semana
- Come 75% menos de lo normal durante una semana o más
- Tiene diarrea que dura tres días o más

# Recuerde beber

Siempre se recomienda beber abundantes líquidos cuando se está enfermo. Esto es crucial cuando se recibe un tratamiento contra el cáncer. Si está recibiendo quimioterapia, se recomienda beber de 60 a 80 onzas de agua (7-1/2 a 10 tazas) por día para desintoxicar el cuerpo. Quienes beben menos agua tienden a sentir más náusea, cansancio y malestar general.



**Si el agua no funciona para usted, pruebe lo siguiente:**

- **Té**, preferiblemente sin cafeína para que pueda dormir bien
- **Sopa o caldo**, una forma excelente de ingerir líquidos y nutrientes fáciles de digerir
- **Frutas y vegetales** con alto contenido de agua, tales como melones y pepinos
- **Sustitutos naturales de electrolitos**, como Recharge (sin colorantes ni edulcorantes)
- **Agua embotellada**, su sabor puede ser más neutral que el del agua del grifo

**¿Convienen los jugos de frutas?**

En la cáscara de la manzana se han identificado más de 400 vitaminas, minerales y enzimas. La mayoría de los exprimidores extraen la cáscara y la pulpa con todos sus nutrientes, dejando solamente agua azucarada en el vaso. Cuando exprima frutas, asegúrese de que su máquina no deje nada atrás. Para balancear los nutrientes, agregue a su jugo algo de proteína, como un puñado de nueces.

**Bebidas y batidos de frutas para sustituir las comidas**

Sustituir las comidas por bebidas nutritivas puede ser útil cuando hay que hacer un esfuerzo para ingerir suficientes calorías. Estas proveen una combinación equilibrada y fácil de absorber de proteínas, grasas, carbohidratos y nutrientes. Lea las etiquetas, algunas contienen más azúcares y aditivos. Otra opción: prepare nutritivos batidos de frutas combinando frutas o vegetales integrales con proteínas, tales como yogurt o mantequilla de nueces y leche o una alternativa a la leche.





# El ejercicio

Aumente su energía y reduzca los efectos secundarios

*“Si pudiéramos envasar el ejercicio con todos sus beneficios, probablemente sería uno de los principales tratamientos que recetarían los médicos para sus pacientes con cáncer”.*

– Loch Chandler, N.D., médico naturópata y acupunturista,  
director médico del programa de medicina integral de Providence

## Hacer ejercicio es uno de los remedios que nos benefician más durante el tratamiento del cáncer.

Parecerá una tarea imposible salir a caminar cuando se está agotado, pero numerosos estudios demuestran que las personas que permanecen moderadamente activas durante su tratamiento sienten menos fatiga y tienen más energía. De hecho, la actividad física reduce prácticamente todos los efectos secundarios del tratamiento, así que es muy importante que lo intente.

Al terminar el tratamiento, los beneficios persisten. De acuerdo a la Sociedad Americana Contra el Cáncer, más de 20 estudios han sugerido que el ejercicio puede reducir el riesgo de recurrencia del cáncer y aumentar la supervivencia.

## 13 beneficios que proporciona el ejercicio

Estudios sugieren que durante y después del tratamiento del cáncer el ejercicio puede ayudar a las personas a:

- Funcionar a un nivel más alto y con menos limitaciones
- Pensar de manera más clara
- Sentir menos fatiga y más energía
- Sentir menos ansiedad y depresión
- Sentir menos náusea
- Prevenir la degeneración y el deterioro de los músculos debido a la inactividad
- Mantener los recuentos sanguíneos adecuados durante la quimioterapia
- Reducir el riesgo de osteoporosis y enfermedad cardíaca
- Mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de sufrir caídas
- Mejorar la circulación sanguínea hacia las piernas y minimizar el riesgo de coágulos sanguíneos y neuropatía
- Sentirse más positivo y mejor en general
- Reducir el riesgo de que recurra el cáncer
- Mejorar la supervivencia

## Manténgase lo más activo posible

La Sociedad Americana Contra el Cáncer afirma que hacer ejercicio durante el tratamiento contra el cáncer es tanto seguro como altamente beneficioso y recomienda lo siguiente:

- Haga ejercicio al menos cada dos días
- Comience suavemente y avance gradualmente
- Aumente el tiempo hasta 30 minutos por día, cuando sea posible
- Haga ejercicio a una intensidad moderada



# Sugerencias de nuestro equipo para hacer ejercicio

Si le cuesta hacer ejercicio durante 30 minutos, considere lo siguiente: esa es la meta, no la línea de partida. Dependiendo de su nivel de energía y condición física, puede comenzar con una caminata de 5 a 10 minutos y añadir algunos minutos cada día mientras aumenta su resistencia. Lea las siguientes recomendaciones para comenzar:

## **Hable primero con su equipo de cuidado de salud.**

Sus médicos pueden asegurarse de que comience a un nivel que sea seguro para usted, de acuerdo a su condición del momento y la etapa en que está su tratamiento.

## **Conviértalo en algo ameno.**

No es necesario trotar o seguir una rutina en el gimnasio. Es más probable que haga ejercicio si elige actividades que disfruta. Busque un acompañante, escuche podcasts; haga lo que se le ocurra para que la actividad sea divertida e interesante.

## **Incluya tres tipos de actividades:**

- Los ejercicios aeróbicos lo ayudan a mantener su energía y resistencia.
- Los ejercicios de fortalecimiento lo mantienen fuerte y evitan la pérdida muscular.
- Los estiramientos alivian el entumecimiento y el estrés.

## **Aproveche los días buenos.**

Planifique sus ejercicios más vigorosos los días en que sienta más energía.

## **No se exceda en los días malos.**

Escuche su cuerpo. Haga ejercicios más ligeros o estiramientos suaves los días que tenga poca energía y no haga ejercicio si siente malestar o tiene fiebre.

## **Divida las actividades.**

Si no tiene suficiente energía como para caminar 30 minutos, puede obtener los mismos beneficios con dos caminatas de 15 minutos o tres de 10 minutos.

## **No se exceda.**

Está bien plantearse retos, pero no se obligue hasta el punto en que sienta fatiga o dolor.

## **Sea más activo en general.**

Busque formas de añadir más actividades cuando pueda, tales como caminar hasta el buzón de correo, pararse o caminar mientras habla por teléfono, hacer tareas domésticas ligeras o pasar el rato en el jardín. El mundo entero puede ser su gimnasio.



**¿Tiene limitaciones?  
¿Necesita ayuda para comenzar?  
Nuestros fisioterapeutas  
pueden ayudarle.**

Pídale a su médico que lo remita a un fisioterapeuta de Providence que trabaje con pacientes con cáncer. Estos especialistas pueden evaluar su salud y recomendarle un plan de ejercicios que complemente de manera segura su condición, cuidado médico y estilo de vida.

Nuestros fisioterapeutas especializados también pueden ayudarle a:

- **Aliviar restricciones que le impiden moverse** causados por radiación o cirugía
- **Aliviar o reducir su riesgo de linfedema** si le han extirpado nodos linfáticos
- **Aprender ejercicios** para aliviar otros efectos secundarios causados por el tratamiento contra el cáncer



# Aspecto e intimidad

El tratamiento contra el cáncer puede causar algunos efectos secundarios muy íntimos que incluyen cambios en la actividad sexual, el funcionamiento de la vejiga y los hábitos intestinales. Lo que mucha gente desconoce es que hay tratamientos que pueden reducir considerablemente estos problemas.

Nuestro equipo de fisioterapia incluye a especialistas en rehabilitación de la salud pélvica que pueden ayudar con muchos efectos secundarios relacionados con el tratamiento, tales como:

- **Cambios sexuales en los hombres**, incluyendo disfunción eréctil
- **Cambios sexuales en las mujeres**, incluyendo sequedad vaginal y dolor durante el coito
- **Cambios en el funcionamiento de la vejiga y los hábitos intestinales**, incluyendo mayor frecuencia o urgencia para orinar o defecar, secreción, dolor o dificultad para orinar o defecar

**Comprendemos que a muchas personas les incomoda hablar sobre estos temas personales, pero le recomendamos que hable con su médico, enfermero o enfermero de enlace sobre cualquier inquietud que tenga.**

Recibir tratamiento —que puede incluir ejercicios, medicamentos, cambios en el estilo de vida y otras terapias— puede ser muy efectivo. Su equipo está a su disposición para ofrecerle tratamiento profesional y confidencial, remisiones y apoyo.



**Nuestros expertos certificados pueden ayudarle con sus necesidades de:**

- Sostenes de mastectomía
- Camisolas
- Prótesis
- Prendas para linfedema
- Prendas para la cabeza
- Artículos de cuidado personal
- Discos compactos y libros sobre vida saludable
- Joyería

**Providence.org/transitions**

Providence Portland: 503-215-8998

Providence St. Vincent: 503-216-8502

# Dormir bien

El sueño reparador es crucial durante el tratamiento contra el cáncer. Durante el sueño, el cuerpo produce la hormona de crecimiento humano que contribuye a reparar sus células y sanar su cuerpo. El dormir también estimula su sistema inmunológico, mejora su ánimo y le ayuda a pensar con mayor claridad. Lo repone tanto a nivel físico como emocional y hace que se sienta mejor.

**Lamentablemente, el cáncer puede afectar el sueño de tres maneras diferentes:**

- Muchos medicamentos utilizados en el tratamiento contra el cáncer pueden causar problemas para dormir.
- Efectos secundarios como dolor, náusea y sofocos de calor pueden interrumpir el sueño.
- Las preocupaciones y la ansiedad que acompañan al cáncer puede mantenerlo despierto en la noche.



**Si no está durmiendo bien**, hable con su proveedor de cuidado primario, oncólogo o naturópata. Podría ser necesario ajustar sus medicamentos para reducir sus efectos secundarios. Su médico también podría recetarle un medicamento para dormir que le permita conciliar el sueño que necesita.

**También puede probar lo siguiente:**

- Calmar su ansiedad con meditación, oración, hablar con un amigo, dar un paseo o recibir un masaje
- Hacer algo de ejercicio, especialmente al aire libre en la mañana
- Reducir o eliminar las bebidas alcohólicas y la cafeína
- Tomar un medicamento homeopático para dormir, tal como Calms Forte, o un suplemento como melatonina. Asegúrese de que lo apruebe primero su médico o naturópata
- Apague la computadora, la televisión y el teléfono celular una hora antes de irse a la cama



# Relaje su mente y su cuerpo



## Respire profundo

Inhale lentamente mientras cuenta hasta cuatro. Mantenga el aire por uno o dos segundos y exhale mientras cuenta hasta cuatro. Repita. Haga esto en las salas de espera, en congestiones de tránsito o cuando sienta estrés.

## Aprenda métodos saludables para aliviar el estrés

Recibir tratamiento contra el cáncer causa estrés a nivel de mente, cuerpo y espíritu. Investigaciones han determinado que los niveles elevados de estrés pueden debilitar el sistema inmunológico y causar problemas digestivos, falta de sueño, depresión y ansiedad. Estudios experimentales hasta sugieren que el estrés puede afectar el crecimiento y la propagación de tumores.

Según el Instituto Nacional del Cáncer, el reaccionar al estrés con comportamientos poco saludables como fumar, beber o ser menos activos puede disminuir la calidad de vida al concluir el tratamiento contra el cáncer. Por otro lado, el adoptar estrategias de relajamiento y afrontamiento saludables puede aliviar el estrés y mejorar su condición física y emocional.

## Elimine los causantes de estrés siempre que sea posible

- ¿Tiene mucho que hacer? Acepte la ayuda que le ofrecen otros.
- ¿Le preocupan sus hijos? Contacte a nuestro programa para familias (ver la página 20).
- ¿Tiene inquietudes sobre finanzas, transporte o vivienda? Contacte a los servicios de apoyo para pacientes de cáncer de Providence (ver la página 21).

## Practique formas saludables de enfrentar el estrés

- Dedique tiempo para meditar, orar o reflexionar.
- Escriba un diario.
- Hable con un amigo o un orientador.
- Haga ejercicio.
- Haga respiraciones profundas.
- Hágase masajes o acupuntura (ver la página 18).
- Salga al aire libre; hasta sentarse en una silla afuera puede ayudar.
- Hable con su médico sobre medicamentos para la depresión o la ansiedad.

## Medite, ore, reflexione

Cuando se está recibiendo tratamiento contra el cáncer, numerosas preguntas, preocupaciones, temores, tareas y dudas inundan nuestra mente cada día. El dedicar unos minutos diarios para calmar su mente y ponerse en contacto consigo mismo o con un poder divino puede ser sumamente terapéutico y poderoso.

Llámesese meditación, oración o sencillamente momento de tranquilidad, estas acciones transmiten una calma que le permite:

- Aquietar el estrés emocional
- Relajar el cuerpo
- Reducir los pensamientos negativos, la ansiedad y las preocupaciones sobre el futuro
- Enfocarse en lo que es útil y posible en el presente
- Mejorar el sueño
- Activar el sistema inmunológico
- Reducir la inflamación
- Promover la recuperación

## Apoyo para el espíritu

El personal de cuidado pastoral y espiritual de Providence está a la disposición las 24 horas del día en nuestros hospitales para proporcionar apoyo respetuoso y confidencial a personas de todos los credos, así como a quienes no siguen tradiciones religiosas. Algunos de los servicios que proporcionamos son:

- Oración, meditación guiada y relajamiento
- Recursos y apoyo interreligioso para pacientes, familias y amigos
- Remisión a pastores, sacerdotes, rabinos, imanes u otros líderes espirituales
- Apoyo al duelo

Muchos hospitales de Providence tienen capillas, salas de meditación y áreas privadas para oración musulmana. Pregúntele a su enfermero sobre los servicios y las instalaciones en su hospital.

## Relájese y asista a una clase

¿Necesita ayuda para relajarse? Providence ofrece clases de yoga y gestión del estrés. Visite [ProvidenceOregon.org/classes](https://www.providenceoregon.org/classes). O escuche uno de nuestros discos compactos de imaginación guiada en uno de nuestros centros de recursos del cáncer.





# Terapias integradoras

**El programa de medicina integral de Providence** provee medicina naturopática, masajes terapéuticos y acupuntura a través de especialistas profesionales que están certificados para trabajar con personas que tienen cáncer. Estas terapias documentadas pueden complementar su tratamiento y reducir los efectos secundarios de varias formas.

## Medicina naturopática

Los médicos naturópatas de Providence Cancer Institute utilizan solamente terapias naturales científicamente documentadas que han demostrado tener efecto terapéutico, reducir los efectos secundarios y optimizar la calidad de vida sin interferir en los tratamientos contra el cáncer. Las terapias pueden incluir suplementos nutricionales, remedios homeopáticos, cambios dietéticos, recomendaciones para hacer ejercicio u otros métodos, de acuerdo a sus necesidades específicas.

## Medicina quiropráctica

Los médicos quiroprácticos utilizan técnicas manuales, así como ejercicios terapéuticos, para aliviar el dolor y la incomodidad en los músculos, los huesos y las articulaciones. Pueden ayudar a aliviar muchos efectos secundarios del cáncer, incluyendo dolores y tensiones musculares asociados con el estrés, cambios en los tejidos musculares, dolores de cabeza y otros problemas.

## Masajes

Se ha comprobado que los masajes disminuyen el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad, las náuseas, la depresión y otros efectos secundarios que causa el tratamiento contra el cáncer. En un estudio de tres años realizado en el Memorial Sloan Kettering Cancer Center de Nueva York, los pacientes manifestaron sentir una reducción del 50 por ciento de sus efectos secundarios después de haber recibido un masaje, una mejoría sustancial que siguieron disfrutando en sus consultas de seguimiento a las 48 horas.

## Acupuntura

El Instituto Nacional del Cáncer ha hallado fuerte evidencia de que la acupuntura alivia las náuseas y el vómito que causa la quimioterapia. Estudios también sugieren que puede reducir la fatiga, la falta de sueño, el dolor, la neuropatía, la ansiedad, la diarrea, el estreñimiento, la falta de apetito, el cambio del gusto, los dolores de cabeza, los dolores del cuerpo, los sofocos de calor y la falta de memoria.

Para obtener cualquiera de estos servicios, pídale a su oncólogo que lo remita o llame a Providence Cancer Institute para que lo pongan en contacto con la clínica de medicina integral más cercana a usted.

# Cuidados paliativos

## Cuidado y apoyo adicional cuando el cáncer ha avanzado

Si está recibiendo tratamiento por un cáncer avanzado, lo alentamos para que aproveche el cuidado y apoyo adicional que provee nuestro Programa de Cuidados paliativos oncológicos. Nuestro enfermero practicante y el trabajador social oncológico mantendrán un contacto estrecho con usted durante su cuidado para ayudarlo con los aspectos complejos de su tratamiento. Trabajaremos con el resto de su equipo de cuidado de salud para examinar sus medicinas, ajustar las dosis y asegurarnos de que reciba el apoyo y alivio que necesita para sus síntomas. Estaremos a su lado para calmar su inquietudes y ayudarlo a sentirse mejor durante el tratamiento.

## El programa de de cuidados paliativos oncológicos provee:

- Alivio del dolor y los síntomas
- Orientación contra la ansiedad y el dolor que acompañan a un diagnóstico grave
- Tratamiento contra la ansiedad y la depresión
- Apoyo emocional y espiritual
- Ayuda para comunicarse con su equipo de cuidado y su familia
- Ayuda para navegar a través del sistema de cuidado de salud
- Orientación para tomar decisiones complejas sobre el tratamiento
- Planificación de cuidados avanzados

Las personas que reciben apoyo y cuidados paliativos tienden a mostrar síntomas más leves, pasan menos tiempo en el hospital y se sienten mejor en general. Pregúntele a su oncólogo sobre nuestros servicios de cuidados paliativos.



# Apoyo para las familias

Cuando se es un padre o una madre con niños en casa, un diagnóstico de cáncer crea mucha incertidumbre con respecto a la familia. El programa para familias de Providence Cancer Institute ofrece orientación y apoyo compasivo para que las familias enfrenten el diagnóstico juntos.

## El programa para familias de Providence ofrece:

- Apoyo telefónico y orientación para padres que enfrentan una situación de cáncer
- Grupos de apoyo mensuales para adultos y niños
- Una biblioteca de recursos sobre el cáncer orientada a las familias
- Remisiones a terapeutas para niños, según se necesiten



## Cinco formas de ayudar a sus hijos a afrontar la situación:

- Sea franco y directo con ellos sobre su diagnóstico. Incluirlos en sus conversaciones puede reducir sus temores y ayudarlos a desarrollar sentimientos de confianza, control y participación.
- Use términos reales, como “quimioterapia” en vez de “medicina” y “cáncer” en vez de “enfermedad” para evitar confusiones.
- Mantenga cierto nivel usual de rutinas y estructura en casa.
- Informe a los maestros de lo que ocurre para que puedan brindarles el mejor apoyo a sus hijos.
- Cuídese a sí mismo. Mientras mejor lo vean sus hijos, mejor podrán enfrentar la situación por cuenta propia.

# Apoyo práctico y emocional

El estrés de un diagnóstico de cáncer puede afectar todos los aspectos de su vida. Recuerde que los servicios de apoyo para pacientes de cáncer de Providence están aquí para ayudarle. Nuestro equipo de trabajadores sociales oncológicos y enfermeros de enlace pueden ayudarle a enfrentar los causantes del estrés emocional y práctico relacionados con su diagnóstico de cáncer.

## Nuestros servicios incluyen:

- Ayuda para la ansiedad, gestión del estrés y relajamiento
- Asistencia para alojar a pacientes de otras localidades y sus familias
- Asistencia con el transporte
- Orientación para navegar a través del sistema de cuidado de salud
- Ayuda para solicitar asistencia con los medicamentos
- Asistencia con las reclamaciones de discapacidad
- Ayuda para comunicarse con su equipo de cuidado o su familia
- Apoyo y remisiones para miembros familiares
- Información sobre grupos de apoyo del cáncer
- Información específica sobre el cáncer
- Acceso a otros recursos comunitarios y de Providence



## GRUPOS DE APOYO DEL CÁNCER DE PROVIDENCE

Los grupos de apoyo del cáncer educan y apoyan a los pacientes con cáncer y sus seres queridos. Ofrecemos grupos de apoyo personal y en línea dirigidos por nuestro personal profesional, así como apoyo particular de iguales. Todos los servicios son gratuitos para cualquier persona con cáncer en nuestra comunidad.

Más información en:

**[ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups](https://ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups)**



# Después de su tratamiento

Cuando finaliza el tratamiento activo contra el cáncer, muchas personas esperan sentirse felices, aliviadas y listas para regresar a su vida normal. Pero no se sorprenda si sus emociones no son las que esperaba. Los efectos secundarios de su tratamiento pueden durar más de lo que anticipaba. Podría no sentirse igual que antes del cáncer, tanto emocional como físicamente. Podría extrañar la orientación que recibía de su equipo de cuidado. Es posible que se pregunte: ¿Y ahora qué?

## Un plan de cuidado para la supervivencia

Un plan de cuidado para la supervivencia de su equipo oncológico está a su disposición. El plan le ofrece lo siguiente:

- **Un resumen del tratamiento que recibió**
- **Un plan de cuidado completo** con recomendaciones para ayudarle a gestionar los efectos a largo plazo de su diagnóstico y tratamiento del cáncer
- **Remisiones** para servicios y terapias complementarios que podrían beneficiarle, incluyendo apoyo naturopático, acupuntura, medicina quiropráctica, masajes terapéuticos, consejos sobre nutrición, servicios de trabajadores sociales, orientación, pruebas genéticas o grupos de apoyo



Pregúntele a su oncólogo sobre nuestro plan de cuidado para la supervivencia. Mientras tanto, las páginas que siguen explican algunos pasos adicionales que puede dar para alimentar su salud física y emocional para seguir adelante.

## Sea paciente

En los siguientes meses su energía va a mejorar, su apetito regresará y comenzará a sentirse como la persona que era antes. Pero el tratamiento de su cáncer llevó tiempo — y algunas terapias intensas —, y va a necesitar tiempo para recuperarse de todo lo que ha atravesado. Sea paciente y considerado consigo mismo y tenga en cuenta que todos nos recuperamos de maneras diferentes.

## Hable con alguien que comprenda

Cuando termina la urgencia de enfrentar el cáncer, quedan muchas preguntas y hay mucho en qué pensar. Una de las cosas más reconfortantes, prácticas y tranquilizantes que puede hacer es hablar con alguien que esté en la misma situación que usted. Los grupos de apoyo no se parecen a ningún otro tipo de terapia. Aquí no tiene que dar explicaciones, todos los participantes lo comprenden. Cualquier integrante de su equipo en Providence puede remitirlo a un grupo de apoyo.

## Preste atención a sus emociones

Cuando termina la carga física y emocional de enfrentar un cáncer, a muchas personas les cuesta recuperarse emocionalmente. Si se siente deprimido o siente poco interés o placer por todo y la sensación dura más que un par de semanas, contacte a un integrante de su equipo de cuidado de salud. No espere a que estos sentimientos desaparezcan, la depresión puede y debe tratarse.





# Después de su tratamiento

## Participe activamente en la prevención

El temor más usual que se siente cuando termina el tratamiento contra el cáncer es temor a que regrese. Una de las mejores formas de combatir ese temor es dedicarse activamente a mantener la buena salud. Cuatro formas muy importantes de reducir su riesgo de contraer otro cáncer en el futuro son:

- Mantenga la actividad física
- Coma alimentos saludables
- Use protección solar
- Aléjese del tabaco

## Siga haciéndose exámenes de detección

No deje de hacerse los exámenes de detección que pueden protegerlo de otros tipos de cáncer y enfermedades. Su tratamiento contra el cáncer habrá terminado, pero debe seguir haciéndose su colonoscopia, su mamografía o sus exámenes de pulmón si presenta estos riesgos, debe tomarse la tensión, medirse el colesterol, hacerse los exámenes de detección que sean apropiados para su edad y estar pendiente de su salud.

## Manténgase en contacto con su médico

Su proveedor de cuidado primario u oncólogo le informará cuándo hacerse sus exámenes de seguimiento a fin de observar su recuperación. Si persiste algún síntoma que le preocupa —como una tos fastidiosa después de recibir radiación en el pecho, dolor cicatricial o problemas de linfedema— no deje de mencionarlo en su consulta. Muchos efectos secundarios prolongados producidos por el tratamiento contra el cáncer pueden aliviarse con medicamentos o fisioterapia. Informe a su médico de cualquier síntoma nuevo que le preocupe, tal como dolor que no desaparece después de un par de semanas.

## ¿Siente cansancio? Salga a caminar

La fatiga asociada con el cáncer afecta a casi todos los pacientes y puede durar mucho tiempo después del tratamiento. A diferencia de la fatiga normal, no desaparece con una simple taza de café o una siesta. Muchas personas logran reducir la fatiga con actividad física moderada.

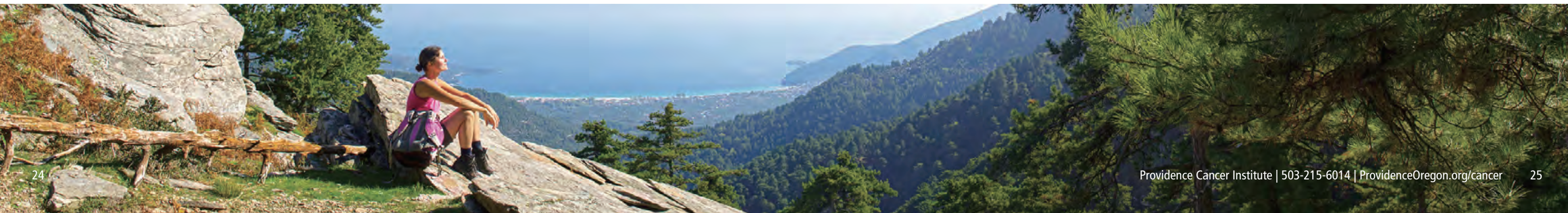
## ¿Se siente débil? Obtenga ayuda para mantenerse activo

Después de todo lo que ha atravesado, es probable que no tenga la misma fuerza y resistencia de antes. Si salir a caminar no le es tan fácil como parece, permita que le ayudemos a volver a la normalidad. Muchos planes de seguros cubren la fisioterapia como parte de su cuidado. Nuestros fisioterapeutas se especializan en problemas que afectan a los pacientes con cáncer. Ellos pueden:

- Evaluar su condición física y habilidades actuales
- Ayudarlo a definir metas para ponerse en forma
- Elaborar un plan para volver a hacer ejercicio de manera segura

## ¿Tiene alterado el sentido del gusto? Pruebe algo nuevo

Síntomas como la boca seca, dificultad para tragar y sentido del gusto alterado pueden tardar desde pocos meses hasta un año en desaparecer. La clave para enfrentar estos cambios es mantener la mente abierta y probar cosas nuevas. Quizás descubra que nunca más podrá comer un pimiento verde, pero por primera vez en su vida le gustan las remolachas. Hágale caso a su cuerpo y descubra qué acepta. Nuestros naturópatas pueden ofrecerle otras sugerencias útiles.





# Después de su tratamiento

## Coma para derrotar el cáncer

Si siempre le ha interesado adoptar buenos hábitos para comer de manera saludable, jamás tendrá un mejor momento para comenzar. Para reducir su riesgo de recurrencia del cáncer y optimizar su salud a partir de este momento:

- Coma principalmente alimentos de origen vegetal, especialmente frutas y vegetales, en una amplia variedad de colores.
- Elija granos integrales, tales como harina integral, arroz integral y quinoa, en vez de granos refinados, tales como pasta blanca, arroz blanco y bagels.
- Disfrute de más proteínas vegetales, tales como lentejas, legumbres y nueces y semillas crudas.
- Coma más pescado y elija carnes magras en vez de carnes con alto contenido de grasa, conservas de carne y carnes procesadas.
- Incluya alimentos lácteos bajos en grasa, tales como leche, yogurt y requesón.

## Solicite ayuda para problemas de peso

Investigaciones han determinado que la obesidad aumenta el riesgo de recurrencia del cáncer. También aumenta el riesgo de contraer cánceres nuevos. Pero perder peso por cuenta propia puede ser difícil. Solicite a su médico que lo remita a uno de nuestros dietistas oncológicos para que le enseñen cómo hacer cambios que hacen una diferencia.



## Combata el quimiocerebro, aun cuando no haya recibido quimioterapia

El quimiocerebro es un fenómeno muy usual — y muy real — que ocurre tras un tratamiento contra el cáncer. No hay que haber recibido quimioterapia para padecerlo; los problemas de memoria y atención y la dificultad para hallar palabras apropiadas pueden deberse a tratamiento de radiación en la cabeza, terapias endocrinas para el cáncer de mama, terapias hormonales para el cáncer de próstata, su nivel de nutrición y el estrés general del tratamiento.

El quimiocerebro puede durar un tiempo, pero no significa que haya perdido inteligencia y sí se mejora. Mientras tanto, reduzca su estrés adoptando hábitos nuevos, tales como poner las llaves siempre en el mismo sitio, anotar las cosas y no angustiarse cuando se le olvida algo. Usted no es tonto, acaba de tener cáncer.

## Controle lo que pueda y olvídense de lo demás

Ahora que ha terminado su tratamiento activo, intente aceptar las cosas que no puede controlar y adopte aquellas sobre las que sí tiene control. Cambie su dieta. Levántese y salga a caminar. Asista a las consultas de seguimiento con su médico. Planifique esa colonoscopia. Únase a un grupo de apoyo y converse abiertamente con la gente sobre su experiencia.

Usted tuvo una enfermedad grave y vivió para contarla. Eso es un mensaje contundente. Recordar eso le dará una fortaleza que no sabía que tenía.



### VIDEOS SOBRE VIVIR BIEN

Aprenda más sobre el tratamiento contra el cáncer y sus efectos secundarios usuales, incluyendo:

- Dolores y malestares
- Quimiocerebro
- El impacto emocional
- Fatiga
- Linfedema
- Neuropatía periférica
- Estrés, ansiedad y depresión
- Supervivencia al cáncer

Los videos se encuentran en:  
[ProvidenceOregon.org/  
LivingWellVideos](https://www.providenceoregon.org/LivingWellVideos)





*“Por ser un centro completo contra el cáncer, sentimos la obligación no solo de ofrecer el cuidado más avanzado contra el cáncer, sino también de mejorar el cuidado avanzado”.*

- Walter J. Urba, M.D., Ph.D.,  
director de investigación del  
cáncer, Providence Cancer Center

En Providence Cancer Institute estamos haciendo todo lo posible para erradicar el cáncer, tanto por usted como por las futuras generaciones. Eso significa asegurarnos de que cuente siempre con todas las personas y los recursos que necesita para su recuperación y sanación. Implica también trabajar incansablemente en nuestros laboratorios de investigación para desarrollar ideas nuevas que crearán las terapias innovadoras del mañana.

## Una revolución en el tratamiento contra el cáncer: su sistema inmunológico

Haga una búsqueda en Internet sobre “lo más reciente en tratamientos contra el cáncer” y verá un término que surge una y otra vez: inmunoterapia. Si bien es un concepto nuevo para muchos, ha sido el objeto de nuestras investigaciones en el Instituto de Investigación Earle A. Chiles de Providence Cancer Institute durante más de 20 años.

La inmunoterapia es un tratamiento que se vale de nuestro propio sistema inmunológico para combatir el cáncer. Normalmente, nuestro sistema inmunológico tiene una excelente capacidad para eliminar invasores — bacterias, virus y a veces hasta células cancerosas — que de lo contrario serían nocivos. Pero algunas células cancerosas pueden camuflarse y evitar que los detecten. La inmunoterapia busca ayudar al sistema inmunológico a ver a través de los camuflajes del cáncer y capacitarlo para hallar y destruir las células cancerosas.

## Al día con las investigaciones más recientes: porque se realizan aquí

Desde la fundación de Providence Cancer Institute en 1993, hemos estado tan seguros del potencial que tiene el sistema inmunológico para combatir el cáncer que desarrollamos todo nuestro programa de investigación basados en desentrañar ese potencial. Nuestro trabajo ha ayudado a sentar la base para lo que se ha convertido en una nueva clase de tratamientos contra el cáncer — al igual que posibles curas — y hoy día, nuestro equipo de investigación ha sido reconocido en todo el mundo por su liderazgo en inmunoterapia.

# Ensayos clínicos: mayores opciones

Los ensayos clínicos son estudios de investigación diseñados para hallar nuevas formas de tratar o prevenir el cáncer. Permiten probar por primera vez en pacientes fármacos o agentes biológicos recién descubiertos, evaluar la efectividad y seguridad de nuevas combinaciones de medicamentos o comparar nuevas terapias con los estándares de cuidado vigentes.

Los tratamientos estándar no son siempre eficaces para cada paciente, así que en ciertos casos la mejor terapia es el ensayo clínico más reciente. En Providence ofrecemos en cualquier momento a los pacientes la participación en 100 a 200 ensayos clínicos. Estos incluyen:

- Estudios de nuevas e innovadoras metodologías desarrolladas por nuestros propios investigadores
- Estudios sobre los medicamentos de inmunoterapia más recientemente desarrollados por empresas farmacéuticas y biotecnológicas de vanguardia
- Estudios iniciados por el Instituto Nacional del Cáncer para evaluar nuevos tratamientos o compararlos con tratamientos estándar

Muchos de nuestros pacientes se trasladan hasta acá desde otros estados, e incluso desde otros países, para participar en estudios que se ofrecen solamente en Providence Cancer Institute. A menudo nuestros pacientes son los primeros en el mundo que se benefician de nuevos tratamientos de vanguardia.





# Contribución para el futuro

Los pacientes que participan como voluntarios en ensayos clínicos no solo obtienen acceso a tratamientos experimentales, sino que también ayudan a futuros pacientes con su contribución para lograr avances importantes en el cuidado médico.

## La participación de pacientes de Providence en ensayos clínicos ha contribuido para lograr lo siguiente:

- La aprobación por la FDA del primer anticuerpo artificial diseñado para tratar a pacientes con melanoma avanzado: el primer medicamento que aumentó la supervivencia de personas con este cáncer mortal, dando paso a la nueva era de la inmunoterapia
- El primer tratamiento de inmunoterapia aprobado por la FDA para tratar cáncer pulmonar
- Nuevas metodologías de tratamiento para tumores cerebrales, cáncer de mama, cáncer renal, cáncer pancreático, cáncer oral, cánceres de la cabeza y el cuello, y muchos otros tipos de cáncer

¿Son héroes? Cada uno es un héroe. Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a todos nuestros pacientes, tanto actuales como pasados.



Si desea obtener más información sobre estudios que podrían ser apropiados para usted, hable con su equipo de cuidado de salud.

Aprenda más sobre nuestros ensayos clínicos en [ProvidenceOregon.org/clinicaltrials](https://ProvidenceOregon.org/clinicaltrials).

# Retribución

Este folleto ha sido posible gracias a una generosa contribución a Providence Portland Medical Foundation a través del torneo benéfico contra el cáncer de las mujeres de Columbia Edgewater Country Club.

Todo el contenido de este folleto fue revisado por el Consejo Asesor para Pacientes y Familias de Providence Cancer Institute, estamos muy agradecidos por su apoyo.

Si desea apoyar el cuidado de pacientes y las investigaciones en Providence Cancer Center:

- **Considere hacer una donación** para apoyar la investigación del cáncer en Providence. Llame al teléfono 503-215-6186.
- **Sea voluntario** para apoyar a los pacientes con cáncer, asistir a los visitantes en nuestros centros de recursos o ayudar en los eventos anticancerosos y grupos de apoyo. Llame al teléfono 503-215-3206.







# #FINISHCANCER™

Entérese mejor de lo que estamos haciendo para acabar con el cáncer en [FinishCancer.org](http://FinishCancer.org).



Providence Portland Medical Center  
4805 NE Glisan St.  
Portland, OR 97213

503-215-6014  
[ProvidenceOregon.org/cancer](http://ProvidenceOregon.org/cancer)

## NUESTRA MISIÓN

Como expresiones del amor sanador de Dios, presenciado a través del ministerio de Jesús, servimos con determinación a todos, especialmente a quienes son pobres y vulnerables.

## NUESTROS VALORES FUNDAMENTALES

Compasión. Dignidad. Justicia. Excelencia. Integridad.

Providence Health System es una organización que ofrece igualdad de oportunidades al prestar servicios de cuidado de salud y empleo. Providence es un sistema de cuidado de salud sin fines de lucro.