

# FINANCIAMIENTO DEL PROYECTO

El financiamiento de la Guía de Recursos para la Salud de los Senos del Condado de Los Ángeles (Undécima Edición) fue posible por medio del generoso apoyo de los siguientes grupos:





# GUÍA DE RECURSOS PARA LA SALUD DE LOS SENOS

La Guía de Recursos sobre la Salud de los Senos del Condado de Los Ángeles es una lista de servicios locales sobre la salud de los senos. Esta guía completa le ayudará a encontrar información importante referente a la educación sobre el cáncer del seno y otros servicios de pruebas, diagnóstico, tratamiento y apoyo.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Detección Temprana.....</b>	<b>6</b>
Preguntas frecuentes acerca de la detección temprana	
Tres pasos relacionados con la detección temprana del cáncer del seno	
Preguntas frecuentes acerca del auto-examen de los senos	
Preguntas frecuentes acerca del examen clínico de los senos	
Preguntas frecuentes acerca de la mamografía	
Fuentes de información sobre la salud del seno	
Procedimientos para el diagnóstico	
Detección del cáncer del seno y programas de diagnóstico	
Otros recursos de bajo costo o sin costo alguno para los exámenes del cáncer y su diagnóstico	
Instalaciones de Mamografía Certificadas	
<b>Tratamiento.....</b>	<b>15</b>
Opciones de tratamiento	
Preguntas acerca del tratamiento	
Preguntas relacionadas con la cirugía	
Fuentes de información para tratamientos	
Medicinas de bajo costo o sin costo alguno	
Segundas opiniones médicas	
Recursos para tratamiento del cáncer del seno de bajo costo o sin costo alguno	
Centros para el cáncer	
Preguntas relacionadas con centros para el cáncer	
Recursos para los centros del cáncer	
Referencias a centros para el cáncer	
Programas clínicos de investigación	
Preguntas acerca de los programas clínicos de investigación	
Referencias a las investigaciones clínicas	

<b>Reconstrucción del Seno .....</b>	<b>27</b>
Tipos de reconstrucción del seno	
Preguntas acerca de la cirugía reconstructiva	
Recursos para la reconstrucción del seno	
<b>Prótesis, Sostenes, Sombreros y Pelucas .....</b>	<b>29</b>
Preguntas acerca de las prótesis y los sostenes	
Recursos para prótesis, sostenes, sombreros y pelucas	
Banco de prótesis y pelucas	
<b>Linfedema (Edema por Obstrucción Linfática) .....</b>	<b>38</b>
Preguntas frecuentes sobre la linfedema	
Recursos para la linfedema	
<b>Cuidado de la Salud en el Hogar .....</b>	<b>45</b>
Preguntas relacionadas con el cuidado en el hogar	
Recursos para el cuidado en el hogar	
Equipo médico	
Preguntas acerca del equipo médico	
Recursos para el equipo médico	
<b>Hospicio .....</b>	<b>48</b>
Preguntas acerca del hospicio	
Recursos para referencias a hospicios	
<b>Recursos sobre Seguros Médicos y Recursos Legales .....</b>	<b>51</b>
Preguntas acerca de su seguro médico	
Recursos sobre las compañías de seguros	
Recursos legales	
<b>Educación, Información y Defensa de los Derechos .....</b>	<b>57</b>
Recursos sobre educación, información y defensa de los derechos	
Navegación del paciente	
Recursos sobre la navegación del paciente	
Recursos para sobrevivientes del cáncer	
Recursos en el Internet	
Recursos de publicaciones gratuitas	
<b>Servicios de Grupos de Apoyo y Consejería .....</b>	<b>69</b>
Grupos de apoyo	
Referencias a grupos de apoyo	
Consejería	
Preguntas acerca de consejería	

<b>Servicios de Interpretación y Traducción .....</b>	<b>75</b>
Interpretación	
Preguntas relacionadas con los servicios de interpretación	
Utilizando un intérprete en forma eficiente	
Recursos sobre interpretación y traducción	
<b>Recursos de Transporte.....</b>	<b>80</b>
<b>Servicios Adicionales para Necesidades Básicas .....</b>	<b>83</b>
Recursos de alimentación	
Recursos de vivienda y refugios	
Recursos de beneficios públicos y económicos	
Descuentos para servicios públicos	
<b>Un Estilo de Vida Saludable.....</b>	<b>93</b>
12 maneras de mejorar su salud en general y reducir el riesgo del cáncer	
Alimentación saludable	
Consejos para una buena alimentación	
Recursos de nutrición	
Ejercicio y buena condición física	
Programas de actividad física	
Recursos de bienestar	
Programas para dejar de fumar	
Tratamiento y referencias para el abuso de sustancias (drogas)	
Programas de control de peso	
<b>Pruebas para el Cáncer del Cuello de la Matriz y Servicios de Diagnostico de Bajo Costo o Sin Costo Alguno.....</b>	<b>102</b>
Preguntas frecuentes acerca del examen pélvico, la prueba Pap y VPH	
Pruebas para el cáncer del cuello de la matriz y servicios de diagnóstico de bajo costo o sin costo alguno	
Referencias para pruebas del cáncer del cuello de la matriz y servicios de diagnóstico de bajo costo o sin costo alguno	
Recursos para tratamiento del cáncer del cuello de la matriz de bajo costo o sin costo alguno	
Recursos para la Vacuna de VPH de bajo costo o sin costo alguno	
<b>Glosario.....</b>	<b>110</b>