



La transición al servicio médico de adultos: Cómo hacerte cargo de tu salud

Estimado paciente:

Conocer tu problema de salud es clave para pasar al servicio médico de adultos (o transición de atención médica). Cada vez estás más cerca de convertirte en un adulto. Eso quiere decir que empezarás a tomar tus propias decisiones médicas. Esta guía los ayudará a ti y a tu familia a saber cómo hablar con tu equipo de atención, cómo es el servicio médico de adultos y cómo puedes hacerte cargo de tu salud.

Tus doctores de Children's Health quieren que tú y tu familia estén preparados para este cambio, y están disponibles para ayudarlos con la transición. Comunícate con nosotros si tienes preguntas.

Atentamente,

Children's Health

Cómo hacerte cargo de tu salud

Cada vez estás más cerca de convertirte en un adulto. Eso quiere decir que empezarás a tomar tus propias decisiones médicas. Aquí te damos algunos consejos para que lo logres.

¿Qué debes hacer?

- **Habla con tus doctores.**
 - Cuando vayas a una consulta, responde las preguntas que hagan los doctores sobre tu salud, tu historia médica y tus medicamentos.
 - Hazles preguntas tú también.
 - Repasa los pasos que tienes que seguir para registrarte en una consulta.
- **Conoce los derechos relacionados con tu salud.**
 - Cuando cumplas 18 años, te convertirás en un adulto y tendrás que tomar tus propias decisiones médicas.
 - Vas a tener que firmar consentimientos para recibir tratamientos y decidir a quién darle tu información médica y de qué manera.
 - Habla con tus doctores y con tus padres o tutores sobre esto.
- **Conoce las diferencias entre el servicio médico pediátrico y el de adultos.**
 - Pregúntales a tus doctores y a tus padres o tutores qué cosas puedes esperar cuando empieces a atenderte con un médico de adultos.
- **Aprende a pedir tus medicamentos.**
 - Fíjate en cómo tus padres o tutores piden más medicamentos para ti.
 - Practica con ellos los pasos para llamar a la farmacia cuando necesites más medicamentos.
- **Conoce a tu equipo de atención y qué hace cada uno de ellos.**
 - Apréndete sus nombres y cómo te ayudan.
 - Tu equipo de atención podría estar compuesto por un médico de cabecera o de familia, especialistas, enfermeras, trabajadores sociales, especialistas en vida infantil, psicólogos, coordinadores de atención médica o dietistas.

Cómo hacerte cargo de tu salud (cont.)

- **¿Cuándo puedes comunicarte con tus doctores? ¿Cómo hacerlo?**
 - Pregúntales cuándo puedes llamarlos para hacerles preguntas.
 - Pídeles sus datos de contacto para comunicarte con ellos cuando lo necesites.
 - Guarda sus números de teléfono en tu billetera o en tu teléfono.
- **Aprende a hacer una cita.**
 - Fíjate en cómo tus padres o tutores hacen una cita con tu doctor.
 - Practica con ellos los pasos para llamar a la clínica o acceder al portal del paciente cuando necesites hacer una cita.
 - Trata de pedir tu próxima cita. Tus padres o tutores te pueden ayudar.
- **¿Cuándo tienes que ir a la sala de emergencias?**
 - Habla con tus doctores y con tus padres o tutores sobre lo que tienes que hacer cuando necesites atención de emergencia.
 - Investiga cuál es la sala de emergencias más cercana.
 - Elige a alguien a quien quieras llamar cuando tengas una emergencia y dile lo que te está pasando.
- **¿Cómo vas a llegar a una cita y cómo vas a regresar a tu casa?**
 - Habla con tus doctores y con tus padres o tutores sobre esto.
 - Practica con tus padres o tutores los pasos para organizar el transporte para tus citas.

Cómo hablar con el equipo médico

Cuando empieces a hacerte cargo de tu salud, es importante que hables directamente con el equipo médico durante las citas. Hasta ahora lo han hecho tus padres o tutores. Pero tú te convertirás en la persona con la que los doctores hablarán sobre tu salud.

Antes de una consulta:

- Piensa en las preguntas que podrían hacerte y cómo las responderías. Estas podrían ser algunas de ellas:
 - ¿Cuál es tu problema de salud?
 - ¿Qué cirugías te han hecho?
 - ¿Qué medicamentos estás tomando? ¿Cuáles son sus nombres? ¿Cuál es la dosis? ¿Para qué los tomas?
 - ¿Ha cambiado algo desde tu última cita?
- Piensa en las preguntas que harías. Estas podrían ser algunas de ellas:
 - ¿Qué problema de salud tengo?
 - ¿Qué necesito hacer?
 - ¿Por qué es importante que siga esas instrucciones?
 - ¿Qué debo hacer si tengo otro problema o preguntas?
 - ¿Con cuánta frecuencia quieren verme los doctores?
 - ¿Cuándo y a quién tengo que llamar para pedir más medicamentos?
 - ¿Qué hago si necesito atención de emergencia?
- Piensa en las cosas que no entiendes sobre tu problema de salud.
 - Cambios en tu tratamiento.
 - Pide más información.
- Escribe por lo menos tres preguntas que quieras hacerle a tu doctor y hazlas en tu próxima cita. Si no sabes qué preguntas hacer, usa las que están arriba.

Durante la consulta:

- Responde las preguntas que te hagan los doctores sobre tu salud, tu historia médica y tus medicamentos
- Hazles preguntas tú también.
- Evita las prisas y no te pongas nervioso ni te sientas avergonzado cuando hagas preguntas. Tu equipo de atención está ahí para ayudarte.

Después de la consulta:

- Comunícate con tus doctores para decirles cómo te sientes o si tienes alguna pregunta.

Prepárate para hablar con el equipo médico

Pregunta en la clínica si puedes tener una conversación privada con tu doctor.

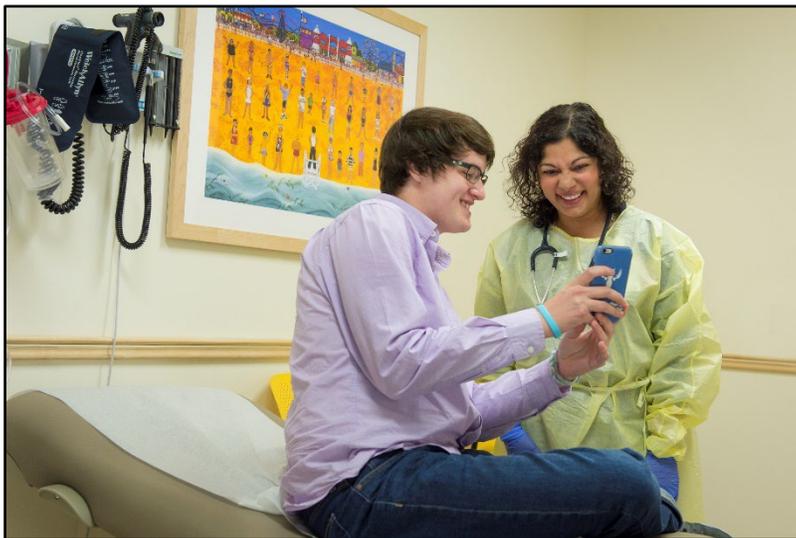
- Como te estás convirtiendo en un adulto y ya empiezas a hacerte cargo de tu salud, es importante que hables directamente con tus doctores en las citas.
- Cuando hablas con tu doctor, aprendes más sobre tu salud y tus necesidades médicas.

¿Qué va a pasar durante la conversación?

- Tendrás que hablarle sobre tu salud.
- Tomarás tus propias decisiones médicas.
- Tus padres o tutores estarán contigo para apoyarte.

¿Cómo debes prepararte para la conversación?

- Antes de llegar, pídeles a tus padres o tutores que te hablen sobre:
 - tu historia médica
 - tus medicamentos
 - el nombre de los medicamentos
 - la dosis (en miligramos)
 - las horas a las que los tomas
 - por qué los necesitas
- **Luego piensa en las preguntas que quieres hacer, como:**
 - ¿Cuándo y a quién tienes que llamar si necesitas más medicamentos?
 - ¿Qué debes hacer si tienes un problema o preguntas?
 - ¿Con cuánta frecuencia quieren verte los doctores?
 - ¿Qué debes hacer si necesitas atención de emergencia?



Derechos relacionados con tu salud

Cuando cumples 18 años, te conviertes en un adulto y comienzas a tomar tus propias decisiones de salud. Este es uno de tus derechos. También tienes derecho a decidir quién puede saber tu información médica.

Esta información es privada y tu doctor no puede dársela a nadie sin tu permiso. Lo que hablan tú y tu doctor está protegido por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud (HIPAA).

- Aunque tú tomarás tus propias decisiones médicas cuando vayas a las citas, les puedes pedir ayuda a otras personas. Tú decidirás quién quieres que te ayude.
- Tendrás que firmar consentimientos para recibir tratamiento. Al hacerlo:
 - Autorizas a los doctores a darte atención médica.
 - Autorizas al equipo de atención a dar a conocer tu información médica confidencial si es necesario para tu tratamiento.
 - Autorizas al equipo de atención a darles información sobre tu salud a otras personas.
 - Aceptas pagar el tratamiento que te den.
- Tú decidirás quién podrá tener acceso a tu información en el portal del paciente (MyChart).
- Como tu información médica es privada, el equipo de atención necesita tu autorización para hablar de tu salud con tus padres, tutores, familiares o amigos. Para ello, tienes que firmar unos documentos.

Cómo puedo conseguir mis medicinas y pedir más cuando haga falta (refills)

Para hacerte cargo de tu salud también es importante que sepas cuáles medicamentos necesitas y cómo pedirlos. Un medicamento recetado es el que tu doctor te manda a tomar y que tienes que buscar en una farmacia. Cuando necesitas un medicamento nuevo, te dan una receta. Cuando se te acaba y necesitas más, es una reposición. ¿Cómo te dan una receta o una reposición? Estos son los pasos que hay que seguir.

Cómo te recetan un medicamento

- Cuando tu doctor quiera que empieces a usar un medicamento:
 - llamará a la farmacia;
 - lo pondrá en tu expediente médico electrónico,
 - o te dará una receta para que la lleves a la farmacia.
- Le dirás al doctor el nombre y la dirección de la farmacia que usas.
- Cuando los medicamentos estén listos, te llamarán de la farmacia o te enviarán un mensaje.
- Irás a la farmacia para buscar los medicamentos.

Cómo pedir más medicamentos

- Antes de llamar a la farmacia, debes tener lista la siguiente información:
 - Nombre de la farmacia y número de teléfono
 - Tu nombre completo y tu fecha de nacimiento
 - Nombre del medicamento
 - Nombre del doctor
 - Datos de tu seguro de medicamentos
 - Número de la receta (Rx) (está en el frasco)
 - Fecha y hora en la que buscarás el medicamento
- Cuando los medicamentos estén listos, te llamarán de la farmacia o te enviarán un mensaje.
- Irás a la farmacia para buscar los medicamentos.

Cómo buscar los medicamentos a la farmacia

- Asegúrate de que tienes una manera de pagar los medicamentos (tarjeta de crédito, tarjeta de débito o efectivo).
- Busca tus medicamentos el día que los necesites o cuando la farmacia te diga que están listos.
- En la farmacia te van a pedir la siguiente información:
 - Tu nombre completo y tu fecha de nacimiento
 - Datos de tu seguro de medicamentos
 - Nombre del medicamento y el número de receta (Rx) (está en el frasco)
- Un farmacéutico te explicará cómo tomarte el medicamento y responderá tus preguntas. Algunas de estas podrían ser:
 - ¿Tienes que comer antes de tomarte el medicamento?
 - ¿Con cuánta frecuencia debes tomártelo?
 - ¿Cuáles son sus efectos secundarios?

Cómo puedo conseguir mis medicinas y pedir más cuando haga falta (refills)

Consejos para que te den medicamentos

- Fíjate en cómo tus padres o tutores piden medicamentos.
- Ve con ellos a buscarlos a la farmacia.
- Pide tus medicamentos. Diles a tus padres o tutores que te ayuden.
- Fíjate en cómo se ven tus medicamentos para que en la farmacia no te den otra cosa.
- Pregunta si pueden enviarte los medicamentos por correo.
- Pregúntale al farmacéutico si necesitas una nueva receta para que te den más medicamento.

Conoce al equipo que te atiende

Tu equipo de atención está compuesto por todas las personas del hospital y de las clínicas que atienden tu salud. Cada una de ellas está especializada en un campo diferente. Es importante que sepas quiénes son, cómo te ayudan y cómo puedes comunicarte con ellos.

Médico de cabecera o de familia (PCP): Es el que te atiende cuando estás enfermo o necesitas una revisión. También te ayuda a coordinar tu atención médica.

Especialistas: Son doctores que atienden problemas de salud específicos. Pueden ser neurólogos, neumólogos, endocrinólogos, gastroenterólogos, cardiólogos, nefrólogos y reumatólogos.

Cirujano: Es el doctor que hace cirugías.

Dentista: Es el que cuida de tus dientes y encías.

Facultativos de nivel intermedio: Ellos son el asistente médico (PA), la enfermera facultativa (NP) y la enfermera clínica especializada (CNS). Están capacitados para darte tratamiento y recetarte medicamentos.

Enfermeras: Es el personal licenciado que te atiende cuando estás enfermo, te da tratamiento y te enseña sobre tu problema de salud.

Coordinadora de atención médica: Es una enfermera que te ayuda a planificar tu atención con los doctores y se asegura de que tengas todo lo que necesitas, como aparatos médicos.

Capellán: Es una persona capacitada para darte apoyo espiritual, emocional o religioso.

Especialistas en vida infantil: Estos miembros del equipo de atención, que conocen bien cómo crecen y se desarrollan los niños, les dan apoyo y les enseñan a sobrellevar su enfermedad.

Dietista: Es un experto en alimentación que te explicará cómo alimentarte bien.

Auxiliar de consultorio: Trabaja con los doctores y las enfermeras en las clínicas. Toma tus signos vitales y te prepara para la consulta.

Farmacéutico: Prepara los medicamentos que te receta el doctor y te da información sobre ellos.

Trabajadores sociales: Ofrecen una variedad de servicios. Por ejemplo, dan asesoramiento, organizan grupos de apoyo, planifican la atención del paciente en casa después de un alta, brindan orientación sobre ayuda económica y alojamiento y remiten a programas, recursos y servicios disponibles en la comunidad.

Terapeutas: Entre ellos están el terapeuta ocupacional (OT), el fisioterapeuta (PT) y el patólogo del habla y el lenguaje (SLP). Son profesionales capacitados para evaluar y dar tratamiento, rehabilitación y terapia.

Conoce al equipo que te atiende

Profesionales de la salud mental: Pueden enseñarte a fijarte metas, entender tus preocupaciones y hacer frente a los problemas. Algunos de ellos son:

- **Trabajadores sociales:** Son consejeros con una maestría en trabajo social. Están capacitados para hacer diagnósticos y dar asesoría psicológica individual y en grupo. También ayudan a gestionar casos y a defender a los pacientes. Por lo general, trabajan en el hospital.
- **Consejero profesional (LPC):** Es un consejero con una maestría en psicología, asesoría psicológica o un campo relacionado. Está capacitado para diagnosticar y dar asesoría psicológica individual y en grupo.
- **Psiquiatra:** Es un doctor capacitado para diagnosticar y atender enfermedades mentales y emocionales. Puede dar diagnósticos, atender pacientes, recetar medicamentos y dar terapias.
- **Psicólogo:** Tiene un doctorado en psicología y estudia los comportamientos y los procesos mentales. Ayuda a las personas a entender y hacer frente a distintos problemas de la vida y de salud mental. También hace evaluaciones psicológicas para ver cómo funcionan el cerebro y las emociones.

Recuerda:

- Lleva siempre contigo los nombres y números de teléfono de los miembros de tu equipo de atención. Puedes guardarlos en tu teléfono, en tu tableta o en tu billetera.
- Guárdalos también en tu expediente.
- Pregúntales a los miembros de tu equipo de atención cuándo debes llamarlos.
- Los coordinadores de atención médica de tu seguro médico también forman parte de tu equipo de atención. Ellos pueden ayudarte a gestionar tu atención médica y responder tus preguntas sobre el seguro médico.

Cómo pedir citas

Ahora que empiezas a hacerte cargo de tu salud, es importante que aprendas a pedir citas. Hasta ahora, tus padres o tutores se habían encargado de esto. Pero, como vas a pasar al servicio médico de adultos (o transición de atención médica), tu equipo de atención querrá que seas tú el que se comunique con ellos y pida las citas.

Cuando llames a la clínica para pedir una cita, debes dar la siguiente información:

- Tu nombre completo
- Tu fecha de nacimiento o el número de expediente médico (MRN)
- Nombre de tu doctor
- Motivo de la cita (por ejemplo, revisión anual o enfermedad)
- Cuándo puedes ir y a qué hora (dependiendo del motivo de la cita, puedes decir que la quieres tan pronto como sea posible).
- Si necesitas la ayuda de alguien o usas aparatos médicos
- Nombre de tu seguro médico y el número de afiliado (ten tu tarjeta a la mano cuando llames)

Antes de terminar la llamada:

- Pregunta si necesitas llevar algo o seguir alguna instrucción especial.
- Escribe la fecha y la hora de tu cita.
- Escribe otros detalles importantes de tu cita.
- Repítele la información a la persona que te atendió.
- Escribe la fecha y la hora de tu cita en un calendario o en tu teléfono.
- Activa una alarma en tu teléfono.

Recuerda:

- Guardar los números de teléfono de la clínica en tu teléfono.
- Preguntarle a tu equipo de atención si puedes pedir citas por internet o por el portal del paciente (MyChart).
- Confirmar tu cita por teléfono, por mensaje de texto o por el portal del paciente.
- Llamar inmediatamente a la clínica si tienes que cancelar o cambiar tu cita.
- Fijarte en la manera en la que tus padres piden una cita.
- Pedir tu cita tú mismo. Diles a tus padres que te ayuden.

Qué hacer cuando pases al servicio médico para adultos

Hay algunas diferencias entre el servicio médico pediátrico y el de adultos. A continuación, te explicamos algunas de las más grandes. Pregúntale a tu equipo de atención pediátrica qué debes hacer cuando te cambies al servicio médico para adultos.

- **Comunicación con tu equipo de atención**
 - Los miembros de tu equipo de atención desean que te comuniques directamente con ellos, les hables en las consultas, pidas tus propias citas y les envíes mensajes a través del portal del paciente (MyChart). Tú eres la persona responsable de tu salud.
 - Debes responder a las preguntas que te hagan sobre tu salud, tu historia médica y los medicamentos que tomas.
 - Tú eres quien tiene que hacerle las preguntas a tu equipo de atención.
 - Tus padres o tutores pueden acompañarte a la cita para darte apoyo, si tú lo autorizas.
- **Toma de decisiones médicas**
 - En las citas, tendrás que tomar decisiones relacionadas con tu salud y firmar consentimientos.
 - Decidirás quién puede ver tu información médica, incluido el portal del paciente (MyChart).
 - Tendrás que darles permiso a tus doctores para que puedan decirles tu información médica a tus padres o tutores, familiares o amigos.
- **Seguros médicos**
 - Tienes que saber cuál es tu seguro médico y llevar siempre la tarjeta.
 - Conoce cómo funciona y qué gastos cubre.
 - Debes saber si tienes que pagar y cómo hacerlo. Este pago puede ser un copago, un coaseguro o un deducible.
 - Verifica cuándo se terminará tu seguro médico actual y cómo contratar uno nuevo, si es necesario.
- **Atención ofrecida por el médico de cabecera y los especialistas**
 - Tu médico de cabecera atenderá muchos de tus problemas de salud, pero a veces necesitará la ayuda de algún especialista.
 - Tendrás consultas presenciales y virtuales. Algunas de estas serán breves.
 - Déjales saber a los doctores si necesitas recursos, servicios u otras ayudas.

Cuándo debo ir a la sala de emergencias

Tu salud puede cambiar de un momento a otro, y habrá ocasiones en las que necesitarás atención médica cuando tus doctores no pueden atenderte. Habla con ellos para crear un plan que incluya cuándo, dónde y cómo recibir atención cuando la necesites. Algunas preguntas que puedes hacerles a tus doctores y tus padres o tutores son las siguientes.

- ¿Cuándo debo ir al médico?
- ¿Debo ir a una sala de emergencias (ER) o una clínica de atención inmediata?
- ¿A cuál debo ir?
- ¿Cuál me queda más cerca?
- ¿A quién voy a llamar? ¿A mis padres o tutores, al equipo de atención o al 911?
- ¿Cómo llego al hospital?
- ¿Qué tengo que decirles a los médicos y al personal cuando llegue? Por ejemplo, si tienes un problema de salud, si usas aparatos médicos y si estás tomando algún medicamento.
- ¿Tengo que ponerme en contacto con mi equipo de atención después de llegar a una sala de emergencias (ER) o una clínica de atención inmediata? Si la respuesta es sí, ¿cuándo y cómo debo hacerlo?

Cómo conseguir transporte

Para mantenerte saludable, es importante que vayas a tus citas. Por eso, debes planificar cómo vas a llegar a estas. Hasta ahora, tus padres o tutores se habían encargado de esto. Haz un plan con tus doctores y tus padres o tutores para saber cómo vas a llegar a tus citas cuando pases al servicio médico de adultos (o transición de atención médica). Usa las siguientes preguntas.

- ¿Cómo voy a llegar a mis citas de ahora en adelante?
- ¿Cambiaré la manera en la que voy a ellas?
- Si la respuesta es sí, ¿cómo iré a ellas?
- ¿Necesito ayuda para ir a mis citas?
- Si es así, ¿quién puede ayudarme?
- ¿Tengo un plan B?

Pacientes de Medicaid:

Si tienes Medicaid y necesitas transporte, llama al 1-877-633-8747 o (1-877-MED-TRIP).

Llama una semana antes de tu cita para asegurar el servicio. Cuando llames, ten la siguiente información a la mano:

- Número de identificación de Medicaid o del programa CSHCN.
- Lugar donde quieres que te recojan.
- Nombre, dirección y número de teléfono del lugar al que tienes que ir.
- Fecha y hora de tu cita. Haz planes para llegar 10 o 15 minutos antes de la cita.
- Explica cualquier necesidad especial que tengas (por ejemplo, si usas silla de ruedas).

Si ya utilizas el transporte de Medicaid, pídeles a tus padres o tutores que te enseñen cómo solicitarlo. Luego practica mientras ellos te observan.

Consejos para padres o tutores

Es importante que su hijo vaya aprendiendo a encargarse de su salud y de sus medicamentos sin su ayuda. A continuación, le damos algunos consejos para que pueda apoyarlo.

- **Hablar con el equipo de atención**
 - Deje que su hijo hable con su equipo de atención y que responda las preguntas que le hagan sobre su salud.
 - Dígale que escriba las preguntas que quiere hacerles a los médicos en su próxima cita.
- **Derechos relacionados con su salud**
 - Cuando su hijo cumpla 18 años, se convertirá en un adulto y tendrá la responsabilidad de tomar sus propias decisiones médicas.
 - Va a empezar a firmar sus consentimientos para recibir tratamientos y decidir a quién le va a decir su información médica y de qué manera.
 - Si su hijo no puede tomar decisiones médicas por sí mismo, hay herramientas legales con las que puede contar.
- **Diferencias entre el servicio médico pediátrico y el de adultos**
 - Pregúntele al pediatra qué puede esperar cuando su hijo empiece a ver a un médico de adultos.
- **Pedir medicamentos**
 - Muéstrole a su hijo cómo pide usted los medicamentos.
 - Practique con él los pasos para llamar a la farmacia cuando necesite medicamentos. Deje que él llame la próxima vez.
- **Los miembros del equipo de atención y sus funciones**
 - Haga que su hijo se aprenda los nombres de los miembros de su equipo de atención y cómo lo ayudan.
 - Este equipo podría estar compuesto por un médico de cabecera o de familia, especialistas, enfermeras, trabajadores sociales, especialistas en vida infantil, psicólogos, coordinadores de atención médica o dietistas.
- **Comunicación con el equipo de atención**
 - Explíquelo a su hijo cuándo debe comunicarse con su equipo de atención.
 - Ayúdelo a conseguir sus datos de contacto para que pueda comunicarse con ellos cuando necesite ayuda.
- **Pedir las citas**

Consejos para padres o tutores

- Enséñele a su hijo a pedir una cita médica.
- Dígale que practique cómo llamar a la clínica o acceder al portal del paciente la próxima vez que necesite una cita.
- **Ir a la sala de emergencias**
 - Explíquelo a su hijo lo que tiene hacer si necesita atención de emergencia.
 - Ayúdelo a localizar la sala de emergencias más cercana.
 - Hablen sobre a quién debe llamar en caso de emergencia.
- **Transporte para las citas**
 - Hable con su hijo sobre el transporte para las citas.
 - Deje que su hijo vea cómo usted planifica el transporte para llegar a las citas.
 - Deje que él lo haga la próxima vez que necesiten ir a una cita.



childrens.com