



La transición al servicio médico de adultos: hábitos saludables

Estimado paciente:

Conocer tu problema de salud es clave para pasar al servicio médico de adultos (o transición de atención médica). Es importante que tengas hábitos de vida saludables y cuides tu salud todos los días. Esta guía los ayudará a ti y a tu familia a conocer los hábitos de vida saludables, como seguir las instrucciones de los doctores, tomar los medicamentos correctamente, cuidar la salud mental, dormir lo suficiente, alimentarse bien, hacer ejercicio y controlar el estrés.

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 crear hábitos saludables

No dejes de cuidar tu salud. Habla con tus doctores y con tus padres o tutores sobre qué puedes hacer para mantenerte sano. Aquí tienes algunos consejos.

¿Qué debes hacer?

- **Es bueno saber por qué debes seguir las instrucciones de tus doctores para tomar tus medicamentos.**
 - Habla sobre esto con tus doctores y con tus padres.
 - Investiga por qué es importante tomarte los medicamentos.
- **Apréndete las horas a las que debes tomarte los medicamentos y haz un plan para acordarte.**
 - Entiende tu tratamiento y las razones por las que debes tomarte los medicamentos.
 - Pídeles sugerencias a tus doctores y a tus padres para que no se te pase la hora.
 - También puedes ponerte una alarma en el teléfono.
- **¿Qué situaciones pueden impedir que sigas tu tratamiento?**
 - Pídeles a tus doctores que te ayuden a identificarlas.
 - Diles que te den ideas para que te sea más fácil cumplir con tu tratamiento; sigue sus recomendaciones.
- **Infórmate sobre los beneficios de comer sano, hacer ejercicio y dormir bien.**
 - Pregúntales a tus doctores cómo comer sano, qué tipo de ejercicio puedes hacer y cuánto debes dormir.
 - Trata seguir estos hábitos saludables todos los días.
- **Investiga los riesgos de tomar alcohol, de usar drogas y de fumar.**
 - Pregúntales a tus doctores cómo afectan a tu salud el alcohol, las drogas y el tabaco.
- **¿Cuándo necesitas atender tu salud mental? ¿Cómo puedes conseguir ayuda?**
 - Habla con tus doctores sobre tu salud mental y las ayudas que hay disponibles.
 - Investiga cómo controlar el estrés y la ansiedad y cuándo debes pedir ayuda.

Cómo crear hábitos saludables

- **Conoce los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual y cómo pueden afectar tu salud.**
 - Habla sobre esto con tus doctores.
- **¿Qué hábitos podrían mejorar tu problema de salud?**
 - Pregúntales a tus doctores qué otros hábitos podrían ayudarte a seguir saludable.

Consejos para que no se te olvide tomarte los medicamentos

Para mantenerte saludable, es muy importante que sigas tu tratamiento. Eso quiere decir que debes obedecer las instrucciones y recomendaciones que te dan los doctores.

- **Debes conocer bien tu tratamiento y las recomendaciones de los doctores. Tómate tus medicamentos correctamente.**
 - Pídeles recomendaciones y pregúntales por qué es importante seguirlas.
 - Pregúntales qué pasaría si no sigues sus instrucciones y no te tomas tus medicamentos.
- **Haz un plan para que recuerdes tomarte los medicamentos todos los días.**
 - Pídeles a tus doctores y a tus padres que te ayuden a diseñar un plan que funcione para ti.
 - Explícales tu plan a los doctores.
- **¿Qué cosas podrían impedir que siguieras las recomendaciones de los doctores? ¿Qué cosas podrían hacer que se te olvidara tomar tus medicamentos?**
 - Piensa en las ocasiones en las que se te olvidó, o casi se te olvidó, seguir las instrucciones de los doctores o tomarte tus medicamentos.
 - Pídeles a los doctores y a tus padres que te ayuden para que no te vuelva a pasar.
 - Anota la hora a la que te tomas los medicamentos. Revisa tus anotaciones para ver si te estás tomando tus medicamentos correctamente.
- **Para que no se te olvide seguir las recomendaciones de los doctores ni tomarte tus medicamentos, haz lo siguiente:**
 - Pon una alarma en tu teléfono.
 - Usa aplicaciones para llevar un registro de tu salud y tus medicamentos.
 - Usa un pastillero para organizar los medicamentos.

Cómo usar tu teléfono para vigilar tu salud

El teléfono puede ayudarte a vigilar tu salud, a organizar tus medicamentos y a guardar información importante sobre tu salud. Comienza usando las siguientes aplicaciones.

- **Calendario**

- Anota en el calendario la fecha de tus consultas y tus análisis y los días en los que toca pedir que te surtan más medicamento.
- Toma nota de tus síntomas y lleva un registro de cómo te sientes.
- Anota cuánto medicamento tienes que tomar, en qué días y a qué hora.

- **Notas**

- Escribe información detallada sobre tu problema de salud.
- Haz una lista de los medicamentos que usas y de las dosis.
- Anota las preguntas que quieres hacer a los doctores en tu próxima cita.
- Escribe las metas que tienes para el futuro.
- Escribe tus planes de emergencia y de transportación.

- **Contactos**

- Guarda el nombre, el teléfono y la dirección de tus doctores para que puedas pedir tus citas.
- Guarda el nombre, el teléfono y la dirección de la farmacia donde recoges tus medicamentos.

- **Alarma**

- Ponte alarmas para que no olvides tomarte los medicamentos ni ir a tus consultas.

- **Recordatorios**

- Esta aplicación te ayudará a recordar cuándo tienes que tomarte los medicamentos.
- Haz una lista de todo lo que tienes que hacer antes de tu próxima consulta.

Puedes usar o descargar otras aplicaciones para vigilar tu salud, como la aplicación de salud del teléfono, el portal del paciente (MyChart de Epic), pasaportes de salud, aplicaciones para organizar los medicamentos, horarios y listas.

Recuerda:

- activar las notificaciones y los sonidos del calendario y las alarmas.
- ponerle una contraseña a tu teléfono para proteger tu información.
- pedirles a tus doctores que te enseñen a usar las aplicaciones.

Hábitos saludables

Para cuidar tu salud debes tener hábitos saludables. Estos hábitos te ayudarán a mantenerte lo más sano posible.

- **Come sano**

- Habla con tus doctores sobre los beneficios de comer sano.
- Incluye en tu dieta cereales, verduras, frutas y productos lácteos; también alimentos ricos en proteína.
- Reduce los alimentos y las bebidas con mucha azúcar.
- Bebe agua durante todo el día para mantenerte hidratado.
- Pregunta a tus doctores si debes evitar algún alimento.

- **Haz ejercicio**

- Pregúntales a tus doctores qué ejercicios puedes hacer.
- Trata de ejercitarte por lo menos 30 o 60 minutos al día. No tienes que hacerlo todo de una vez, hazlo en distintos momentos del día.
- Puedes hacer ejercicio dentro y fuera de casa.
- Haz cosas que te gusten.
- Anota lo que has hecho en una aplicación.

- **Duerme bien**

- Pregúntales a tus doctores cuántas horas debes dormir cada noche.
- Asegúrate de que tu habitación esté oscura y sin ruidos.
- No tomes bebidas con cafeína (café, té, refrescos o bebidas energizantes) unas horas antes de acostarte.
- Saca de tu habitación todos los aparatos electrónicos (teléfonos, tabletas, consolas de juegos y televisores).
- Vete a dormir a la misma hora todas las noches.

- **Cuida tu salud mental**

- Tu salud mental es tan importante como tu salud física.
- El estrés es la reacción automática del cuerpo al enfrentarse a situaciones difíciles o angustiosas. La ansiedad es cuando te sientes asustado, preocupado o intranquilo, y puede ser causada por el estrés.
- Piensa en qué cosas te causan estrés y ansiedad.
- Algunas formas de combatir la ansiedad y el estrés son las siguientes:
 - Hacer ejercicios de respiración
 - Ejercitarse, salir a pasear o a correr
 - Hablar con tu familia, tus amigos o personas de confianza
 - Llevar un diario
 - Escuchar música
 - Ver tu serie de televisión o película favoritas
 - Practicar la meditación
- Pregúntales a tus doctores cómo puedes cuidar tu salud mental y diles si necesitas ayuda. Pídeles que te digan qué opciones hay disponibles.

Hábitos saludables

- **Relaciones sanas**
 - Crea un círculo de amigos y familiares que te apoyen.
 - Explícales tu problema de salud a las personas en las que confías; personas que no le darán tu información a nadie sin tu permiso.
 - Habla con tus doctores y con tus padres sobre las relaciones tóxicas y el acoso escolar (*bullying*).
- **Otros hábitos saludables**
 - Investiga cómo puede afectar tu salud beber alcohol, usar drogas o fumar, especialmente si tienes una enfermedad o estás tomando medicamentos.
 - Pregunta cómo pueden perjudicar tu salud las enfermedades de transmisión sexual.
 - Pregunta a tus doctores sobre estos riesgos y sobre otros hábitos saludables relacionados con tu problema de salud.

Consejos para los padres y tutores

Hable con su hijo sobre la importancia de tener hábitos saludables. Los siguientes consejos pueden ser muy útiles.

- **Explíquelo por qué es importante seguir las instrucciones de los doctores y tomarse los medicamentos correctamente.**
 - Hable con su hijo sobre la importancia de seguir las instrucciones de los doctores.
 - Ayúdelo a entender por qué es importante que se tome los medicamentos.
- **Enséñele cómo y cuándo tiene que tomarse los medicamentos y cómo acordarse de tomarlos.**
 - Asegúrese de que su hijo conozca su plan de atención y por qué tiene que tomarse los medicamentos.
 - Dele ideas para que no olvide tomarse los medicamentos.
 - Dígale que ponga una alarma en su teléfono para que recuerde tomárselos.
- **Explíquelo las situaciones que pueden impedirle seguir su plan de atención.**
 - Hable con su hijo sobre las situaciones que podrían impedirle seguir su plan de atención.
 - Dele ideas que lo ayuden a seguir las recomendaciones de los doctores.
- **Háblele de los beneficios de comer alimentos saludables (incluidos los que satisfacen necesidades dietéticas especiales), hacer ejercicio y dormir bien.**
 - Hable con su hijo de los beneficios de comer sano, hacer ejercicio todos los días y dormir lo suficiente.
 - Ayúdelo a seguir estos hábitos saludables todos los días.
- **Menciónale los riesgos de tomar alcohol, usar drogas o fumar.**
 - Hable con su hijo sobre cómo puede afectar su salud tomar alcohol, usar drogas o fumar.
- **Dígale cómo cuidar su salud mental y dónde buscar ayuda.**
 - Hable con su hijo sobre la importancia de cuidar su salud mental y dónde puede buscar ayuda si la necesita.
 - Explíquelo cómo puede combatir el estrés y la ansiedad, y cuándo debe pedir ayuda.

Consejos para los padres y tutores

- **Menciónale los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual y los efectos en la salud.**
 - Explíquelo a su hijo cómo las enfermedades de transmisión sexual podrían afectar su salud y dígame que hable sobre esto con sus doctores.
- **Háblele de otros hábitos saludables relacionados con su problema de salud.**
 - Hable con su hijo sobre otros hábitos que podrían ayudarlo a mantenerse saludable.



childrens.com