



**La transición al servicio médico de
adultos: Conoce tu problema de
salud y tus medicinas**

Estimado paciente:

Conocer tu problema de salud es clave para pasar al servicio médico de adultos (o transición de atención médica). Lo primero que debes saber para hacerte cargo de tus necesidades médicas es entender tu problema de salud. Esta guía los ayudará a ti y a tu familia a conocer mejor tu problema de salud, tu historial médico y los medicamentos que tomas.

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

Pasos que debes tomar

El primer paso para hacerte cargo de tus necesidades médicas es conocer tu problema de salud y tus medicinas. Aquí te damos algunos consejos para que lo logres.

- **Conoce tu historial de salud. ¿Qué debes hacer?**

- Pídeles a los doctores y a tus padres o tutores que te informen sobre tu historial de salud.
- Pregúntales sobre las operaciones y procedimientos por los que has pasado.
- Pon tu historial por escrito o guárdalo en tu teléfono o tableta. Revisa la información de tu cuenta de MyChart.
- Haz el siguiente ejercicio: dale tu historial médico a tu doctor en tu próxima consulta.

- **Infórmate sobre los problemas de salud que tienes.**

- Pídeles a los doctores y a tus padres o tutores que te digan qué problemas de salud tienes.
- Apréndete el nombre de cualquier enfermedad o problema que tengas.
- Infórmate sobre lo que implica tener esos problemas.

- **Conoce los síntomas que puedes tener.**

- Pregúntales a tus doctores qué síntomas podrías tener si tu problema empeora.
- Investiga qué debes hacer si aparecen esos síntomas.
- Lleva un registro en tu laptop o tu teléfono de cualquier cambio que notes en tu estado de salud.
- Infórmales estos cambios a tus doctores.

- **Conoce tus medicamentos: el nombre, la dosis y la razón por la que tomas cada uno.**

- Apréndete el nombre de tus medicamentos, las dosis, la frecuencia y la razón por la que los tomas.
- Pídeles a tus doctores y a tus padres o tutores que te expliquen qué medicamentos tomas y en qué consisten tus tratamientos.
- Investiga qué efectos secundarios tienen tus medicamentos y tu tratamiento.

- **Infórmate sobre cualquier aparato especial que necesites.**

- Investiga qué aparatos necesitas y cómo usarlos.

Tu informe médico

Un informe médico es un breve documento que contiene los datos más importantes sobre tu salud.

Este informe incluye tu historial médico. Ten el informe a la mano y llévalo a tus consultas. Úsalo para responder las preguntas que te hagan tus doctores y mantenlo al día. Esta información se encuentra también en tu cuenta de MyChart.

Información personal

Nombre:	
Fecha de nacimiento:	
Dirección:	
Teléfonos:	Correo electrónico:

1er. contacto en caso de emergencia:

Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono:	

2do. contacto en caso de emergencia:

Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono:	

Información del seguro médico

Compañía de seguros médicos:	
Nombre del asegurado (subscriber):	
Número de asegurado (Member ID):	Número de grupo (Group Number):

Lista de problemas de salud

Problema	Fecha en la que te lo diagnosticaron
1.	
2.	
3.	

Tu informe médico (continuación)

Alergias (ambientales, a medicamentos y a alimentos) y síntomas que producen

1.	2.
3.	4.

Historial de operaciones e intervenciones

Nombre de la operación o la intervención	Nombre de la operación o la intervención
1.	
2.	
3.	

Análisis y estudios de Radiología recientes

Nombre de la prueba	Fecha de la prueba	Resultados
1.		
2.		
3.		

Doctores y otros facultativos

Nombre	Especialidad	Información de contacto
1.		
2.		
3.		

Haz una lista de tus medicinas (recetados y de venta libre) o imprime la de MyChart

Nombre del medicamento	Dosis que estás tomando	Cada cuánto tiempo
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Tu informe médico (continuación)

Información de la farmacia

Nombre	Dirección	Teléfono
1.		
2.		

Lista de aparatos médicos no desechables (DME)

Nombre del aparato	Nombre de la compañía que lo surte	Información de contacto
1.		
2.		
3.		

Compañía de atención médica en casa

Nombre	Información de contacto
1.	
2.	

Lista de suministros médicos

Nombre de los suministros	Nombre de la compañía que los surte	Información de contacto
1.		
2.		

Documentos para la toma de decisiones médicas

Nombre del documento	Periodo de validez
1.	
2.	

Detalles adicionales (necesidades especiales de nutrición, aparatos electrónicos de asistencia, necesidades de comunicación, idioma, anteojos, gafas y lentes de contacto, audífonos)

Conoce tus signos y síntomas

Conocer tu problema de salud incluye saber cuáles son tus signos y síntomas habituales y cuáles aparecen cuando empiezas a empeorar. Es importante que los conozcas y que sepas qué hacer cuando aparezcan.

Un signo es un síntoma que se puede ver o escuchar. Por ejemplo, hinchazón, un zumbido en el oído o un moretón.

Un síntoma es algo que solo tú puedes sentir. Por ejemplo, cansancio, debilidad, dolor o cambios en el apetito o el nivel de energía.

- **Pregúntales a tus doctores y a tus padres o tutores cuáles son los signos y los síntomas de los que debes estar pendiente.**
- **Aprende a distinguir la diferencia entre la manera en que te sientes cuando estás bien**
- **y la manera en que te sientes cuando no estás bien.**
- **Lleva un registro en tu laptop o tu teléfono de cualquier cambio que notes en tu estado de salud. Mantén informados a tus doctores sobre esos cambios.**
- **Pregúntales qué debes hacer si comienzas a tener síntomas.**
- **Aprende cuándo y cómo comunicarte con tus doctores si tienes síntomas.**
- **Aprende cuándo conviene ir a la Sala de Emergencias.**

Conoce tus medicamentos

Ahora que te harás cargo de tu salud, es importante que conozcas los medicamentos que tomas. Estas son algunas sugerencias que te ayudarán a lograrlo.

- **Apréndete el nombre de tus medicamentos.**
 - Algunos medicamentos requieren receta de tu médico.
 - Otros medicamentos no la necesitan. Estos son los que llamamos “de venta libre”. Por ejemplo, las vitaminas y algunos analgésicos.
 - La mayoría de los medicamentos tienen más de un nombre. Hay un nombre genérico para cada medicamento. Pueden tener el nombre de la tienda donde se venden o tener su propia marca. Por ejemplo, el Ibuprofen es el nombre genérico del analgésico, pero se puede llamar Advil, Motrin o la marca de la tienda que lo vende.
- **Conoce la dosis de cada uno de tus medicamentos.**
 - Tómate los medicamentos tal como te lo indique tu médico.
 - No tomes de más ni de menos.
- **Debes saber a qué hora tienes que tomártelos.**
 - Tómate los medicamentos con la frecuencia indicada por tus doctores.
 - Por ejemplo, una vez al día por la mañana o dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche.
 - Usa un pastillero para organizar tus medicamentos.
- **Pide que te expliquen para qué es cada medicamento.**
 - Si tienes preguntas sobre tus medicamentos, consulta a tu doctor o al encargado de la farmacia.
- **Aprende a tomar tus medicamentos.**
 - Sigue las instrucciones que te den.
 - Hay medicamentos que no se pueden tomar juntos.
 - Tal vez tengas que tomarlos con alimentos o no puedas conducir después de tomarlos.
- **Infórmate sobre los efectos secundarios.**
 - Un efecto secundario es un síntoma que no esperabas al tomar un medicamento.
 - Por ejemplo, mareos, sarpullido o mucho sueño.
 - Diles a tus doctores si algún medicamento te está causando efectos secundarios. Ellos pueden ayudarte a aliviar los síntomas.

Conoce tus medicamentos (continuación)

- **Debes saber cómo son tus medicamentos**
 - Así podrás darte cuenta de si la farmacia te dio un medicamento que no es.
 - Tu medicamento puede ser en píldora, líquido o en polvo.
- **Debes saber cuándo pedir más medicamento.**
 - El médico puede mandarte medicamento para 30, 60 o 90 días.
 - Pide más antes de que se te acabe.
 - Apréndete el nombre y el teléfono de tu farmacia.
- **Ten siempre una lista de tus medicamentos a la mano.**
 - Puedes llevarla en la billetera o en el teléfono.
 - Lleva la lista a todas tus consultas.

Consejos para padres o tutores

Su hijo necesita todo su apoyo ahora que se está haciendo adulto. Aquí hay algunos consejos que los ayudarán a apoyar a su hijo cuando este comience a encargarse de su atención médica.

- **Háblenle de su historial de salud:**
 - Ayuden a su hijo a conocer su historial de salud: las enfermedades, las cirugías y las intervenciones que ha tenido.
 - Enséñenle a hablar con los doctores sobre su historial médico.
- **Háblenle de su problema de salud:**
 - Háblenle de su problema de salud y de lo que implica tenerlo.
 - Enséñenle a hablar con los doctores sobre su problema de salud.
- **Háblenle de los síntomas que podría tener si su problema empeora.**
 - Háblenle de los síntomas que podría tener.
 - Díganle que les pregunte a sus doctores qué síntomas podría tener cuando no se siente bien.
 - Hablen con su hijo sobre qué debe hacer si no se siente bien, si tiene síntomas nuevos o si empeoran.
- **Conozcan los medicamentos de su hijo: los nombres, la dosis y la razón por la que toma cada uno.**
 - Hagan que su hijo se aprenda los nombres de sus medicamentos, cuándo tiene que tomárselos y por qué se los toma.
 - Háblenle sobre los efectos secundarios que podrían causarle.
- **Háblenle de los aparatos especiales que use.**
 - Explíquenle qué aparatos necesita y cómo debe usarlos.

