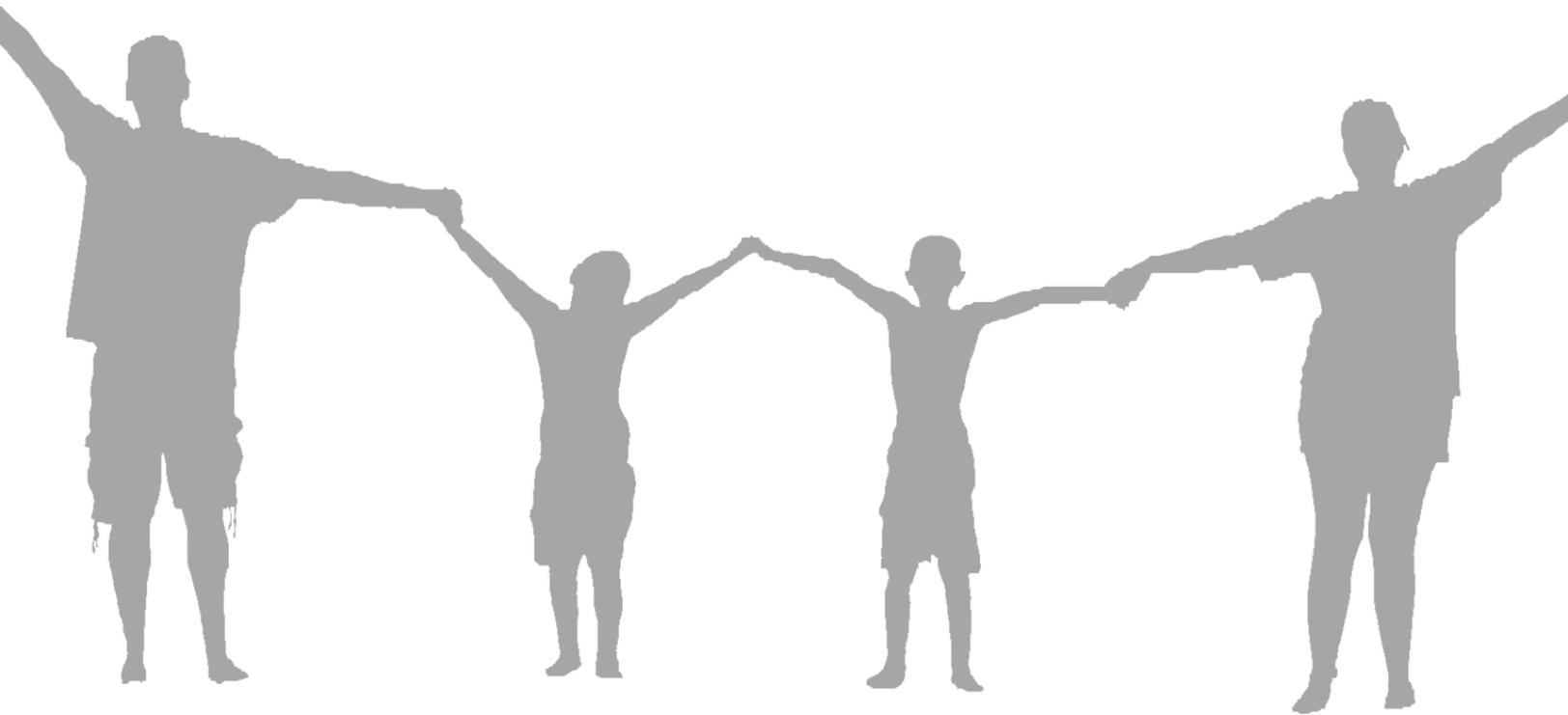

TRANSICIÓN A LA ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

MANUAL PARA JÓVENES, ADULTOS JÓVENES Y SUS FAMILIAS



CHILD HEALTH SPECIALTY CLINICS
DIVISIÓN DE SALUD INFANTIL Y COMUNITARIA
UNIVERSIDAD DE IOWA

OBJETIVO DE ESTE MANUAL

Este manual de transición a la atención médica para adultos tiene dos objetivos:

- Ayudar a los padres y cuidadores de niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica a comprender cómo pueden apoyarlos en la transición a la atención médica para adultos.
- Ayudar a los jóvenes y adultos jóvenes con necesidades especiales de atención médica a comprender su función y el apoyo con el que cuentan durante la transición a la atención médica para adultos.

Este manual no es una lista exhaustiva de cómo hacer la transición de los jóvenes con necesidades especiales de atención médica al sistema de atención médica para adultos. De hecho, tiene el objetivo de ser una guía para las personas que se mencionan a continuación sobre cómo abordar dicha transición:

- Padres y cuidadores.
- Padres y cuidadores de jóvenes con necesidades adicionales.
- Jóvenes y adultos jóvenes.

Hay muchas organizaciones prestigiosas que brindan excelentes recursos sobre la transición a la atención médica para adultos. El Manual de transición a la atención médica para adultos facilitará estos recursos externos para ayudarlos a usted o al joven en transición.

Descargo de responsabilidad legal: *este manual incluye información y recursos legales y financieros, pero no contiene asesoramiento legal ni financiero.*

INTRODUCCIÓN A LA TRANSICIÓN A LA ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

PADRES Y CUIDADORES

¿Qué es la transición de la atención médica?

La transición de la atención médica es el proceso de preparar a un joven para la atención médica para adultos.

Durante la infancia, usted ayudó a su hijo con necesidades especiales de atención médica a cuidar de su salud al hacer lo siguiente:

- Llamar para programar citas.
- Completar formularios médicos.
- Controlar sus medicamentos.
- Hablar en nombre de su hijo.

A medida que su hijo crece, la gestión de esas cuestiones médicas se comienza a convertir en su responsabilidad. Aunque cada niño adquiere distintos niveles de independencia al entrar en la edad adulta, todos los jóvenes necesitarán un proceso de transición organizado que los ayude a lograr lo siguiente:

- Adquirir competencias médicas independientes.
- Prepararse para la atención médica para adultos.
- Atenderse con proveedores de atención médica para adultos.

En el caso de los niños con necesidades especiales de atención médica, no podemos asegurar que gestionen de manera totalmente independiente su atención médica cuando cumplan 18 años. Para quienes tienen hijos con necesidades de atención médica complejas, en este manual, se incluye información que les servirá de guía a medida que realizan los pasos de la transición de su hijo a la atención médica para adultos.

¿Por qué empezamos a pensar en la transición a la atención médica para adultos a los 12 años?

Comenzamos a hablar sobre la transición a la atención médica para adultos a los 12 años a fin de que los jóvenes y sus familias estén preparados para los posibles desafíos que puedan surgir con dicho proceso. La transición a la atención médica para adultos puede ser muy demandante y compleja, por lo que dedicar tiempo suficiente para comprender en qué consiste lo ayudará en el futuro.

Recuerde lo siguiente: *no está solo en este proceso. Hay proveedores de atención médica y recursos de apoyo comunitario disponibles para ayudarlo en esta transición.*

INTRODUCCIÓN A LA TRANSICIÓN A LA ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

¿Qué es la transición de la atención médica?

La transición de la atención médica es el proceso de prepararse para recibir atención médica como adulto.

Durante la infancia, tus padres o cuidadores suelen ayudarte con las cuestiones médicas. Esto puede incluir lo siguiente:

- Llamar al consultorio del proveedor de atención médica para programar tus citas.
- Completar tus formularios médicos en el consultorio del proveedor de atención médica.
- Asegurarse de que tomes tus medicamentos.
- Hablar por ti en entornos de atención médica.

A medida que creces, debes volverte más responsable y hacerte cargo de tu salud. Esto puede incluir lo siguiente:

- Adquirir competencias médicas independientes.
- Prepararte para navegar por el sistema de atención médica para adultos.
- Buscar proveedores de atención médica para adultos que se ajusten a tus necesidades.

Al cumplir 18 años, debes hacerte cargo de tu salud. También puedes averiguar cómo tus padres o cuidadores podrían ayudarte a medida que entras en la edad adulta. En este manual, se incluyen recursos que los ayudarán a ti y a tus cuidadores a transitar por estos cambios.

Recuerda lo siguiente: *no estás solo en este proceso. Hay proveedores de atención médica y recursos de apoyo comunitario disponibles para ayudarte en esta transición.*

PERÍODOS DE TRANSICIÓN

PARA PADRES Y CUIDADORES DE JÓVENES EN TRANSICIÓN

De 12 a 13 años

- Controle las enfermedades, los medicamentos y las alergias de su hijo.
- Pregunte al proveedor de atención médica de su hijo si atiende a adultos jóvenes y a partir de qué edad lo hace.

De 14 a 15 años

- Hable con su hijo sobre lo que debe hacer en caso de tener una emergencia médica.
- Si su hijo tiene la capacidad, ayúdelo a programar citas médicas y a gestionar sus medicamentos recetados.
- Si su hijo tiene la capacidad, anímelo a que comience a asistir solo a las citas con el proveedor para adquirir habilidades en la gestión de la atención médica.

De 16 a 17 años

- Si su hijo tiene la capacidad, anímelo a programar citas, a asistir solo a las citas con los proveedores de atención médica, a hacer preguntas y a resurtir sus medicamentos recetados.
- Conozca cuáles son los derechos de privacidad de salud de su hijo cuando cumpla 18 años.
- Haga un resumen médico con el proveedor de su hijo.
- Si es necesario, analice la posibilidad de reemplazar a su hijo en la toma de decisiones cuando cumpla 18 años.

De 18 a 21 años

- Si corresponde, infórmese sobre las disposiciones adoptadas para reemplazar a su hijo en la toma de decisiones.
- Si es necesario, aprenda cómo tener acceso a los registros médicos de su hijo.
- Si corresponde, trabaje con el proveedor de su hijo para buscar un nuevo proveedor de atención médica para adultos que acepte su seguro médico.
- Si su hijo tiene la capacidad, anímelo a llamar a su proveedor de atención médica para adultos para programar citas y transferir sus registros médicos a fin de que la interrupción en los servicios de atención médica sea mínima.
- Averigüe si hay otros cambios aplicables a los jóvenes de 18 años que puedan afectar a su hijo, como seguro médico, ingresos del Seguro Social, etc.

De 22 a 25 años

- Anime a su hijo a seguir atendándose con su proveedor de atención médica para adultos, gestionando su atención médica y actualizando su resumen médico.
- Controle el estado del seguro de su hijo y avise al proveedor de atención médica si hay algún cambio en la cobertura médica.

PERÍODOS DE TRANSICIÓN

PARA PADRES Y CUIDADORES DE JÓVENES CON COMPLEJIDADES MÉDICAS

De 12 a 13 años

- Controle las enfermedades, los medicamentos y las alergias de su hijo.
- Haga un resumen o un diario de atención médica con el proveedor de atención médica o coordinador familiar de su hijo.
- Empiece a tener un diario de atención médica de su hijo.

De 14 a 15 años

- Planifique qué hacer ante una emergencia médica.
- Cree un Programa de Educación Individualizado (IEP) que tenga en cuenta la vida después de la escuela secundaria de su hijo.
- Siga gestionando las citas y las derivaciones a especialistas de su hijo.
- Para las citas médicas de su hijo, prepare una lista de preguntas que le gustaría hacerle al proveedor de atención médica.

De 16 a 17 años

- Preste atención a cuándo debe resurtir los medicamentos recetados de su hijo, y tenga en cuenta el tiempo que el proveedor de atención médica y la farmacia necesitan para resurtirlos.
- Si es necesario, invite al personal de Rehabilitación Vocacional a las reuniones del IEP para planificar la transición de su hijo después de la escuela secundaria.
- Asegúrese de que el IEP de su hijo contenga planes para después de la escuela secundaria o, si es necesario, apoyo para la educación superior o el empleo.
- Analice la posibilidad de reemplazar a su hijo en la toma de decisiones cuando cumpla 18 años.
- Si corresponde, agregue el nombre de su hijo a la lista de espera de atención residencial.

De 18 a 21 años

- Consulte Iowa Legal Aid o Disability Rights Iowa si necesita ayuda con las disposiciones para reemplazar a su hijo en la toma de decisiones.
- Si es necesario, busque opciones para acceder a los registros médicos de su hijo a través de un poder notarial para cuestiones médicas o tutela.
- Si corresponde, llame al proveedor de atención médica para adultos de su hijo para programar una cita y transferir los registros médicos.

De 22 a 25 años

- Siga administrando la atención médica de su hijo y actualizando su resumen médico.
- Controle el estado del seguro de su hijo y su elegibilidad financiera para recibir servicios sociales.
- Avise al proveedor de atención médica de su hijo sobre cualquier cambio en la cobertura de seguro médico.
- Si corresponde, averigüe si existe la posibilidad de que su hijo con discapacidad permanezca en el plan del seguro médico privado de sus padres.

Importante: Si su hijo no puede participar de manera funcional en el proceso de transición, será su responsabilidad planificar la transición de su hijo al sistema de atención médica para adultos.

PERÍODOS DE TRANSICIÓN

PARA JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

De 12 a 13 años

- Conoce cuáles son tus enfermedades, medicamentos y alergias.
- Comienza a hacerle preguntas al proveedor de atención médica sobre tu salud.
- Pregúntale a tu médico si atiende a adultos jóvenes y a partir de qué edad.

De 14 a 15 años

- Infórmate sobre tu salud, atención médica e historia clínica.
- Lleva tu tarjeta de seguro médico.
- Aprende qué hacer en caso de una emergencia médica.
- Practica cómo programar citas y resurtir tus medicamentos recetados.
- Habla con el proveedor de atención médica a solas durante parte de la visita para aprender cómo administrar tu salud y tu atención médica.

De 16 a 17 años

- Programa citas, asiste solo a las citas médicas, haz preguntas y comienza a resurtir tus medicamentos recetados.
- Aprende cuáles son tus derechos de privacidad cuando cumplas 18 años.
- Haz un resumen médico con tu proveedor de atención médica y conserva una copia.
- Antes de cumplir 18 años, averigua si necesitarás ayuda para tomar decisiones de atención médica y analiza las opciones disponibles con tus padres/cuidadores.

De 18 a 21 años

- Eres mayor de edad a los 18 años y, por ende, deber hacerte responsable de tu salud (a menos que se hayan designado responsables legales).
- Tus padres/cuidadores no pueden acceder a tus registros médicos, a menos que los autorices.
- Si es necesario, trabaja con tu proveedor actual para buscar un nuevo proveedor de atención médica para adultos que acepte tu seguro médico.
- Llama a tu nuevo proveedor de atención médica para adultos para programar una primera cita y transferir tus registros médicos.
- Aprende qué cambios pueden afectarte cuando cumplas 18 años, como cambios en el seguro médico, ingresos del Seguro Social, etc.

De 22 a 25 años

- Sigue atendiéndote con tu proveedor de atención médica para adultos, administra tu salud y atención médica, y actualiza tu resumen médico.
- Asegúrate de mantener tu seguro y avisar a tu proveedor de atención médica si hay algún cambio en la cobertura.

DIFERENCIAS ENTRE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA Y LA ATENCIÓN PARA ADULTOS

GUÍA PARA JÓVENES Y FAMILIARES

Cuando te conviertes en adulto, la experiencia en el consultorio médico y en el hospital puede ser diferente a lo que estás acostumbrado. Esta hoja informativa explica algunos de los cambios que puedes notar.

Comodidad y familiaridad		
Atención pediátrica	Atención para adultos	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none">• Conoces a tus proveedores de atención médica desde hace tiempo.• Te sientes a gusto durante las visitas.• Sabes qué sucederá durante el control.	<ul style="list-style-type: none">• No sabrás mucho sobre tus nuevos proveedores de atención médica ni sobre el personal.• Deberás contar más sobre ti y tu enfermedad.• Podrías sentirte nervioso al hablar o reunirte con el proveedor de atención médica.• Los controles pueden ser diferentes.	<ul style="list-style-type: none">• Programa una visita para conocer a tus nuevos proveedores de atención médica.• Ten paciencia a medida que los proveedores te conocen.• Pídele a tu proveedor de atención médica pediátrica que le envíe tus registros o el resumen médico a tu nuevo proveedor.• Cuéntale al proveedor de atención médica y a alguien de confianza cómo te sientes.• Pídele al proveedor de atención médica que te explique qué hará durante el control.

Responsabilidad		
Atención pediátrica	Atención para adultos	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none">• Tus padres o cuidadores suelen estar contigo durante la visita médica.• Tus padres o cuidadores responden por ti las preguntas que hace el proveedor de atención médica.• Tus padres o cuidadores ayudan a tomar decisiones sobre tu tratamiento.• Tus padres o cuidadores programan las visitas de seguimiento y controlan los resultados de estudios.• Tus padres o cuidadores te ayudan a seguir el plan del tratamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Tú decidirás si quieres que alguien (amigo, padre, madre, cuidador) se quede contigo durante la visita médica.• Tú explicarás todo lo relacionado con tu tratamiento y enfermedad.• Tú decidirás el tratamiento que quieres recibir.• Tú programarás las citas y controlarás los resultados de los estudios.• Tú tendrás más responsabilidades médicas.	<ul style="list-style-type: none">• No tengas miedo de hacer preguntas.• Prepárate para estar listo para hacerte cargo de tu salud.• Pide ayuda al proveedor de atención médica para desarrollar tus habilidades.• Si deseas, alguien de confianza puede acompañarte.• Algunos jóvenes pueden necesitar ayuda para cumplir con las expectativas de los adultos, y es posible que sea necesario analizar opciones de tutela u otras alternativas.

DIFERENCIAS ENTRE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA Y LA ATENCIÓN PARA ADULTOS

GUÍA PARA JÓVENES Y FAMILIARES

Servicios		
Atención pediátrica	Atención para adultos	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none"> • Es posible que te atienda un equipo de proveedores de atención médica en la misma visita. • Es posible que tengas varios servicios de apoyo a tu disposición. • Los proveedores de atención médica se centran en tus posibilidades presentes y futuras. • Se informa a tus padres o cuidadores sobre tu salud y atención médica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es posible que debas atenderte con proveedores de atención médica en diferentes lugares y días. • Es posible que ya no califiques para los servicios que recibiste antes de cumplir 18 años. • Los proveedores de atención médica para adultos se centran en lo que puedes hacer en el presente. • Tu información de salud es confidencial y solo se compartirá con tu consentimiento. • Si tienes un tutor legal, se le informará sobre tu salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elige a un proveedor de atención médica para adultos de cabecera que te ayude con las derivaciones a especialistas y otros proveedores. • Habla con un trabajador social sobre los servicios para adultos que podrías necesitar y para los que seas elegible (asistente personal, servicios a domicilio, ayuda económica, etc.). • Pídele a tu proveedor de atención médica que te ayude a pensar cómo las opciones laborales afectan tu salud y a conocer las adaptaciones disponibles. • Asegúrate de firmar un consentimiento para compartir tu información de salud con quien tú elijas.

Seguro y pagos		
Atención pediátrica	Atención para adultos	Consejos útiles
<ul style="list-style-type: none"> • Tus padres o cuidadores te brindan los beneficios de su seguro (proceso de derivación, copagos, proveedores dentro de la red). • Tus padres o cuidadores pagan la atención médica. • Es posible que tengas cobertura de seguro solo para dependientes (póliza de tus padres o cuidadores) o para hijos menores de 18 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deberás conocer y utilizar los beneficios del seguro para adultos. • Deberás pagar tu atención médica. • Es posible que debas buscar un nuevo seguro que te brinde cobertura como adulto (beneficios del empleador, beneficios de salud para trabajadores con discapacidades, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende cómo maximizar tus beneficios. • Conoce las opciones de seguro para adultos. • Averigua cuándo finalizará tu cobertura actual.

Información adaptada del folleto de UIC - Division of Specialized Care for Children e Illinois Chapter - American Academy of Pediatrics

NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA, MEDICAMENTOS Y ALERGIAS

PADRES Y CUIDADORES

La adolescencia de su hijo es un buen momento para enseñarle de qué se trata su problema de salud, de qué forma puede controlarlo y cómo tomar los medicamentos de manera adecuada.

Puede ayudar a su hijo de las siguientes maneras:

- Ayúdelo a comprender los problemas de salud que tiene.
- Ayúdelo a tomar sus medicamentos.
- Enséñele cómo programar sus citas.

Consejos útiles

- Anote lo que su hijo sabe actualmente sobre el problema de salud que tiene, así como sobre sus medicamentos o alergias.
- Ayude a su hijo a investigar sobre sus afecciones médicas y hable con él acerca de la información que encuentra.
- Ayude a su hijo a preparar, al menos, una pregunta para hacerle al proveedor de atención médica en la próxima cita.
- Ayude a su hijo a desarrollar un sistema para hacer un seguimiento de sus medicamentos y próximas citas.
- Brinde a su hijo una copia de su tarjeta de seguro médico.

Evalúe si su hijo está listo para la transición

Got Transition es el centro nacional de recursos para la transición de la atención médica y está financiado con fondos federales. Su objetivo es mejorar la transición de la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos mediante estrategias basadas en evidencia, destinadas a profesionales médicos, jóvenes, adultos jóvenes y sus familias.

Got Transition ha desarrollado un “cuestionario sobre la transición de la atención médica”. Responda este cuestionario para saber si su hijo está listo para comenzar la transición a la atención médica para adultos. Si corresponde, comparta los resultados con su hijo y con su proveedor de atención médica.

Cuestionario sobre la transición de la atención médica para padres y cuidadores:

<https://gottransition.org/parents-caregivers/hct-quiz.cfm>

Sitio web de Got Transition: <https://gottransition.org/>

NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA, MEDICAMENTOS Y ALERGIAS

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

La adolescencia es un buen momento para aprender de qué se trata tu problema de salud, de qué forma puedes controlarlo y cómo tomar los medicamentos sin ayuda.

Comienza a entender tus necesidades de atención médica de las siguientes formas:

- Aprende sobre tus problemas de salud.
- Comprende cuándo debes tomar tus medicamentos.
- Aprende a programar tus citas médicas.

Consejos útiles

- Piensa en lo que sabes ahora sobre tu problema de salud, tus medicamentos o tus alergias.
- Obtén más información sobre tu problema de salud en sitios web como MedlinePlus. Habla sobre lo que aprendiste con tu proveedor de atención médica.
- Antes de las citas, piensa al menos una pregunta para hacerle a tu proveedor de atención médica.
- Utiliza un pastillero u otro sistema para saber cuándo debes tomar tus medicamentos.
- Utiliza un calendario para recordar las citas médicas y cuándo debes resurtir los medicamentos.
- Lleva contigo una copia de tu tarjeta de seguro. Si no tienes una copia de tu tarjeta de seguro, pídeles una a tus padres o cuidadores.

Evalúa si estás preparado para la transición

Got Transition es el centro nacional de recursos para la transición de la atención médica y está financiado con fondos federales. Su objetivo es mejorar la transición de la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos mediante estrategias basadas en evidencia, destinadas a profesionales médicos, jóvenes, adultos jóvenes y sus familias.

Got Transition ha desarrollado un “cuestionario sobre la transición de la atención médica”. Responde este cuestionario para saber si estás listo para comenzar la transición a la atención médica para adultos. Si corresponde, comparte los resultados con tus padres o cuidadores.

Cuestionario sobre la transición de la atención médica para jóvenes y adultos jóvenes:

<https://gottransition.org/youth-and-young-adults/hct-quiz.cfm>

PRIVACIDAD DEL REGISTRO DE SALUD

PADRES Y CUIDADORES

A medida que su hijo crece, es normal que quiera más libertad y privacidad. El proveedor de atención médica de su hijo puede preguntarle si puede hablar con el niño a solas mientras usted espera en otra habitación. Esto le permite al proveedor hablar directamente con su hijo sobre cosas que tal vez le generen incomodidad si las comenta frente a sus padres.

Para garantizar que las conversaciones entre su hijo y el proveedor de atención médica sean confidenciales, se recomienda a los jóvenes que creen una cuenta en MyChart. La única información que los padres o cuidadores pueden ver son los registros de vacunación del niño. Si necesita acceso para ver los registros médicos de su hijo debido al problema de salud que tiene, el personal de CHSC le pedirá que firme un formulario de acceso por discapacidad.

Tomar decisiones es una habilidad que requerirá práctica y experiencia por parte de su hijo. Practicar con su hijo ahora lo ayudará a tomar decisiones informadas a medida que crezca.

Consejos útiles

- Cuando su hijo cumpla 18 años, estará a cargo de sus decisiones de atención médica. Será la única persona que podrá ver su información de salud.
- Si su hijo lo desea, puede pedirles a su familia o a otras personas que lo ayuden a tomar decisiones médicas o a acceder a su información de salud. Para esto, los familiares elegidos deben firmar un formulario a fin de informar al personal que pueden participar en la atención médica del niño.
- Si su hijo necesita más apoyo, estas son algunas opciones disponibles:
 - Servicios de apoyo para tomar decisiones.
 - Poder notarial para atención médica.
 - Tutela legal.

PRIVACIDAD DEL REGISTRO DE SALUD

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

A medida que creces, es normal que quieras más libertad y privacidad. Tu proveedor de atención médica puede pedirte hablar a solas, mientras tus padres o cuidadores esperan en otra habitación. Esto le permite a su proveedor hablar directamente contigo sobre cosas que tal vez no quieras hablar frente a tus padres.

Para asegurarte de que esta conversación sea confidencial, puedes crear una cuenta en MyChart. La única información que tus padres o cuidadores pueden ver son los registros de vacunación. Si tus padres o cuidadores necesitan usar MyChart debido a tu problema de salud, el personal del CHSC les pedirá que firmen un formulario de acceso por discapacidad.

Tomar decisiones es una habilidad que requerirá práctica y experiencia. Practicar ahora te ayudará a tomar decisiones informadas a medida que crezcas.

Consejos útiles

- Cuando cumplas 18 años, estarás a cargo de tus decisiones de atención médica. Serás la única persona que podrá ver tu información de salud.
- Si lo deseas, puedes pedirle a tu familia o a otras personas que te ayuden a tomar decisiones de atención médica y a conocer tu información de salud. Para esto, debes firmar un formulario para informar al personal que pueden involucrar a estas personas en tu atención médica.
- Si necesitas más ayuda, estas son algunas opciones disponibles:
 - Servicios de apoyo para tomar decisiones.
 - Poder notarial para atención médica.
 - Tutela legal.

PREPARACIÓN PARA UNA EMERGENCIA MÉDICA

PADRES Y CUIDADORES

Es importante que todas las personas se preparen para una emergencia. De hecho, esto puede ser incluso más importante en el caso de las personas con necesidades especiales de atención médica. Todos tenemos necesidades básicas, como comer alimentos seguros, beber agua, tener refugio, ir al baño, bañarnos y comunicarnos, entre otras. Las emergencias pueden ser aterradoras, pero hay medidas que usted puede tomar como padre o cuidador para preparar a su hijo para actuar rápido y mantener la calma.

Consejos útiles

- Enseñe a su hijo cuáles son los síntomas o signos que indican que debe llamar al 911, y en qué se diferencian de los síntomas que pueden esperar lo suficiente como para programar una cita.
- Lea el libro *Preplowans* para aprender cómo preparar un plan y un kit de emergencia. Comparta esta información con su hijo.
- Si corresponde, colóquese a su hijo una pulsera de alerta médica o agende un contacto en caso de emergencia (ICE) en su teléfono celular.
- Informe a la policía y al departamento de bomberos sobre los problemas de salud de su hijo, para que sepan cuáles son sus necesidades y cómo ayudarlo en caso de una crisis.
- Practique con su hijo cómo contarles a otros sobre sus problemas de salud y los medicamentos que toma.
- Anime a su hijo a llevar siempre una identificación y su tarjeta de seguro.

Recursos útiles

- Center for Excellence in Developmental Disabilities de la Universidad de Iowa

Libro Preplowans

- <https://chsciowa.org/sites/chsciowa.org/files/resource/files/prepiowansbook.pdf>

PREPARACIÓN PARA UNA EMERGENCIA MÉDICA

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Es importante que todas las personas se preparen para una emergencia médica. De hecho, esto puede ser incluso más importante en el caso de las personas con necesidades especiales de atención médica. Todos tenemos necesidades básicas, como comer alimentos seguros, beber agua, tener refugio, ir al baño, bañarnos y comunicarnos, entre otras. Las emergencias pueden ser aterradoras, pero hay medidas que puedes tomar como preparación para actuar rápido y mantener la calma durante situaciones de emergencia.

Consejos útiles

- Habla con tus padres o cuidadores sobre qué hacer en caso de emergencia.
- Aprende cuáles son los síntomas o signos que indican que debes llamar al 911, y en qué se diferencian de los síntomas que pueden esperar lo suficiente como para programar una cita.
- Lee el libro Preplowans para preparar un plan y un kit de emergencia.
- Si corresponde, asegúrate de llevar siempre puesta tu pulsera de alerta médica y tener un contacto en caso de emergencia (ICE) agendado en tu teléfono celular.
- Informa a la policía y al departamento de bomberos sobre tus problemas de salud para que sepan cómo ayudarte en caso de una crisis.
- Practica cómo contarles a otros sobre tus problemas de salud y los medicamentos que tomas.
- Lleva siempre contigo tu identificación y tarjeta de seguro médico.

Recursos útiles

- Center for Excellence in Developmental Disabilities de la Universidad de Iowa

Libro Preplowans

- <https://chsciowa.org/sites/chsciowa.org/files/resource/files/prepiowansbook.pdf>

FORMULARIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

PADRES Y CUIDADORES

A medida que su hijo crezca, usted no siempre podrá completar los formularios cuando asista a las visitas con el proveedor de atención médica. Es importante que su hijo conozca su historia clínica, los antecedentes familiares y quiénes pueden acceder a su información.

Consejos útiles

- Dígale a su hijo que necesitará los siguientes documentos, de modo que completar los formularios de atención médica no sea tan confuso:
 - Tarjeta de seguro de salud.
 - Tarjeta de identificación.
 - Plan de atención compartido (si tienen uno).
- Tómese el tiempo para analizar con su hijo lo que podría suceder en la visita al proveedor de atención médica:
 - Cuando lleguen a la clínica, un miembro del personal los saludará a él y a usted (si lo acompaña). Es posible que le den a su hijo los siguientes formularios (u otros):
 - **Formulario de consentimiento para diagnóstico y tratamiento:** Otorga permiso al personal para examinar a su hijo, hacer un diagnóstico y tratar el problema de salud. Según la edad de su hijo, es posible que le pidan que firme este formulario, escriba la fecha e indique cuál es su vínculo con el paciente.
 - **Registro e historia clínica:** Le permite al paciente, o a su cuidador, cambiar la dirección, el número de teléfono y la información del seguro, si es necesario. También le pedirá al paciente que indique TODOS sus problemas de salud, medicamentos o alergias.
 - **Formulario de la Ley de Responsabilidad y Portabilidad de Seguros Médicos (HIPAA):** Permite que los pacientes decidan quién puede ver su información de salud. Es posible que desee compartir la información de salud con su compañía de seguros, pero puede que también sea necesario compartir esta información con otras personas del entorno de su hijo. Los padres o cuidadores no pueden acceder a la información de salud de una persona mayor de 18 años, a menos que se los nombre en el formulario de la HIPAA o sean los responsables legales.
- Es posible que un miembro del personal haga una copia de la tarjeta de seguro de su hijo.
- Se le pedirá (a usted o a su hijo) que complete estos formularios mientras espera al proveedor de atención médica. Asegúrese de leer los formularios con atención y escribir todo con claridad. Si tiene preguntas o necesita más tiempo, informe a un miembro del personal.

FORMULARIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

A medida que creces, tus padres o cuidadores no siempre podrán completar los formularios cuando asistas a las visitas con el proveedor de atención médica. Es importante que conozcas tu historia clínica, los antecedentes familiares y quiénes pueden ver tu información.

Consejos útiles

- Saber qué esperar puede hacer que completar los formularios de atención médica sea menos confuso. Asegúrate de tener los siguientes documentos a mano cuando asistas a las visitas médicas:
 - Tarjeta de seguro de salud.
 - Tarjeta de identificación.
 - Plan de atención compartido (si tienes uno).
- Tómate un tiempo para hablar con tus padres o cuidadores sobre lo que sucederá cuando asistas a una visita médica:
 - Cuando llegues a la clínica, un miembro del personal los recibirá a ti y a tu familia, si te acompañan. Es posible que te den los siguientes formularios (u otros):
 - **Formulario de consentimiento para diagnóstico y tratamiento:** Otorga permiso al personal para examinarte, hacer un diagnóstico y tratar el problema de salud que tienes. Dependiendo de tu edad, se les pedirá a ti o a tus padres que firmen este formulario, escriban la fecha e indiquen el vínculo que tienen.
 - **Registro e historia clínica:** Este formulario te permite cambiar tu dirección, número de teléfono e información del seguro, si es necesario. También te pide que indiques TODOS tus problemas de salud, medicamentos o alergias.
 - **Formulario de la Ley de Responsabilidad y Portabilidad de Seguros Médicos (HIPAA):** Este formulario permite que los pacientes decidan quién puede ver su información de salud. Pídele al personal del proveedor de atención médica que comparta la información con tu compañía de seguros, pero piensa en otras personas con las que quizás desees compartir esta información. Los padres o cuidadores no pueden acceder a la información de salud de una persona mayor de 18 años, a menos que se los nombre en el formulario de la HIPAA o sean los responsables legales.
- Es posible que un miembro del personal haga una copia de tu tarjeta de seguro.
- Completa estos formularios mientras esperas al proveedor de atención médica. Lee los formularios con atención y escribe todo con claridad. Si tienes preguntas o necesitas más tiempo, informa a un miembro del personal.

TOMA DE DECISIONES SALUDABLES

PADRES Y CUIDADORES

Mantenerse saludable le permitirá a su hijo tener más libertad para tomar sus propias decisiones a medida que crece, y evitará que sufra otros problemas de salud. La autoestima de su hijo es importante en relación a cómo se siente y actúa. Enseñarle hábitos saludables aumentará su autoestima y mejorará su calidad de vida.

Consejos útiles

- **Ejercicio**
 - Sea un ejemplo a seguir con respecto a la importancia de hacer ejercicio. Hacer ejercicio es útil para todo el cuerpo, no solo para la salud física. Hace que el cuerpo produzca sustancias químicas que nos ayudan a sentirnos bien, dormir mejor y reducir el riesgo de padecer algunos problemas de salud.
- **Consumo de sustancias**
 - A medida que su hijo crece, será él quien decida si quiere consumir alcohol, tabaco y marihuana. Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre la presión de los amigos, los efectos y los riesgos que conlleva el consumo de sustancias para la salud, y lo que debe hacer en situaciones en las que podría sentirse incómodo.
- **Autoestima**
 - Enséñele a su hijo el concepto de autoestima. Las personas con autoestima alta se conocen bien a sí mismas. Son realistas, se permiten cometer errores y encuentran amigos que los valoran por como son. Hable con su hijo sobre cómo tomar decisiones positivas con respecto a los amigos y las relaciones, y cómo abordar el fracaso.
- **Nutrición**
 - Destaque la importancia de llevar una alimentación saludable y equilibrada. Enséñele a su hijo a procurar comer, al menos, cinco porciones de frutas y verduras por día.
- **Salud sexual**
 - Aunque es probable que sea incómodo, no dude en hablar con su hijo sobre las relaciones sanas y consensuadas.
 - Es posible que su hijo atraviese la pubertad a medida que hace la transición de la atención médica pediátrica a la de adultos. Prepare a su hijo para los cambios que podría vivir, y enséñele cómo desarrollar hábitos saludables en cuanto al cuidado y la higiene personal.
- **Sueño**
 - Asegúrese de que su hijo se mantenga activo durante el día para poder dormir bien por la noche.
 - Dígale a su hijo que evite el alcohol y las drogas, ya que pueden alterar el sueño y aumentar las posibilidades de despertarse en medio de la noche.
 - Establezca límites con respecto al uso de dispositivos electrónicos durante la noche.

TOMA DE DECISIONES SALUDABLES

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Mantenerse saludable te permitirá tener más libertad para tomar tus propias decisiones a medida que creces y evitará que sufras otros problemas de salud.

Consejos útiles

- **Ejercicio**

- Hacer ejercicio es útil para todo el cuerpo. Hace que el cuerpo produzca sustancias químicas que te hacen sentir bien, dormir mejor y reducir el riesgo de padecer algunos problemas de salud.

- **Consumo de sustancias**

- A medida que creces, serás tú quien decida si quieres consumir alcohol, tabaco o marihuana. Aunque parezca que todos los demás consumen estas sustancias, no es así. Puedes decir que no sin dar razones, culpar a tus padres o a otro adulto, o pedirles a tus padres o cuidadores que te busquen si necesitas ayuda.

- **Autoestima**

- La autoestima se relaciona con cuánto sientes que vales y cuánto sientes que te valoran los demás. Tener una autoestima alta puede influir en cómo te sientes y cómo actúas.
- Las personas con autoestima alta se conocen bien a sí mismas. Son realistas, se permiten cometer errores y encuentran amigos que los valoran por como son. Saber qué te hace feliz y cómo alcanzar tus objetivos puede ayudarte a sentirte seguro y en control de tu vida.

- **Nutrición**

- Come, al menos cinco, porciones de frutas y verduras por día. Procura comer frutas y verduras de todos los colores para darle al cuerpo todos los nutrientes que necesita.

- **Salud sexual**

- Aunque pueda ser incómodo, habla con tus padres, cuidadores u otros adultos de confianza sobre cómo tener relaciones sanas y consensuadas.
- Habla con tus padres, cuidadores u otros adultos de confianza sobre la pubertad y los cambios que empezarás a notar en el cuerpo. Pregúntales cómo cuidar tu cuerpo y tener una buena higiene personal.

- **Sueño**

- Mantente activo durante el día, ya que eso te generará cansancio y dormirás mejor por la noche.
- Evita el alcohol y las drogas, ya que pueden alterar el sueño y aumentar las posibilidades de que te despiertes en medio de la noche.
- Evita el uso excesivo de dispositivos electrónicos al final del día, de modo que puedas apagar el cerebro y conciliar el sueño (y dormir) más rápido.

PROGRAMACIÓN DE CITAS, REGISTRO Y COMUNICACIÓN CON LOS PROVEEDORES

PADRES Y CUIDADORES

A medida que su hijo crece, es posible que deba comenzar a desarrollar las habilidades necesarias para administrar su propia atención médica. Si bien es posible que usted lo ayude, fomentar la autonomía de su hijo con metas pequeñas y alcanzables lo ayudará a ganar la confianza que necesita para vivir de manera más independiente. Aunque la transición de la atención médica tiende a centrarse en los jóvenes, a veces, resulta más difícil para los padres. A medida que su hijo crece, es posible que deba enseñarles las habilidades que necesita para hacerse cargo de la atención médica.

¿Por qué es importante?

- A medida que su hijo crece, es normal que quiera más libertad y privacidad. Al establecer las habilidades de administración médica, su hijo podrá hablar de manera independiente con el proveedor de atención médica.
- Nadie conoce el cuerpo de su hijo mejor que él mismo. Anime a su hijo a contarle sus preocupaciones de salud al proveedor de atención médica.
- Si corresponde, prepare a su hijo para la cita. Puede actuar con su hijo y representar lo que podría suceder en la cita, incluido lo siguiente:
 - Enséñele a programar una cita, registrarse en la recepción y hablar durante las visitas.
 - El proveedor puede querer hablar con su hijo a solas. Dígale a su hijo que esto es normal y que puede hablar sobre sus inquietudes con el proveedor.
 - La cita puede durar tan solo 15 minutos. Si corresponde, dígale a su hijo que escriba cuáles son sus inquietudes para que pueda comunicarse más fácil.
 - Al final de la visita, es posible que su hijo deba anunciar la salida. En este momento, también es posible que deba pagar un copago, programar una próxima cita o hacer trámites adicionales.

PROGRAMACIÓN DE CITAS, REGISTRO Y COMUNICACIÓN CON LOS PROVEEDORES

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

A medida que creces, es normal que quieras tener más libertad y privacidad con respecto a tu salud y tus opciones de atención médica. Tú sabes mejor que nadie lo que sucede en tu cuerpo, así que asegúrate de hablar sobre cualquier inquietud que tengas con el proveedor. Si no expresas tus inquietudes, es posible que tu proveedor no sepa que algo te molesta. Durante la visita, el personal de la clínica te ayudará, pero debes hacer preguntas si no entiendes algo. La transición de la atención médica será un cambio para ti y también para tus cuidadores. Asegúrate de hacer preguntas.

Consejos útiles:

- Intenta cosas nuevas, comete errores y aprende de ellos.
- Dependiendo de tu edad, el proveedor podría pedirte hablar a solas mientras tu cuidador espera en el pasillo. Es normal en la edad adulta. Aprovecha este tiempo a solas con el proveedor para hablar sobre cualquier inquietud que puedas tener.
- Con tu cuidador u otro adulto de confianza, practica programar una cita, registrarte en la recepción y hablar durante la visita.
- Es posible que la visita médica dure solo 15 minutos. Practica lo que quieres hablar con el proveedor y haz una lista de preguntas.
- Al final de la visita, es posible que debas anunciar la salida. En este momento, también podrías tener que pagar un copago o programar una próxima cita. Practica todo esto con un adulto.

TRANSPORTE A LAS CITAS MÉDICAS

PADRES Y CUIDADORES

A medida que su hijo crece, es posible que deba aprender cómo llegar a las citas médicas u otros lugares de la ciudad. También puede que llegue el momento en el que ya no pueda asistir ni llevar físicamente a su hijo a las citas médicas, por lo que será importante ayudarlo a saber cómo usar el transporte.

Consejos útiles:

- Piense con su hijo qué medios de transporte puede usar y tiene disponibles. Algunas opciones son caminar, andar en bicicleta, programar un viaje con la compañía de seguros, tomar un autobús urbano, o viajar en auto con un adulto de confianza o conducir él mismo.
- Ayude a su hijo a usar Internet o una guía telefónica para buscar la dirección de la clínica y el mejor camino para llegar.
- Ayude a su hijo a practicar cómo llegar a la cita con anticipación y registre cuánto tiempo le toma viajar hasta allí.

TRANSPORTE A LAS CITAS MÉDICAS

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

A medida que creces, es posible que debas aprender cómo llegar a las citas médicas u otros lugares de la ciudad. También puede que llegue el momento en el que tus padres o cuidadores ya no puedan asistir ni llevarte físicamente a las citas médicas, por lo que será importante que sepas cómo usar el transporte.

Consejos útiles:

- Piensa qué medios de transporte puedes usar y tienes disponibles. Algunas opciones son caminar, andar en bicicleta, programar un viaje con la compañía de seguros, tomar un autobús urbano, o viajar en auto con un adulto de confianza o conducir tú mismo.
- Usa Internet o una guía telefónica para buscar la dirección de la clínica y el mejor camino para llegar.
- Practica cómo llegar a la cita con anticipación y registra cuánto tiempo te toma viajar hasta allí.

INFORMACIÓN SOBRE LOS MEDICAMENTOS Y EL RESURTIDO

PADRES Y CUIDADORES

Nadie más que su hijo y sus cuidadores entienden los efectos que tienen los medicamentos. Asegurarse de que su hijo continúe con su régimen de medicamentos durante la transición a la edad adulta será importante para ayudarlo a controlar los síntomas. Además, ayudarlo a adquirir la habilidad de hablar cuando los medicamentos le causen problemas también será un componente importante de la transición a la edad adulta.

Consejos útiles:

- Si corresponde, ayude a su hijo a aprender el nombre de los medicamentos que toma. Algunos medicamentos tienen un nombre de marca y un nombre genérico, así que pídale al proveedor de su hijo si puede usar la versión genérica.
- Con la ayuda del proveedor, explíquele a su hijo por qué debe tomar los medicamentos y cómo estos combaten su problema de salud.
- Anime a su hijo a que le informe al proveedor de atención médica si tiene algún problema al tomar los medicamentos o si presenta efectos secundarios.
- Dígale a su hijo que lleve los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre y los suplementos (si corresponde) que tome a las citas médicas.
- Ayude a su hijo a hacer una lista de medicamentos, que incluya lo siguiente:
 - Nombre del medicamento.
 - Cantidad que toma (dosis).
 - Hora del día en que toma el medicamento.
 - Motivo por el que toma el medicamento.
 - Lo que sucede si no toma el medicamento.
 - Posibles efectos secundarios u otros medicamentos que podrían alterar el efecto del medicamento en cuestión.

Si tiene hijos con necesidades médicas complejas:

- Haga una lista de medicamentos, con las dosis y el horario de cada uno, para cualquier persona que lo ayude con el cuidado de su hijo. Es posible que su hijo no pueda administrarse los medicamentos de forma independiente, por lo que será importante asegurarse de que quienes lo rodean conozcan sus necesidades especiales.
- Anote las señales que indiquen que su hijo puede no estar tolerando bien los medicamentos o siente dolor. Esto permitirá que quienes no conocen a su hijo lo ayuden cuando sea necesario.
- Anote qué hacer en caso de emergencia y asegúrese de que su hijo tenga siempre su resumen médico. Si su hijo tiene una emergencia médica y usted no está con él, el resumen médico permitirá que los proveedores le brinden la mejor atención en función de sus necesidades.

INFORMACIÓN SOBRE LOS MEDICAMENTOS Y EL RESURTIDO

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Tú entiendes mejor que nadie cómo te afectan los medicamentos. Seguir tomando tus medicamentos durante la transición a la edad adulta será importante para controlar los síntomas y tratar las afecciones de salud que tengas.

Aprender cómo hablar con tu proveedor te permitirá compartir información importante sobre los efectos que tienen tus medicamentos.

Consejos útiles:

- Pídele a un adulto que te ayude a aprender el nombre de los medicamentos que tomas. Algunos medicamentos tienen un nombre de marca y un nombre genérico, así que pregúntale a tu proveedor si puedes usar la versión genérica.
- Pídele a tu cuidador o proveedor que te enseñe por qué debes tomar los medicamentos y cómo ayudan a tratar tu problema de salud.
- Recuerda informarle a tu proveedor de atención médica si tienes algún problema al tomar los medicamentos o si presentas algún efecto secundario.
- Lleva los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre y los suplementos (si corresponde) que tomes a las citas médicas.
- Haz una lista de medicamentos, que incluya lo siguiente:
 - Nombre del medicamento.
 - Cantidad que tomas (dosis).
 - Hora del día en que tomas el medicamento.
 - Motivo por el que tomas el medicamento.
 - Lo que sucede si no tomas el medicamento.
 - Posibles efectos secundarios u otros medicamentos que podrían alterar el efecto del medicamento en cuestión.

INFORMACIÓN SOBRE EL SEGURO MÉDICO

PADRES Y CUIDADORES

Garantizar que su hijo tenga seguro médico es un componente fundamental de la transición a la atención médica para adultos. El seguro médico paga las citas médicas, los medicamentos, la atención hospitalaria y el equipo especial de salud. Tener seguro médico también es importante cuando su hijo NO está enfermo. Los exámenes de detección, las vacunas y la atención de salud mental ayudan a que su hijo crezca sano.

Términos relacionados con el seguro médico

- **Coseguro:** se refiere a la parte de los costos de un servicio de atención médica cubierto que le corresponde pagar al paciente o titular de la póliza. Es un porcentaje del monto que la compañía de seguros establece por el servicio. Usted paga el coseguro más cualquier deducible que deba.
- **Copago:** es el monto que podría tener que pagar por un servicio cubierto. Suele pagarse en la cita médica.
- **Deducible:** es el monto que usted debe por los servicios de atención médica antes de que pague su seguro. Por ejemplo, si su deducible es de \$1,000, su compañía de seguros no pagará ningún monto, a excepción de los costos de atención preventiva, hasta que alcance el deducible de \$1,000.
- **Prima:** es el monto que debe pagar por su seguro médico. Usted, su empleador o el titular de la póliza pagan este monto por mes, por cierta cantidad de meses o por año.
- **Red:** incluye las clínicas, los médicos y los proveedores con los que su compañía de seguros de salud acordó brindar servicios de atención médica. Pregúntele a su compañía de seguros qué proveedores están dentro de la red. Si un proveedor está fuera de la red, es posible que deba pagar más dinero para atenderse.

Consejos útiles:

- Si es posible, ayude a su hijo a entender la cobertura del seguro y lo que significan los términos relacionados.
- Empiece a pensar para qué seguro calificará su hijo cuando cumpla 18 años. El tipo de seguro que tenga puede depender, en gran medida, de sus necesidades de atención médica y de los programas gubernamentales para los que califique.
- Pregunte a la compañía de seguros de su hijo lo siguiente:
 - Los costos de atenderse con proveedores dentro y fuera de la red.
 - Los costos de los medicamentos en virtud de esta póliza de seguro específica.
 - La cantidad máxima de visitas para ciertos servicios (como sesiones de fisioterapia o atención médica domiciliaria), y las normas para obtener la aprobación para atenderse con un especialista o ir al hospital.
- Si su hijo tiene Medicaid, debe volver a inscribirse como adulto unas 3 semanas antes de cumplir 19 años.

INFORMACIÓN SOBRE EL SEGURO MÉDICO

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Tener una buena cobertura de seguro médico es una parte fundamental de la transición a la atención médica para adultos. El seguro médico ayuda a pagar las citas médicas, los medicamentos, la atención hospitalaria y el equipo especial de salud. Tener seguro médico también es importante cuando NO estás enfermo. Los exámenes de detección, las vacunas y la atención de salud mental te ayudan a mantenerte saludable mientras creces.

Términos relacionados con el seguro médico

- **Coseguro:** se refiere a la parte de los costos de un servicio de atención médica cubierto que le corresponde pagar al paciente o titular de la póliza. Es un porcentaje del monto que la compañía de seguros establece por el servicio. Tú pagas el coseguro más cualquier deducible que debas.
- **Copago:** es el monto que podrías tener que pagar por un servicio cubierto. Suele pagarse en la cita médica.
- **Deducible:** es el monto que debes por los servicios de atención médica antes de que pague tu seguro. Por ejemplo, si tu deducible es de \$1,000, tu compañía de seguros no pagará ningún monto, a excepción de los costos de atención preventiva, hasta que alcances el deducible de \$1,000.
- **Prima:** es el monto que debes pagar por tu seguro médico. Tú, tu empleador o el titular de la póliza pagan este monto por mes, por cierta cantidad de meses o por año.
- **Red:** incluye las clínicas, los médicos y los proveedores con los que tu compañía de seguros de salud acordó brindar servicios de atención médica. Pregúntale a tu compañía de seguros qué proveedores están dentro de la red. Si un proveedor está fuera de la red, es posible que debas pagar más dinero para atenderte.

Consejos útiles:

- Si es posible, pídeles a tus padres o cuidadores que te ayuden a entender la cobertura de tu seguro y lo que significan los términos relacionados.
- Empieza a pensar para qué seguro podrías calificar cuando cumplas 18 años. El tipo de seguro que tengas puede depender, en gran medida, de tus necesidades de atención médica y de los programas gubernamentales para los que califiques.
- Pregúntale a tu compañía de seguro lo siguiente:
 - Los costos de atenderse con proveedores dentro y fuera de la red.
 - Los costos de los medicamentos en virtud de esta póliza de seguro específica.
 - La cantidad máxima de visitas para ciertos servicios (como sesiones de fisioterapia o atención médica domiciliaria), y las normas para obtener la aprobación para atenderse con un especialista o ir al hospital.
- Si tienes Medicaid, debes volver a inscribirte como adulto unas 3 semanas antes de cumplir 19 años.

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE EL SEGURO DE SALUD

CONSEJOS ÚTILES PARA RECORDAR

Aprende cuáles son los beneficios de tu seguro

- Atiéndete con proveedores que estén dentro de la red y asegúrate de que los beneficios del seguro cubran la mayor parte del costo posible.
- Obtén más información sobre qué servicios cubre tu seguro. Conoce los deducibles y los copagos de tu plan. Esta información se incluye en el manual de la póliza.
- Lleva siempre contigo la copia de tu tarjeta de seguro vigente.
- Averigua si necesitas una derivación de tu proveedor de atención médica primaria antes de atenderte con un nuevo médico o especialista.
- Averigua si tu compañía de seguros pagará la reparación o el reemplazo de tu equipo en caso de ser necesario.
- Lee el proceso de apelación que está en el manual de la póliza e impleméntalo cuando creas que te denegaron servicios por error.
- Antes de cumplir 18 años, verifica hasta qué edad cubre tu plan actual y solicita un seguro médico para adultos antes de que finalice la cobertura.

Cuando te comuniques con tu compañía de seguros, deberás brindar la siguiente información:

- Tu nombre.
- Tu fecha de nacimiento.
- Tu número de identificación (que figura en la tarjeta del seguro).
- Tu vínculo con el titular de la póliza (titular, hijo, padre, madre, etc.).
- La fecha de nacimiento, la dirección y el número de teléfono del titular de la póliza.
- La fecha de servicio.
- El motivo por el que llamas.
- Si está disponible, un número de referencia (que se incluye en el documento “Explicación de los beneficios” o en la carta del seguro).
 - En general, esta información se envía por correo electrónico o por correo postal.

Registra la información del seguro

- Registra las llamadas telefónicas con tu compañía de seguros. Anota la fecha, el número al que llamaste, con quién hablaste, de qué hablaste y qué ocurrirá a continuación.
- Haz un seguimiento para asegurarte de que los problemas se resuelvan.
- Guarda toda la información del seguro donde puedas encontrarla fácilmente. Guarda toda la información importante, como formularios de “Explicación de los beneficios”, cartas de elegibilidad y rechazo, y avisos sobre cambios en servicios cubiertos o excluidos, deducibles, copagos o costos de bolsillo.

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE EL SEGURO DE SALUD

PADRES Y CUIDADORES

Un proveedor de atención primaria (PCP) es aquel que atiende a los pacientes que quieren hacerse controles regulares y colocarse vacunas, no se sienten bien o tienen problemas de salud para los cuales no es necesario consultar a un especialista. Los controles regulares con un PCP contribuyen a la detección temprana de problemas. Si un paciente necesita consultar con un especialista, un PCP puede derivarlo a un médico de confianza.

Por lo general, los pediatras solo pueden atender a pacientes menores de 21 años; pero algunos problemas de salud que comienzan en la infancia pueden cambiar a medida que la persona crece. Durante el crecimiento, su hijo puede tener afecciones médicas que son más frecuentes en adultos. Si su hijo ya se atiende con un médico de familia y usted quiere que siga atendiéndose con él cuando sea adulto, NO es necesario que busque un nuevo PCP. Si su hijo se atiende con un pediatra, puede ayudarlo a buscar un nuevo PCP que atienda a adultos. Esta conversación suele darse entre los 17 y los 21 años. Si bien su hijo puede atenderse con un médico de familia, es posible que necesite nuevos especialistas que se centren en la atención para adultos.

Cómo encontrar proveedores de atención médica para adultos

- Pida una derivación al proveedor actual de su hijo.
- Considere a su propio proveedor de atención primaria como alguien que podría atender a su hijo.
- Llame a la compañía de seguros de su hijo.
- Consulte a los grupos de apoyo locales.
- Llame a los hospitales médicos y de rehabilitación especializada más importantes, y solicite un número para derivaciones.
- Pídale recomendaciones a su coordinador de atención o administrador de casos.
- Pida recomendaciones a sus amigos.

BÚSQUEDA DE PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

PADRES Y CUIDADORES (CONTINUACIÓN)

Preguntas para tener en cuenta

Es importante buscar un proveedor que haga que su hijo se sienta cómodo y que pueda satisfacer sus necesidades exclusivas. Antes de que su hijo elija un nuevo proveedor, llame al consultorio y solicite hablar con un miembro del personal que tenga tiempo para responder sus preguntas, o programe una cita para reunirse con el proveedor y el personal de manera presencial.

En el consultorio, pregunte lo siguiente:

- ¿El proveedor acepta la cobertura de seguro de mi hijo? ¿Se aceptan nuevos pacientes?
- ¿El consultorio es accesible (es decir, es fácil llegar y moverse dentro del edificio o la clínica)?
- ¿Cuál es el horario de atención? ¿Cómo se puede contactar al proveedor fuera del horario de atención?
- ¿Cómo intercambiará información el proveedor con los especialistas de mi hijo?
- ¿El consultorio se adaptará para satisfacer las necesidades de salud de mi hijo (p. ej., se permitirán perros de apoyo, se tendrán en cuenta los horarios de comida al programar las citas, o se programarán las citas en momentos de tranquilidad si su hijo es susceptible a los ruidos)?

Pregunte lo siguiente al proveedor:

- ¿Está dispuesto a hablar sobre la historia clínica y las necesidades especiales de mi hijo con su proveedor pediátrico?
- ¿Atiende actualmente a pacientes con afecciones de salud similares a las de mi hijo?
- ¿En qué hospital programa los procedimientos?
- ¿Dónde estudió y cursó su especialidad? ¿Está certificado por la junta?
- ¿Tiene algún interés especial o una formación más avanzada?

Pregúntese lo siguiente:

- ¿El proveedor nos escucha a mí y a mi hijo, o nos interrumpe constantemente?
- ¿El proveedor explica la información de manera que yo o mi hijo podamos entender?
- ¿El proveedor se toma el tiempo suficiente para responder nuestras preguntas?
- ¿El proveedor nos trata a mi hijo y a mí con respeto?

BÚSQUEDA DE PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Un proveedor de atención primaria (PCP) es aquel con quien puedes atenderte para hacerte controles regulares y colocarte vacunas, cuando no te sientes bien o si tienes por problemas de salud para los cuales no es necesario consultar a un especialista. Los controles regulares con un PCP contribuyen a la detección temprana de problemas. Si necesitas consultar a un especialista, un PCP puede derivarte a alguien que pueda atenderte.

Por lo general, los pediatras atienden a pacientes menores de 21 años. Es posible que tengas problemas de salud a medida que creces, así como también afecciones de salud que son más frecuentes en adultos. Si te atiendes con un médico de familia y quieres seguir atendiéndote con él cuando seas adulto, NO es necesario que busques un nuevo PCP. Si te atiendes con un pediatra, este puede ayudarte a buscar un nuevo PCP que les brinde atención a adultos con tu afección. Esta conversación con tu PCP suele darse entre los 17 y los 21 años. Si bien puedes atenderte con un médico de familia, es posible que necesites nuevos especialistas que se centren en la atención para adultos.

Cómo encontrar proveedores de atención médica para adultos

- Pídele a tu proveedor actual que te derive a un especialista.
- Considera el proveedor de atención primaria de tus padres como alguien que podría atenderte.
- Llama a tu compañía de seguros.
- Consulta a los grupos de apoyo locales.
- Llama a los hospitales médicos y de rehabilitación especializada más importantes, y solicita un número para derivaciones.
- Pídele recomendaciones a tu coordinador de atención o administrador de casos.
- Pide recomendaciones a tus amigos.

BÚSQUEDA DE PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES (CONTINUACIÓN)

Preguntas para tener en cuenta

Es importante buscar un proveedor que te haga sentir cómodo y que pueda satisfacer tus necesidades exclusivas. Antes de elegir un nuevo proveedor, llama al consultorio y solicita hablar con un miembro del personal que tenga tiempo para responder tus preguntas, o programa una cita para reunirte con el proveedor y el personal de manera presencial.

En el consultorio, pregunta lo siguiente:

- ¿El proveedor acepta tu cobertura de seguro? ¿Se aceptan nuevos pacientes?
- ¿El consultorio es accesible (es decir, es fácil llegar y moverse dentro del edificio o la clínica)?
- ¿Cuál es el horario de atención? ¿Cómo se puede contactar al proveedor fuera del horario de atención?
- ¿Cómo intercambiará información el proveedor con mis especialistas?
- ¿El consultorio se adaptará para satisfacer mis necesidades de salud (p. ej., se permitirán perros de apoyo, se tendrán en cuenta los horarios de comida al programar las citas, o se programarán las citas en momentos de tranquilidad si eres susceptible a los ruidos)?

Pregunta lo siguiente al proveedor:

- ¿Está dispuesto a hablar sobre mi historia clínica y mis necesidades especiales con mi proveedor pediátrico?
- ¿Atiende actualmente a pacientes con afecciones de salud similares a las mías?
- ¿En qué hospital programa los procedimientos?
- ¿Dónde estudió y cursó su especialidad? ¿Está certificado por la junta?
- ¿Tiene algún interés especial o una formación más avanzada?

Pregúntate lo siguiente:

- ¿El proveedor nos escucha a mí y a mi familia, o nos interrumpe constantemente?
- ¿El proveedor explica la información de manera que yo o mi familia podamos entender?
- ¿El proveedor se toma el tiempo suficiente para responder nuestras preguntas?
- ¿El proveedor nos trata a mí y a mi familia con respeto?

CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LA VISITA CON EL PROVEEDOR

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

En la infancia, es probable que tus padres o cuidadores hayan sido quienes hablaban en las citas médicas. A medida que creces, es normal que tú quieras empezar a hablar en estas visitas. Hablar con los proveedores (médicos, personal de enfermería, especialistas) puede parecer abrumador y difícil; pero si practicas, será más fácil.

Consejos útiles:

- Es posible que la cita médica dure solo 15 minutos. Si tienes mucho para hablar o necesitas más tiempo, pídele a la secretaria que programe tu cita para que dure un poco más.
- Llega unos 15 minutos antes para tener tiempo de registrarte antes de la cita.
- Pídeles a tus padres o cuidadores que esperen fuera de la sala de consulta, de modo que puedas tener unos minutos a solas para hablar con el proveedor.
 - Así, podrás hablar sobre lo que sea que necesites hablar.
 - También te ayudará a acostumbrarte a hablar con un proveedor por ti mismo.
- Antes de la visita, escribe algunas preguntas o cosas que quieras decirle al proveedor. Puede ser fácil olvidarte de lo que quieres preguntar.
- Escribe lo que dice el proveedor o pregunta si puedes usar tu teléfono para grabar las instrucciones que te ayudarán a recordar más adelante.
- ¡Haz preguntas!
 - Si no entiendes lo que dice el proveedor, pídele que te lo explique de nuevo o de otra manera.
 - No tengas vergüenza de pedirle al proveedor que te explique algo de nuevo; es parte de su trabajo y quiere que sepas qué hacer para cuidarte.

TOMA DE DECISIONES DESPUÉS DE LOS 18 AÑOS

PADRES Y CUIDADORES

Cuando su hijo cumple 18 años, comienza a ser mayor de edad. Este cambio ocurre independientemente de si su hijo puede participar o no de manera funcional en su atención médica. El proveedor comenzará a hablar con el joven, y no con los padres, sobre su salud. La ley que establece esto se llama Ley de Responsabilidad y Portabilidad de Seguros Médicos (HIPAA).

Consejos útiles:

- Si su hijo quiere compartir información de salud con usted o con otras personas, el proveedor le pedirá al joven que complete un formulario para permitir el acceso a su registro médico.
- Si su hijo necesita ayuda para tomar decisiones como adulto, hable con su familia, proveedores u otras personas de confianza sobre quiénes debería ayudarlo y cuál es la mejor manera de incluir a dichas personas en la atención médica.
- Hay muchas opciones para los adultos jóvenes que necesitan ayuda para tomar decisiones:
 - **Un poder notarial para atención médica** permite que un adulto joven elija un abogado para que sea su representante o agente en caso de que no pueda tomar o comunicar decisiones sobre los aspectos de su atención médica.
 - **Los servicios de apoyo para la toma de decisiones** permiten que el adulto joven cree un equipo en el que confía para que lo ayude a comprender sus elecciones y tomar sus decisiones.
 - **La tutela y la custodia** pueden privar a una persona de todos sus derechos para tomar decisiones, y solo terminan por orden judicial. Puede haber otras opciones que sean más económicas y menos restrictivas, pero analizar todas las posibilidades ayudará a su familia a tomar la mejor decisión para su hijo.

TOMA DE DECISIONES DESPUÉS DE LOS 18 AÑOS

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES

Cuando cumples 18 años, comienzas a ser mayor de edad. Esto significa que los proveedores de atención médica empezarán a hablar contigo, en lugar de con tus padres, sobre tu salud. La ley que establece esto se llama Ley de Responsabilidad y Portabilidad de Seguros Médicos (HIPAA).

Consejos útiles:

- Si quieres compartir tu información de salud con otras personas, el proveedor te pedirá que completes un formulario para otorgar a tus padres o cuidadores acceso a tu registro médico.
- Si necesitas ayuda para tomar decisiones como adulto, habla con tu familia, tu proveedor u otras personas de confianza sobre quién debería participar en tu atención y cómo incluir a estas personas.
- Hay muchas opciones para los adultos jóvenes que necesitan ayuda para tomar decisiones:
 - **Un poder notarial para atención médica** permite que un adulto joven elija un abogado para que sea su representante o agente en caso de que no pueda tomar o comunicar decisiones sobre los aspectos de su atención médica.
 - **Los servicios de apoyo para la toma de decisiones** permiten que el adulto joven cree un equipo en el que confía para que lo ayude a comprender sus elecciones y tomar sus decisiones.
 - **La tutela y la custodia** pueden privar a una persona de todos sus derechos para tomar decisiones, y solo terminan por orden judicial. Puede haber otras opciones que sean más económicas y menos restrictivas, pero analizar todas las posibilidades ayudará a tu familia a tomar la mejor decisión para ti.

