LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE MI SALUD

LA TRANSICIÓN DE CUIDADO PEDIÁTRICO A ADULTO

GUÍA PARA ADULTOS JÓVENES CON O SIN DISCAPACIDADES

DPH
Georgia Department of Public Health

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN COMUNÍQUESE CON:

Departamento de Salud Pública de Georgia

Programa de Servicios Médicos para Niños (Children's Medical Services Program)

404-657-2850

http://dph.georgia.gov/CMS

Este folleto fue adaptado de la publicación [en inglés] "Moving into Adult Health Care, What Do Young Adults Need to Know? A guide for young adults with and without disabilities", escrita por Connecticut Kids As Self Advocates

mayo de 2015

Contenido

INTRODUCCIÓN iv

NECESIDADES Y DIAGNÓSTICO
¿QUÉ DEBO SABER SOBRE MIS PROPIAS NECESIDADES DE CUIDADO DE SALUD Y MI DIAGNÓSTICO?. 1

MEDICAMENTOS
¿QUÉ DEBO SABER SOBRE MIS MEDICAMENTOS? 2

NECESIDADES DE CUIDADO A LA SALUD
¿QUÉ SUCEDE SI ME DIAGNOSTICAN UNA DISCAPACIDAD O UNA NECESIDAD ESPECIAL DE CUIDADO DE SALUD CUANDO SEA MAYOR? 5

METAS Y ACTIVIDADES
¿CÓMO QUIERO VIVIR? 6

ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN Y ELECCIÓN DE UN MÉDICO
¿CÓMO ORGANIZO LA INFORMACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE MI SALUD? 8
¿CÓMO ELIJO A UN MÉDICO? 9

CITAS Y TRANSPORTE
¿CÓMO VOY A LLEGAR A LAS CITAS? 10
¿CÓMO VOY AL MÉDICO POR MI PROPIA CUENTA? 11

PROGRAMACIÓN DE CITAS
¿CÓMO PROGRAMO LAS CITAS? 12
¿QUÉ VA A SUCEDER DURANTE LA CITA? 12
¿QUÉ VA A SUCEDER AL FINAL DE LA CITA? 13

CAMBIO DE MÉDICOS Y TOMA DE DECISIONES
¿CÓMO CAMBIO DE MÉDICO SI NECESITO O DESEO UNO DISTINTO? 14
¿CÓMO PUEDO ASEGURARME DE OBTENER EL CUIDADO ADECUADO INCLUSO CUANDO ME SIENTO TAN MAL COMO PARA TOMAR O EXPRESAR MIS PROPIAS DECISIONES? 15

COMPARTIR INFORMACIÓN MÉDICA
¿QUÉ INFORMACIÓN DEBO DIVULGAR A MI APODERADO O AGENTE DE CUIDADO DE SALUD? 16

FACTURAS MÉDICAS Y BENEFICIOS DEL SEGURO
¿QUÉ SUCEDE CUANDO RECIBES UNA FACTURA POR EL CUIDADO DE TU SALUD? 18

ATENCIÓN DE EMERGENCIA
¿Y SI NECESITO ATENCIÓN DE EMERGENCIA? 20

RECURSOS 22

Introducción

¡HABLA!

EL MOMENTO DE CUMPLIR LOS 18 AÑOS DE EDAD ES MÁGICO para la mayoría de los adultos jóvenes. Según la ley, lo único que tienes que hacer para ser adulto es cumplir 18 años de edad. Así no más, eres legalmente adulto. Eso puede sonar sencillo, pero cumplir 18 años de edad no quiere decir que sabes todo lo que debes saber acerca de la edad adulta.

¡Ya eres adulto! ¿Y ahora qué?

Como adulto, es posible que tengas que tomar muchas decisiones sobre el cuidado de tu salud. No tienes que hacerlo solo(a). Tienes padres, maestros, médicos y otras personas que te pueden ayudar a tomar decisiones sobre tu salud ahora. Cuando cumplas los 18 años, esas personas todavía pueden ayudarte, y tal vez quieras que aun otros participen. Este folleto te ayudará a pensar en las cosas que tienes que hacer para ocuparte de tu salud como adulto. Te va a ayudar a pensar en tus necesidades de salud, a organizar tu información, a hablar con los médicos y otros proveedores de cuidado de salud, así como a llevar un control de tus medicamentos.

Georgia Department of Public Health

ESTE FOLLETO SE TRATA DE SER SALUDABLE Y ESTAR PREPARADO PARA LA VIDA QUE DESEAS VIVIR.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE MIS PROPIAS NECESIDADES DE CUIDADO DE SALUD Y EL DIAGNÓSTICO?

ENTÉRATE DE LA AYUDA O ASISTENCIA QUE VAS A NECESITAR EN EL CONSULTORIO DEL MÉDICO

- Apoyo físico
- Ayuda para entender lo que dice el médico
- Intérprete de lenguaje de señas
- Otras formas de ayuda

CONOCE TU PROPIO CUERPO

- Tu peso
- Tu estatura
- La temperatura normal de tu cuerpo
- Cómo te sientes por lo general

ASEGÚRATE DE OBTENER UN CHEQUEO MÉDICO TODOS LOS AÑOS

Es importante que el médico sepa cómo eres cuando estás saludable.
Así, puede saber qué es lo que anda mal o es diferente cuando te sientes mal.

ENTÉRATE CUANDO TE SIENTES DIFERENTE

- Sabes cuando algo anda mal, pero tienes que informárselo al médico.
- Puede ser que el profesional médico que te atiende no comprenda por qué te preocupas, pero tiene que escuchar; de lo contrario, podrías empeorar. Es tu obligación ayudarle a entender tus preocupaciones.
- Si tienes muchos problemas de salud, tal vez debas mantener un diario médico para llevar la cuenta de las cosas que notas sobre cómo te sientes de un día a otro. Incluye lo que estás haciendo cuando te sientes de cierta manera. Piensa en los medicamentos que tomaste, la actividad o falta de actividad en ese momento, los alimentos que comiste, cuánto dormiste y cualquier otra cosa que podría afectar cómo te sientes.
- También es posible que quieras anotar los cambios en los medicamentos o en tus actividades diarias.

Esto te puede ayudar a ti y puede ayudar a tus médicos a notar cuando las cosas están funcionando o no.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE MIS MEDICAMENTOS?

¿POR QUÉ TE TOMAS EL MEDICAMENTO?
¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL MEDICAMENTO?
¿QUÉ MÉDICO RECETÓ QUÉ MEDICAMENTO?
¿QUÉ CANTIDAD Y CON QUÉ FRECUENCIA DEBES TOMAR EL MEDICAMENTO?

¿QUÉ CANTIDAD DE MEDICAMENTO HAY EN CADA DOSIS?

- Puede que te indiquen tomar el medicamento por boca, con un gotero o por cucharadas.
- Asegúrate de tener la medida correcta—el gotero o el tamaño de cuchara correctos.
- Debes saber cuántos gramos o miligramos hay en cada píldora.

¿CÓMO TE TOMAS EL MEDICAMENTO?

- Algunos medicamentos se trituran, otros se cortan por la mitad, algunos son líquidos y otros tienen que tomarse con comida o antes o después de las comidas.
- Sepa a qué hora(s) debes tomarte el(los) medicamento(s).

¿CUÁNTO TARDA EL MEDICAMENTO EN TOMAR EFECTO?

- Algunos medicamentos toman efecto casi de inmediato, otros tardan una hora y algunos tardan más tiempo.
- Habla de eso con tu médico y con el farmacéutico para que puedas planificar tu programa diario de actividades.

¿CÓMO EL MEDICAMENTO AFECTA LO QUE QUIERES HACER?

- Hay buenos y malos momentos para tomar tu medicamento si éste te da sueño.
- Si vas a asistir a una actividad o evento especial, tal vez tengas que planificar de antemano cuándo y cómo vas a tomar tus medicamentos.

¿CÓMO VAS A RECORDAR TOMARTE EL MEDICAMENTO?

- Tú puedes contar las pastillas, u otra persona te puede ayudar a hacerlo, y ponerlas en un pastillero para cada día de la semana.
- Si tomas medicamentos muchas veces al día, tal vez necesites relojes o alarmas para ayudarte a recordar cuándo tomarlos.

¿QUÉ ASPECTO TIENE TU MEDICAMENTO?

- Debes conocer la forma, el color y el tamaño de tu medicamento.
- Si obtienes un medicamento en la farmacia y se ve distinto al que sueles obtener, pregúntale al farmacéutico por qué es distinto SIEMPRE. Podría ser un medicamento genérico o de un fabricante diferente, o puede ser un error.

SI TE RECETAN EL MEDICAMENTO PARA QUE LO TOMES PRN (ESO QUIERE DECIR CUANDO LO NECESITES), ¿QUÉ CANTIDAD Y CON QUÉ FRECUENCIA LO PUEDES TOMAR?

- Puede ser medicina para el dolor como Tylenol u otros medicamentos.
- Pregunta a tu farmacéutico y al profesional médico que te atiende con qué frecuencia debes tomar estos medicamentos y cuáles son los efectos secundarios.

¿CUÁNDO TIENES QUE VOLVER A SURTIR O A PEDIR EL MEDICAMENTO?

- No esperes hasta que se termine el medicamento. Pídelo cuando te quede un suministro para una semana o más.

¿CÓMO PUEDES ENCONTRAR LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS SOBRE CADA MEDICAMENTO?

- Lee las etiquetas del medicamento si puedes, o pídele a alguien que te las lea si necesitas ayuda.
- Sigue las instrucciones que aparecen en las etiquetas de los medicamentos siempre.
- Si todavía no tienes la respuesta a tu pregunta, pregúntale al médico o al farmacéutico. Asegúrate de informar al médico y a la farmacia de todos los otros medicamentos que estás tomando, incluso si no son recetados.
- A veces, cuando el médico te receta un medicamento, él o ella escribe códigos en el formulario de la receta. A continuación aparece una clave para interpretar los códigos usados con más frecuencia en los formularios de las recetas. Si no comprendes lo que está escrito en el formulario de la receta, pídele al médico o al farmacéutico que te lo explique.

CLAVE PARA INTERPRETAR LA INDICACIÓN DE LA PASTILLA

DIARIO = QD
DOS VECES AL DÍA = BID
TRES VECES AL DÍA = TID
CUATRO VECES AL DÍA = QID
CADA DOS DÍAS (DÍA POR MEDIO) = QOD
POR BOCA = PO

¿QUÉ SUCEDE SI ME DIAGNOSTICAN UNA DISCAPACIDAD O UNA NECESIDAD ESPECIAL DE CUIDADO DE SALUD CUANDO SEA MAYOR?

- A veces, no se nace con una discapacidad, sino que más tarde en la vida, le podrían diagnosticar una necesidad especial de la salud.
- Podrías sufrir un accidente, padecer una enfermedad grave, o podrían diagnosticarte una condición de salud mental cuando seas mayor.
- Tendrás que aprender mucho acerca de la reciente condición diagnosticada. Cuando esto suceda, es posible que tengas que cambiar de médico o agregar alguno.
- Habla con tu médico, con otros profesionales de la salud u otros jóvenes que tengan el mismo diagnósti co para obtener más información. También puedes leer acerca de tu diagnóstico en sitios web confiables.
- Además, es posible que el nuevo diagnóstico cambie el apoyo o el seguro que necesitas para ayudarte a pagar tu cuidado médico.

¿CÓMO DESEO VIVIR?

- Debes saber cuáles son tus metas en la vida.
- Debes saber qué tipo de actividades te gustan y has decidido seguir haciendo.

¡HABLA!

PIENSA EN LO QUE ES IMPORTANTE PARA TI

- Si utilizas una silla de ruedas, piensa cuánto tiempo quieres pasar en ella cada día.
- ¿Qué actividades recreativas te gustan?
- ¿Qué tipo de alimentos te gustan? Si llevas una dieta especial, pídele ayuda al profesional de la salud que te atiende para encontrar los alimentos que te gustan y que puedes comer. Pregunta si hay algunos alimentos que no puedas comer **NUNCA**, o si los puedes comer de vez en cuando y con qué frecuencia.
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden impedirte hacer lo que deseas en tu vida diaria? Si estás tomando medicamentos que te dan sueño cuando estás en la escuela o en el trabajo, habla con el profesional de la salud que te atiende a ver si puedes tomar algo diferente o si lo puedes tomar a una hora diferente del día.
- A veces, tu condición de salud puede influir cómo responden los profesionales de la salud a tu estilo de vida. Tal vez sea necesario que les informes cuáles son tus habilidades.

¿CÓMO ORGANIZO LA INFORMACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE MI SALUD?

- Usa un organizador o aplicación médica en tu teléfono para ayudarte a anotar tu información de salud.
- Debes organizar la información sobre todos tus médicos y otros profesionales de la salud, e incluir la razón por la cual los consultas y cómo puedes comunicarte con ellos.
- Mantén un calendario con las citas.
- Mantén una lista de los medicamentos con sus dosis y la razón por la cual los tomas.
- Mantén una lista de toda la información sobre tu seguro médico.
- Guarda tu diario de salud aquí.

¿CÓMO ELIJO A UN MÉDICO?

¿QUÉ DEBO HACER ANTES DE UNA CITA CON EL MÉDICO?

- **Hazte la siguiente pregunta: ¿Por qué tienes que consultar a un médico?**
  Contestar esta pregunta te ayudará a simplificar la selección de médicos en tu ciudad o pueblo. La clase de médico que vas a elegir dependerá de para qué necesitas consultar a un médico. Podrías tener que consultar a un médico por problemas de salud regulares, o podrías consultar a un especialista por un problema de salud causado por tu condición de salud.

- **¿Es el consultorio accesible?**
  Si no puedes entrar físicamente en el edificio, sabrás automáticamente que tienes que elegir a un médico distinto.

- **¿El médico acepta mi seguro?**
  De ser así, ¿tendré que hacer un copago?
  ¿Cuánto será la factura?
  Cuando elijas a un médico, averigua si acepta tu seguro. Si no lo acepta, tendrás que consultar a otro médico o pagar todos los costos tú mismo(a). Eso puede resultar muy caro. Si el médico acepta tu seguro, es posible que tengas que hacer un copago. Eso quiere decir que tienes que pagar algo por cada consulta o tratamiento. Puede ser $5, $10, $25 o más por cada consulta.

  Tienes que averiguar antes de la cita cuánto será el copago. Puedes llevar el dinero para pagar al momento de la cita, o recibirás una factura del médico en el correo después de la cita. Puedes obtener información sobre tu copago en tu tarjeta del seguro médico o llamando a la compañía de seguros. Busca a alguien que te ayude si no sabes a quién llamar o qué preguntar.

¡HABLA!

¿CÓMO VOY A LLEGAR A MIS CITAS?

EN ALGÚN MOMENTO DE TU VIDA, TUS PADRES O TUTOR NO PODRÁN LLEVARTE AL CONSULTORIO DEL MÉDICO. TENDRÁS QUE SABER CÓMO LLEGAR POR TU PROPIA CUENTA. PUEDE SER QUE TENGAS QUE USAR EL AUTOBÚS DE LA CIUDAD U OTRAS FORMAS DE TRANSPORTE PÚBLICO.

A VECES NO PUEDES USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO PORQUE NO TIENES ACCESO A ÉL EN TU ÁREA, POR LA DISTANCIA DESDE TU CASA A LA CITA, O POR LA HORA DE LA CITA. TENDRÁS QUE BUSCAR OTRAS FORMAS DE TRANSPORTE, COMO POR EJEMPLO CON AMIGOS, EN UN TAXI, CON EL SERVICIO DIAL-A-RIDE O USANDO EL TRANSPORTE MÉDICO.

HAY TAXIS Y CAMIONETAS QUE PUEDEN TRANSPORTAR UNA SILLA DE RUEDAS. BUSCA ENTRE TUS RECURSOS LOCALES LAS COMPAÑÍAS DE TRANSPORTE QUE OFRECEN VEHÍCULOS QUE PUEDEN TRANSPORTAR SILLAS DE RUEDAS. CUANDO PROGRAMES EL TRANSPORTE, TE DARÁN UN NÚMERO DE CONFIRMACIÓN QUE PUEDES USAR CUANDO LLAMES DE NUEVO PARA ASEGURARTE DE QUE LO HAN PROGRAMADO. LLAMA CON FRECUENCIA DESPUÉS DE ESO PARA ASEGURARTE QUE HAN PROGRAMADO TU TRANSPORTE A LA CITA.

SI TIENES MEDICAID, O EL TÍTULO 19, EL TRANSPORTE MÉDICO NO TE COSTARÁ NADA. LOS MIEMBROS DE MEDICAID DE GEORGIA QUE CUMPLAN CON LOS REQUISITOS TIENEN QUE COMUNICARSE CON EL CORREDOR QUE PRESTA SERVICIO A SU CONDADO TRES DÍAS ANTES DE SU CITA PARA PROGRAMAR EL TRANSPORTE. LAS SITUACIONES QUE NECESITEN ATENCIÓN DE URGENCIA SE PUEDEN COORDINAR CON MAYOR RAPIDEZ.

¿CÓMO VOY AL MÉDICO POR CUENTA PROPIA?

- Muchos adultos jóvenes que no tienen discapacidades comienzan a consultar al médico ellos solos para cuando tienen 11 ó 12 años de edad, al menos durante parte de la visita. Los padres los llevan a las citas y entran con ellos por un tiempo durante la cita, pero no todo el tiempo.
- Muchos adultos jóvenes con discapacidades no tienen la misma oportunidad de ver al médico ellos solos, ni siquiera por una parte de la consulta. Por tanto, esos adultos jóvenes puede que no tengan la oportunidad de aprender a manejar su propio cuidado de salud porque siempre hay otra persona con ellos.

CUANDO LLAMES VAS A NECESITAR:

- TU TARJETA DE MEDICAID
- LA FECHA Y LA HORA DE TU CITA
- LA DIRECCIÓN ADONDE VAS
- EL NÚMERO DE TELÉFONO Y DE FAX DEL MÉDICO QUE VAS A CONSULTAR

LO MEJOR ES COORDINAR EL TRANSPORTE VARIAS SEMANAS ANTES DE LA CITA. PARA PROGRAMAR LOS SERVICIOS DE TRANSPORTE DE MEDICAID EN GEORGIA QUE NO SEAN DE EMERGENCIA, PUEDES LLAMAR A:

REGIÓN DE ATLANTA
(404) 209-4000
REGIÓN NORTE (866) 388-9844
REGIÓN CENTRAL (888) 224-7981
REGIÓN ESTE (888) 224-7988
REGIÓN SUDOESTE (888) 224-7985

SI TE PONE NERVIOSO IR AL MÉDICO SOLO(A), ENTRA SOLO(A) DURANTE PARTE DE LA CONSULTA Y LUEGO INVITA A UNO DE TUS PADRES O A UN AMIGO A LA OTRA PARTE HASTA QUE TE SIENTAS TRANQUILO(A) DE PERMANECER SOLO(A) DURANTE LA CONSULTA COMPLETA.

- Escribe las preguntas que tengas para el médico. Si tienes dificultad para escribir, pídele a alguien que te escriba las preguntas. Puedes enviárselas al médico con antelación por correo electrónico si el médico te lo permite.

¿CÓMO PROGRAMO MIS CITAS?

PARA CUANDO TENGAS 16 Ó 17 AÑOS DE EDAD DEBERÁS LLAMAR AL MÉDICO PARA HACER TUS PROPIAS CITAS. SI NECESITAS TRANSPORTE ESPECIAL, DEBES HACER ESOS PLANES AL MISMO TIEMPO.

INCLUSO SI OTRA PERSONA TE HACE LAS CITAS, DEBES SABER LA FECHA, LA HORA Y EL LUGAR DE LA CITA.

— ESA ES TU RESPONSABILIDAD—

USA UN CALENDARIO PARA ANOTAR TUS CITAS, CUÁNDO DEBES SURTIR O PEDIR TUS MEDICAMENTOS, Y CUÁNDO LLAMAR PARA SOLICITAR TRANSPORTE. ADEMÁS, ASEGÚRATE DE TENER SIEMPRE A MANO EL NÚMERO DE TELÉFONO DE TU MÉDICO.

¿QUÉ SUCEDERÁ DURANTE LA CITA?

EN LA SALA DE ESPERA

REGISTRO

- Firma con tu nombre (si tienes dificultad para escribir puedes adquirir un sello con tu firma).
- Informa en la recepción que has llegado.

MUESTRA TU TARJETA DE SEGURO

- Averigua si tienes que efectuar un copago o pagar una cuota.
- Muchas veces, si tienes que pagar, en la recepción te pedirán que pagues antes de consultar con el médico.

ESPERA

- Es posible que tengas que esperar un rato antes de que empiece la cita, así que lleva algo para mantenerte ocupado(a).

DENTRO DEL CONSULTORIO

VA A VENIR ALGUIEN QUE NO ES EL MÉDICO A HABLAR CONTIGO

- Suele ser un(a) enfermero(a) u otro miembro del personal que anotará tu estatura, tu peso y tu presión arterial.
- Esa persona debe presentarse. Si no se presenta, pregúntale quién es.

TE VAN A PREGUNTAR POR QUÉ ESTÁS ALLÍ Y CÓMO TE SIENTES, QUÉ MEDICAMENTOS Y DOSIS ESTÁS TOMANDO Y LOS VAN A ESCRIBIR PARA EL MÉDICO.

- Tal vez quieras llevar una lista de tus medicamentos y las notas o los registros de otros médicos.

CUANDO LLEGUE EL MÉDICO, TE HARÁ PREGUNTAS DE NUEVO SOBRE CÓMO TE SIENTES.

- Si es un médico al que no has consultado antes, es posible que tengas que darle más información sobre tu discapacidad (debe estar en tu historial clínico, pero los médicos no siempre leen todos los informes).
- Piensa en lo que tienes que hablar con el médico antes de tu cita.

¿QUÉ SUCEDERÁ AL FINAL DE LA CITA?

DESPUÉS DEL EXAMEN, EL MÉDICO PODRÍA QUERER ORDENAR PRUEBAS O TRATAMIENTOS.

- No temas hacer preguntas sobre las pruebas y los tratamientos que el médico quiera que te hagas. Asegúrate de sentirte a gusto con la explicación del médico de cada prueba y tratamiento antes de tomar una decisión.
- Ve preparado(a) para contarle al médico sobre las pruebas que te han hecho en el pasado.

UNA VEZ QUE TÚ Y EL MÉDICO HAYAN ACORDADO CUÁL ES EL PRÓXIMO PASO, ES POSIBLE QUE TENGAS QUE RECIBIR INSTRUCCIONES POR ESCRITO.

SI NECESITAS INSTRUCCIONES POR ESCRITO PARA ACORDARTE DE LO QUE TIENES QUE HACER, PÍDELE AL MÉDICO QUE TE LAS ESCRIBA.

ES POSIBLE QUE EL MÉDICO TE DÉ UNA RECETA.

- Si estabas tomando un medicamento y no te gustaba cómo te hacía sentir, dile al médico que no quieres el mismo otra vez. El médico puede tratar de encontrar un medicamento distinto.
- No temas hacer preguntas sobre un nuevo medicamento. Pregunta para qué es y cómo te hará sentir. Asegúrate de preguntar cuáles son los efectos secundarios, con qué frecuencia lo debes tomar, y si debes tomarlo con una bebida o alimentos. Pregunta cuándo debes dejar de tomar el nuevo medicamento.

PREGÚNTALE AL MÉDICO CUÁNDO NECESITARÁS TENER OTRA CITA. PROGRAMA LA CITA EN LA RECEPCIÓN ANTES DE IRTE.

- Asegúrate de anotarla o pídele a alguien que te la anote para que la recuerdes.

¿CÓMO CAMBIO DE MÉDICO SI NECESITO O DESEO UNO DISTINTO?

A VECES, EL MÉDICO QUE TIENES NO TE DA RESULTADO Y TIENES QUE CAMBIAR DE MÉDICO.

PUEDES BUSCAR MÉDICOS SEGÚN SU ESPECIALIDAD O LLAMAR A TU COMPAÑÍA DE SEGUROS Y PREGUNTAR POR PROVEEDORES LOCALES. PUEDES PREGUNTAR A OTRAS PERSONAS QUE CONOCES A VER QUÉ MÉDICOS TE SUGIEREN.

UNA VEZ QUE ENCUENTRES UN MÉDICO QUE PARECE ADECUADO, LLAMA PARA HACER UNA CITA. CUANDO VAYAS AL MÉDICO NUEVO, PUEDES LLENAR UN FORMULARIO PARA SOLICITAR QUE LE ENVÍEN LOS REGISTROS DEL MÉDICO ANTERIOR AL NUEVO MÉDICO.

¿CÓMO PUEDO ASEGURARME DE OBTENER EL CUIDADO ADECUADO CUANDO ME SIENTO TAN MAL COMO PARA TOMAR O EXPRESAR MIS PROPIAS DECISIONES?

- Una vez que cumples los 18 años de edad, a menos que tus padres o alguna otra persona tenga la custodia legal:

— TÚ ERES RESPONSABLE DE TOMAR TUS PROPIAS DECISIONES DE CUIDADO DE TU SALUD—

- Es importante que siempre haya alguien que se asegure de que recibas el cuidado que deseas, incluso si te sientes muy mal como para tomar o expresar tus propias decisiones sobre tu cuidado.

- Piensa en quién puede ser esa persona. Podrían ser tus padres, una hermana o hermano, una amiga o amigo, un esposo o esposa.

- Puedes obtener formularios, a través del Tribunal de Sucesiones, para nombrar a las personas que pueden tomar decisiones sobre tu cuidado, así como tener acceso a tus informes y registros médicos. Eso se conoce con el nombre de Poder o Agente de cuidado de la salud.

¿QUÉ INFORMACIÓN DEBO COMPARTIR CON MI APODERADO O AGENTE DE CUIDADO DE SALUD?

PARA DECIRLO EN POCAS PALABRAS, TODO (Y UN POCO MÁS), POR LO CUAL ES IMPORTANTE QUE SELECCIONES A UNA PERSONA EN QUIEN CONFÍES Y QUE CONOZCAS MUY, MUY BIEN. PARTE DE LA INFORMACIÓN QUE DEBES COMPARTIR INCLUYE:

- **INFORMACIÓN SOBRE TU DISCAPACIDAD**
  ES DE SUMA IMPORTANCIA QUE ESA PERSONA SEPA CÓMO ERES NORMALMENTE Y CÓMO TE AFECTA TU DISCAPACIDAD.
- **INFORMACIÓN SOBRE LOS MEDICAMENTOS QUE TOMAS**
  ESA PERSONA DEBE PODER CONTESTAR TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LOS MEDICAMENTOS QUE TOMAS (REPASADA EN LA SECCIÓN “DEBES CONOCER TUS MEDICAMENTOS”)
- **TUS REGISTROS MÉDICOS**
- **A QUIÉN QUIERES QUE LLAMEN CUANDO ESTÉS EN EL HOSPITAL**
- **TODO LO QUE OCURRA O CAMBIE EN TU SALUD**
- **LAS DECISIONES QUE TOMARÍAS EN SITUACIONES DIFERENTES**
  ESO INCLUYE CÓMO QUIERES QUE TE TRATEN EN DIFERENTES SITUACIONES MÉDICAS.
- **CÓMO COMUNICARSE CON ELLOS SI EN ALGÚN MOMENTO ESTÁS EN EL HOSPITAL O EN LA SALA DE EMERGENCIA**
  SI ESTA PERSONA ES TU CONTACTO EN CASOS DE EMERGENCIA, TIENE QUE SABER EN TODO MOMENTO LO QUE TE SUCEDE Y CUÁL ES TU ESTADO DE SALUD (CONSULTA LA PÁGINA 20 “¿QUÉ SUCEDE SI NECESITO ATENCIÓN DE EMERGENCIA?)

A VECES, TÚ Y TUS PADRES O TUTOR NO ESTÁN DE ACUERDO SOBRE EL CUIDADO DE TU SALUD

- **ES IMPORTANTE RESOLVER ESOS PROBLEMAS POR ADELANTADO Y ESCRIBIRLO PARA QUE NO HAYA CONFLICTOS DURANTE LA CITA.**
  DECIDE QUÉ PAPEL QUIERES QUE DESEMPEÑEN TUS PADRES DURANTE LA CONSULTA.
- **SI QUIERES QUE TUS PADRES ESTÉN PRESENTES SOLO PARA QUE TE RECUERDEN ALGO EN CASO DE QUE SE TE OLVIDE, TIENES QUE DECIRLO CLARAMENTE.**
  TAL VEZ NO QUIERAS QUE TUS PADRES DIGAN NADA EN ABSOLUTO.
  O PUEDE QUE PREFIERAS QUE ELLOS DESEMPEÑEN UN PAPEL ACTIVO.
- **SEA CUAL FUERE EL PAPEL DE ELLOS, TIENES QUE SABER BIEN LO QUE DESEAS Y DECIRLO A TUS PADRES O TUTOR ANTES DE VER AL MÉDICO.**

¡¡QUÉ SUCEDE CUANDO RECIBES UNA FACTURA POR TU CUIDADO DE SALUD?

CUANDO RECIBAS UNA FACTURA POR EL CUIDADO DE TU SALUD, ¡NO LA PASES POR ALTO! MIENTRAS MÁS RÁPIDO TE OCUPES DE ESO, MENOS VAS A DEBER. ES BUENO QUE TUS PADRES U OTRA PERSONA TE AYUDEN CON ESTO. ELLOS TE PUEDEN AYUDAR A HACER ANOTACIONES Y A ORGANIZAR TU INFORMACIÓN. SI TIENES PREGUNTAS AL RECIBIR UNA FACTURA, DEBES LLAMAR AL NÚMERO DE TELÉFONO QUE APARECE EN LA FACTURA PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

HAZ LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CUANDO LLAMES AL NÚMERO DE TELÉFONO QUE APARECE EN LA FACTURA:

- ¿Cuál es la cantidad total de la factura que adeudo?
- ¿Cuáles son las fechas de las consultas médicas y otros servicios que me están cobrando en esta factura? Asegúrate de que la factura esté correcta y de que hayas recibido los servicios por los cuales te están cobrando.
- Si hay alguna factura, ¿la enviaron a la compañía de seguro para pagarla?
- Si no la enviaron a tu compañía de seguro, tienes que pedir a la persona que presta el servicio que se la envíe a tu compañía de seguro. Asegúrate de que ellos tengan la información correcta sobre tu seguro. Pregunta a quién debes llamar y cuándo hacer el seguimiento; cuántos días.
- Pregunta si han enviado algo a una oficina de cobros. Enviar algo a una oficina de cobros quiere decir que no has pagado la factura por mucho tiempo, y que ellos la han enviado a otra compañía para que te cobre el dinero. Si una factura va a una oficina de cobros, tienes que ocuparte de ella de inmediato. De lo contrario, va a afectar tu crédito de manera negativa. Si te afecta el crédito, será difícil comprar una casa, un carro u otras cosas.
- Pregunta el nombre de la persona con la cual hablaste por teléfono y escríbelo, junto con el día y la hora en que llamaste. Asegúrate de tomar notas de lo que te dicen. Mantén un registro de las llamadas telefónicas relacionadas con las facturas para que puedas consultarlo y decir con quién hablaste y qué te dijeron. Así, puedes referirte de nuevo esa conversación si recibes otra factura de la misma organización con la misma fecha y por servicio que ya trataste antes en la llamada.

¿QUÉ DEBO HACER SI LA COMPAÑÍA DE SEGURO ME ENVÍA UN CHEQUE?

- Cuando recibas un pago de una compañía de seguros, es un pago de una factura por el cuidado de salud. Puede ser un equipo, una consulta médica o una hospitalización u otro servicio médico.
- Fíjate en la Explicación de Beneficios (Explanation of Benefits, EOB) para ver la fecha del servicio y quién prestó ese servicio.
- Usa el pago de la compañía de seguro para pagar la factura enviada por el proveedor de servicio.
- Cuando envíes el pago a la organización a la cual debes el dinero, especifica la fecha del servicio que estás pagando.

¿Y SI NECESITO ATENCIÓN DE EMERGENCIA?

EN CASO DE EMERGENCIA, TIENES QUE TENER A MANO TODO EL TIEMPO INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL CUIDADO DE SALUD Y CONTACTOS PARA CASOS DE EMERGENCIA. HAY MUCHAS FORMAS DE HACER ESO. LO QUE DEBES HACER DEPENDE DE TUS NECESIDADES.

HE AQUÍ ALGUNAS COSAS QUE PUEDES HACER:

- **PROGRAMA ICE EN TU TELÉFONO**
  ICE quiere decir "In Case of Emergency" (en caso de emergencia). Puedes poner tu contacto de emergencia como ICE en los contactos de tu teléfono. Cuando alguien mire los contactos en tu teléfono, se va a dar cuenta de que todo el que aparezca en ICE es una persona a quien llamar en caso de emergencia.

- **LLEVA EN TODO MOMENTO UN FORMULARIO LAMINADO CON INFORMACIÓN PARA CASOS DE EMERGENCIA**
  Hay muchos formularios disponibles de cuidado de salud, y también puedes crear el tuyo. Llénalo y lamina el papel o pídele a alguien que te ayude con eso. Si quieres cambiar el formulario, lo puedes escanear y modificar la información para que se ajuste a tus necesidades. Ponlo en tu cartera o billetera. El enlace al formulario con información para casos de emergencia se encuentra en la página 22 de esta guía.

- **PULSERAS CON ALERTAS MÉDICAS**
  Estas pulseras plateadas contienen la información inmediata más importante sobre tu condición médica. Puedes comprar una pulsera preimpresa para cosas sencillas como una alergia o un trastorno conocido, como la diabetes. También puedes comprar una con impresión personalizada, lo cual quiere decir que tú decides qué información se imprime en la pulsera. El espacio en la pulsera es limitado, por lo que tienes que decidir con cuidado qué quieres imprimir. Puedes obtener esas pulseras a través d Medic Alert Foundation, Sticky Jewelry, otras organizaciones, o es posible que tu farmacia local las venda. Puedes encontrar más información en la sección "Recursos" al final de este folleto.

- **SERVICIO DE MEDIC ALERT FOUNDATION**
  Medic Alert es un servicio que guarda información médica. Te inscribes en el servicio, pagas una pequeña cuota anual y les das tu información médica importante. Ellos te van a ayudar a entender qué información es importante. Entonces te dan el número de teléfono de Medic Alert, un número de identificación y una tarjeta de identificación de Medic Alert. Puedes imprimir el número de teléfono y de identificación en tu pulsera de Medic Alert junto con tu información médica más importante. Si obtienes la pulsera a través de la Medic Alert Foundation, cuando te inscribas para el servicio tendrá automáticamente tu número de identificación y el número de Medic Alert impreso. Si deseas otros estilos, puedes inscribirte para el servicio y recibir tu número de identificación de Medic Alert. Entonces puedes pedir la pulsera en un sitio diferente, como Sticky Jewelry, y pedir una impresión personalizada para la pulsera.

REGISTROS MÉDICOS PORTÁTILES

Medic Tag hace un USB especial donde puedes guardar tu información de salud. Un USB es un dispositivo que se conecta a tu computadora para poder tener acceso a toda tu información. También puedes actualizarlo en tu computadora. En caso de una emergencia, el hospital puede conectar tu USB a su computadora para obtener la información. En caso de que el USB no funcione o si hay cosas que la gente debe saber de inmediato, como tu condición o alergias, debes tener una pulsera de Medic Alert además del USB de Medic Tag. http://www.medictag.com

HE AQUÍ UNAS CUANTAS COSAS QUE PUEDES HACER:

- **SITIO WEB PARA OBTENER UN FORMULARIO BREVE PARA OTORGAR UN PODER**
  http://www.legacywriter.com/poa2.asp
- **SITIO WEB PARA EL FORMULARIO DE INFORMACIÓN DE EMERGENCIA**
  http://www.fcsn.org/pti/topics/medconcerns/tools/eif.pdf
- **SITIOS WEB PARA GUARDAR INFORMACIÓN MÉDICA**
  MEDIC ALERT FOUNDATION: http://www.medicalert.org
  USB MÉDICO: http://www.medictag.com
  MYMEDICAL: http://www.mymedicalapp.com
  STICKY JEWELRY: http://www.stickyj.com

ENLACES RÁPIDOS A RECURSOS DE TRANSICIÓN DE CUIDADO DE SALUD

RECURSOS DE GEORGIA

- **DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE GEORGIA, SERVICIOS MÉDICOS PARA NIÑOS**
  http://dph.georgia.gov/cms
- **DE PADRES A PADRES DE GEORGIA (PARENT TO PARENT OF GEORGIA)**
  http://p2pga.org

RECURSOS NACIONALES

- **CENTRO PARA AYUDA A LOS NIÑOS (CENTER FOR CHILDREN'S ADVOCACY) - CUIDADO DE SALUD DE LOS ADOLESCENTES: LOS DERECHOS LEGALES DE LOS ADOLESCENTES**
  http://www.kidscounsel.org
- ***GOT TRANSITION*, CENTRO NACIONAL DE TRANSICIÓN DE CUIDADO DE SALUD**
  http://www.gottransition.org
- **CENTRO NACIONAL DE RECURSOS: SANO Y LISTO PARA TRABAJAR (HEALTHY AND READY TO WORK NATIONAL RESOURCE CENTER)**
  http://www.syntiro.org/hrtw

NOTAS

Los fondos para imprimir y distribuir este folleto fueron proporcionados por el Departamento de Salud Pública de Georgia a través de las donaciones estatales para implementación de los servicios integrados para los CSHCN (D70MC24121-02-00) del Federal Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (DHHS).

LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE MI SALUD

LA TRANSICIÓN DE CUIDADO PEDIÁTRICO A ADULTO

GUÍA PARA ADULTOS JÓVENES CON O SIN DISCAPACIDADES

Georgia Department of Public Health

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE GEORGIA

SERVICIOS MÉDICOS PARA NIÑOS

http://dph.georgia.gov/cms