

Cuando Usted Cump1a 18 Años

USTED ESTÁ A CARGO
DE SU SALUD



Contenido

Este libro	»» 2
Sus nuevos derechos y responsabilidades	»» 3
Prueba #1	»» 4
Su vida al ser adulto	»» 8
Ser un adulto con necesidades médicas	»» 10
Una pausa para definiciones	»» 11
Manteniéndose saludable	»» 13
Prueba #2	»» 15
Ahora que USTED está a cargo de su salud...	»» 21
Lo que usted puede hacer...	»» 22
Hablando con sus médicos	»» 23
Conseguir respuestas a sus preguntas	»» 25
Pregunte y siga preguntando	»» 26
¿¿¿Que Sigue???	»» 27
Más acerca de la Transición	»» 29
En la red	»» 30

Este Libro

Este libro se trata de Ud. y su vida... quien es Ud. ahora y lo que quiere hacer en el futuro. También incluye cierta información y actividades que le ayudarán a entender lo que significa estar legalmente a cargo de su cuidado de salud, y a ser activo, saludable, y poder hacer más de las cosas que quiere ahora y en el futuro.



Sus nuevos derechos y responsabilidades

Como Ud. está leyendo este folleto:

Pronto cumplirá los 18 años, y desea aprender más sobre los nuevos derechos y responsabilidades que tendrá cuando legalmente sea un adulto,

o

Ya ha cumplido los 18 años y quiere más información sobre lo que significa ser un adulto a cargo de su propio cuidado de salud.

Este folleto lo ayudará a estar preparado para trabajar efectivamente con su médico y otros proveedores de cuidado de salud, a entender el seguro médico, y a tener a sus padres y a otros involucrados en el cuidado de su salud al nivel que Ud. quiera.



En la siguiente página hay una pequeña prueba sobre los derechos y las responsabilidades que Ud. tendrá al cumplir los 18 años, cuando legalmente sea un adulto.

Prueba #1

Para evaluar su conocimiento de los derechos legales de jóvenes mayores (de los 18 a 20 años) en la Florida, conteste las siguientes preguntas. (Las respuestas e información adicional sobre sus derechos como adulto y sus responsabilidades están en la página 5, pero ¡todavía no mire!)

¿Verdadero o Falso?

En la Florida, las personas de 18 a 20 años...

1. V F Pueden votar en elecciones del estado y locales
2. V F No pueden votar para elegir al presidente hasta cumplir los 21 años
3. V F Pueden firmar un contrato (por ejemplo un contrato de arrendamiento de apartamento) pero necesitan legalmente un padre que sirva de codeudor
4. V F Pueden firmar solos para pedir un préstamo (por ejemplo para pagar la universidad o un carro)
5. V F Tienen que firmar por si mismos para dar su "consentimiento informado" para procedimientos médicos
6. V F Controlan quienes pueden ver (y no ver) su información médica personal
7. V F No pueden recibir tratamiento médico al menos que un padre esté informado y también dé su consentimiento
8. V F Pueden vivir donde deseen
9. V F No son responsables por sus propias deudas (así como pagos de tarjetas de crédito) si no tienen el dinero suficiente para pagarlas
10. V F Pueden comprar y tomar alcohol
11. V F Pueden comprar cigarrillos
12. V F Pueden actuar como miembro de un jurado

Sus nuevos derechos y responsabilidades

Las respuestas a la prueba #1

1. Verdadero. Si tiene 18 años o es mayor, y se registra, Ud. puede (y debe) votar en las elecciones locales y del estado de la Florida.

2. Falso. Si tiene 18 años o es mayor, y se registra, Ud. puede (y debe) votar para elegir al Presidente.

3. Falso. A los 18 años, Ud. ya puede firmar un contrato, como el de arrendamiento, solo. No necesita que sus padres le sirvan de codeudor.

4. Verdadero. A los 18 años, Ud. puede firmar una solicitud para un préstamo (y Ud. es responsable por pagar la deuda).

5. Verdadero. Si tiene 18 años o es mayor, los profesionales de la salud están obligados a obtener su consentimiento informado para realizar un procedimiento médico. Naturalmente puede pedirle consejos a sus padres, pero Ud. es el que debe estar informado y dar el consentimiento. Su padre no puede tomar ninguna decisión (médica u otra) por Ud.



6. Verdadero. Si tiene 18 años o es mayor, los médicos, las enfermeras, y otros profesionales de la salud no pueden compartir ninguna información de Ud. a menos que Ud. ya ha dado permiso por escrito (por ejemplo, si ha firmado una Autorización para la Divulgación de Información). Más acerca de esto a continuación...



7. Falso. Apenas cumple los 18 años, sus padres no necesitan estar informados ni dar permiso para su cuidado médico.

Sus nuevos derechos y responsabilidades

Las respuestas a la prueba #1

8. Verdadero.

9. Falso. A los 18 años, Ud. ya es responsable por sus finanzas. Puede vivir donde desee, pero del mismo modo tiene que pagar todo lo suyo. Cuando cumple 18 años, sus padres ya no tienen la obligación legal de apoyarlo económicamente.



10. Falso. En la Florida, Ud. no puede comprar o consumir alcohol legalmente antes de cumplir los 21 años.

11. Verdadero. En la Florida, Ud. puede comprar cigarrillos cuando cumpla 18 años, pero ¿porque lo haría?

12. Verdadero. Para actuar como miembro de un jurado, tiene que haber cumplido los 18 años de edad.

Su vida al ser adulto

Tener metas y trabajar para cumplirlas es una parte importante de ser adulto. A continuación, unas preguntas de lo que Ud. quisiera lograr antes de tener 25 años.

Escoja las opciones y escriba las respuestas que son realidad para Ud.

Al tener 25 años,

La formación y el trabajo

Terminaré mi entrenamiento vocacional ...	Si	De Pronto	No
Terminaré mis estudios universitarios	Si	De Pronto	No
Tendré un trabajo.....	Si	De Pronto	No

¿Que tipo de trabajo le gustaría tener? _____

Donde Viviré

Cuando tenga 25 años, quiero vivir...

- En mi propia casa o apartamento (con compañeros o solo)
- Con mis padres
- Con otros miembros de mi familia (hermano, hermana, tía)
- En otro lugar (especifique): _____

Su vida al ser adulto

Donde quiero vivir

Cuando tenga 25 años, quiero vivir...

- En la Florida
- En otro estado (¿Cual estado? _____)
- En una ciudad grande. (¿Cual ciudad? _____)
- Cerca al mar
- En el campo
- En otro lugar (especifique): _____

Viviendo Independientemente

Al cumplir los 25 años, yo quiero

- Mantenerme económicamente; finanzas independientes Si De Pronto No
- Tener un carro o una camioneta Si De Pronto No
- Casarme o tener una pareja formal .. Si De Pronto No
- Crear una familia Si De Pronto No
- Tener muchos amigos Si De Pronto No
- Comunicarme apropiadamente con profesionales de la salud Si De Pronto No
- Organizar y manejar el cuidado de mi salud Si De Pronto No
- Pagar mi seguro médico Si De Pronto No

Ser un adulto con necesidades médicas

Crecer con una necesidad médica especial y llegar a ser adulto puede presentar varios desafíos. Sin embargo, muchos jóvenes mayores con condiciones crónicas de salud y discapacidades han enfrentado estos retos con éxito y han logrado sus metas de ser independientes y de tener un buen puesto. Dicen que para tener éxito, tuvieron que...

- Ser responsables por si mismos
- Encargarse del cuidado de su salud
- Estar lo más sano y físicamente saludable



Una pausa para definiciones

1. **Crónico** – una palabra que significa “dura mucho tiempo”
2. **Condición de Salud** – otra manera de decir enfermedad o discapacidad.
Hay gente que se refiere a los que tienen condiciones crónicas de salud como “personas con necesidades de salud especiales”. Sin embargo, la mayoría de estos jóvenes no les gusta que se use el termino “especial” para describirlos.
3. **Familias**
Hay muchos tipos de familias. Algunos jóvenes viven con uno o ambos padres biológicos; otros viven con padres adoptivos, de acogida, o padrastros y/o madrastras. Algunos viven con uno o más abuelos, otros parientes o amigos de la familia. Hay muchos tipos de padres y de familias. Si los términos que se usan en este libro no se aplican a su situación actual, ¡simplemente sustitúyalos!
4. **Pediatra** – Un médico que está entrenado para cuidar infantes, niños y adolescentes.
5. **Médico de Familia** – Un doctor que está entrenado para darle atención médica primaria a niños y adultos.
6. **Internista** – Un médico que está entrenado para cuidar adultos.

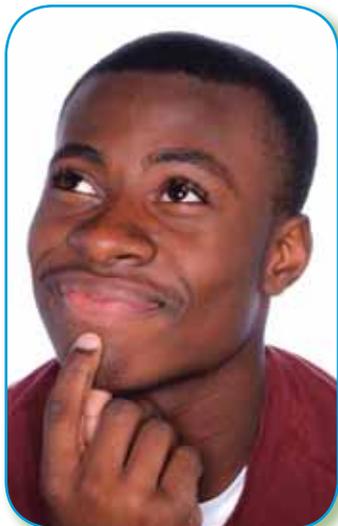
7. **Transición del cuidado médico** – El proceso de alistarse para cambiar sus médicos pediátricos por médicos que están entrenados para cuidar adultos
8. **Cuidado Primario/Hogar Médico**
Un proveedor de cuidado primario (PCP) es un médico que cuida a sus pacientes por muchos años, proporciona pruebas diagnósticas y servicios preventivos, cuida problemas de salud rutinarios y les remite a profesionales especialistas de la salud. Los médicos de familia y los internistas sirven como PCPs para adultos. Un PCP, junto con enfermeros, el coordinador de cuidado, trabajadores sociales, y otros profesionales de la salud constituyen el “Hogar Médico” de un individuo. El Hogar Médico colabora con los pacientes y sus familias para organizar citas y seguimiento en cuidado que necesite, identifica recursos posibles del estado y la comunidad, y le proporciona recursos educativos a jóvenes y sus familias sobre temas relacionados a la condición del joven. Todos los jóvenes mayores deben tener un Cuidado Primario/Hogar Médico.



Manteniéndose saludable

Si Ud. tiene una condición de salud crónica (como diabetes, asma, enfermedad drepanocítica, o epilepsia), el mantenerse saludable requiere mucha preparación y esfuerzo.

En la próxima página hay unas cosas que Ud. como joven mayor de edad con una condición de salud crónica debería poder hacer. Indique cuales de las siguientes actividades Ud. ya hace solo, o si necesita aprender más para poder hacerlo independientemente.



Marque lo que sea cierto para Ud...

Lo puedo hacer independientemente

Necesito aprender más



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Me tomo todas mis medicinas a tiempo |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ordeno mis medicinas cuando necesito más |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pido las citas con mis médicos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Voy a mis citas médicas |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le digo a mis médicos de como me siento |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Contesto todas las preguntas que me hacen los médicos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le hago preguntas de mi condición a los médicos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tomo notas de lo que dicen los médicos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Me acuerdo de lo que mandan a hacer los médicos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Leo libros para aprender más sobre mi condición |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Averiguo a través del Internet sobre mi condición |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mantengo un cuaderno que tiene información sobre mi condición y cuidado médico (por ejemplo, mi diagnóstico, medicamentos que tomo, los nombres y números de teléfono de mis médicos) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lleno los papeles de mi seguro médico |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pago las cuentas de mi cuidado de salud |

Prueba #2

Ahora que Ud. tiene 18 años

...y ESTÁ a cargo del cuidado de su salud, Ud. necesita saber de su seguro médico, Servicios Médicos para los Niños (CMS en inglés), y cuando Ud. tenga demasiada edad para ver un pediatra o ir a un hospital infantil.

Para evaluar su conocimiento de estos aspectos importantes de la transición del cuidado médico, conteste las preguntas que siguen. (Las respuestas e información adicional sobre estos asuntos empiezan en la página 17, pero ¡naturalmente Ud. no mirará las respuestas primero!) Tal vez sus padres puedan tomar esta prueba también – para ver lo que saben y lo que no saben sobre la transición.

¿¿Verdadero o Falso??

1. V F Ya no aplicará para recibir beneficios de Servicios Médicos para los Niños (CMS) cuando cumpla los 21 años.
2. V F Sus pediatras definitivamente lo cuidarán hasta que tenga 21 años.
3. V F Si Ud. tiene una condición de salud que empezó cuando era niño (como fibrosis quística, asma, enfermedad drepanocítica, o diabetes tipo 1), podrá recibir atención médica como paciente ingresado en un hospital infantil sin importar la edad que tenga.

4. V F Si tiene 18 años o es mayor y va a una sala de urgencias, sus padres no lo pueden acompañar en el consultorio para ayudarle a contestar preguntas de su historia médica.
5. V F Es fácil encontrar especialistas de adultos que conocen de condiciones médicas que empiezan en la niñez (como enfermedad cardíaca congénita, parálisis cerebral, y artritis reumatoidea juvenil).
6. V F Si clasifica por términos económicos para recibir Medicaid cuando tiene 18 años, definitivamente clasificará para recibir Medicaid cuando tenga 19 años.
7. V F Medicaid cubre y paga la misma suma y tipo de servicios, no importa la edad que tenga.
8. V F En la Florida, si tiene los requisitos necesarios para recibir SSI (Programa de Seguridad de Ingreso Suplementario del Seguro Social), automáticamente tiene acceso a los servicios de Medicaid.
9. V F Si no tuvo los requisitos económicos para recibir SSI cuando tenía 17 años, tiene que esperar hasta cumplir los 21 años para poder aplicar de nuevo para el SSI.
10. V F Jóvenes mayores de edad con una condición crónica de salud o discapacidad no necesitan tener un Hogar Médico porque los especialistas normalmente coordinan y proporcionan todo el cuidado de salud que necesitan.

Las respuestas a la prueba #2

1. Verdadero. CMS no puede prestar los servicios a individuos mayores de 21 años. Sin embargo, mientras clasifique, su coordinador de cuidado de CMS trabajará con Ud., su familia y sus médicos para ayudarle a estar preparado para el tiempo en que Ud. se gradúe de CMS.

2. Falso. Ud. no puede estar seguro que los médicos que Ud. ve ahora seguirán atendiendo hasta que tenga 21 años. Muchos pediatras cuidan adolescentes mayores o adultos jóvenes, pero algunos pediatras dejan de ver adolescentes cuando cumplen 18 años. La única forma de estar seguro es preguntando. Escriba una nota para preguntarle a cada uno de sus médicos del límite de edad que tienen para sus pacientes. O también podría llamar ahora mismo a sus médicos para contestar esta pregunta.

3. Falso. La mayoría de hospitales infantiles tienen un límite de edad y no atienden a individuos de cierta edad internamente. Este límite de edad varía de hospital en hospital. Algunos hospitales cuidan ambos, los niños y los adultos pero tienen una parte del hospital que está diseñado especialmente para niños y adolescentes. En estos tipos de hospitales, los mayores de 18 años podrán obtener una habitación en la sección de niños, o de pronto les dan una habitación en el piso de adultos. Pregúntele a sus médicos de la política para pacientes internos de los hospitales que podría visitar. ¡Recuerde que la única forma de estar seguro es preguntar!

4. Falso. Si es mayor de edad y va a una sala de urgencias, puede pedir que sus padres u otra persona esté en el consultorio con Ud. para ayudarle a contestar preguntas de su historia médica y a tomar decisiones de su cuidado médico. Como Ud. tiene 18 años, puede decidir quienes saben de su condición médica, y quienes le pueden ayudar a tomar decisiones médicas. Si el personal en la sala de urgencias dice que prefiere que Ud. entre al consultorio solo, Ud. puede pedir lo que prefiera. De pronto tendrá que firmar una autorización para la divulgación de información médica, pero eso está bien.

5. Falso. NO es fácil encontrar médicos que cuidan adultos y que también conocen las condiciones que empiezan en la niñez (así como enfermedad cardíaca congénita, parálisis cerebral, y artritis reumatoidea juvenil.) Puede tomar más de un año encontrar médicos de adultos con quienes Ud. se sienta cómodo, y quienes entiendan su condición. Para encontrar médicos de adultos, pregúntele a sus amigos mayores que tienen una condición semejante a la suya, que médicos consultan. Pregúntele también a sus médicos actuales, y por supuesto a su coordinador de cuidado de CMS.



Las respuestas a la prueba #2

6. Falso. Si Ud. tiene los requisitos económicos para recibir Medicaid cuando tiene 18 años, puede clasificar para recibir Medicaid cuando cumple 19 años, pero tal vez no. Los reglamentos de Medicaid son bastante complicados y cambian cada año. Pregúntele a su coordinador de cuidado de CMS para más información.

7. Falso. Medicaid cubre y paga más servicios para individuos que tienen 20 años o menos, que para los que tienen 21 años o más. Los reglamentos de Medicaid son muy complejos y de pronto no recibirá la misma respuesta cuando le pregunte a dos personas distintas sobre el apoyo y los servicios que cubre Medicaid. Por eso debería continuar preguntando hasta que las respuestas que le den tengan sentido para Ud. y SIEMPRE pida que las contestaciones sean por escrito. Así Ud. puede leer una y otra vez las respuestas que tal vez no entienda, y tener un registro de lo que a Ud. le han dicho.

8. Verdadero. En la Florida, si tiene los requisitos necesarios para recibir SSI (Programa de Seguridad de Ingreso Suplementario del Seguro Social), automáticamente tiene acceso a los servicios de Medicaid.

9. Falso. Si a Ud. le dijeron que no clasificaba para asistencia económica del SSI cuando tenía 17 años (o menos), tal vez clasifique para SSI cuando cumpla 18 años. Para mayores de edad, el programa SSI no tiene en cuenta el ingreso económico "familiar", sino solo el del individuo. El Programa SSI proporciona asistencia en efectivo a personas que tienen ciertas condiciones de salud o discapacidades y también que tienen un sueldo mínimo. Así como con el programa Medicaid, el programa SSI también tiene reglamentos complejos y Ud. necesita hablar con gente que trabaja con el programa SSI y obtenga las respuestas por escrito.

10. Falso. Adultos jóvenes quienes tienen una condición de salud crónica o discapacidad definitivamente necesitan un Hogar Médico. Un cardiólogo de adultos lo cuida en asuntos relacionados a una condición cardíaca, pero no lo atenderá si tiene dolor de oído. Puede demorarse en obtener una cita con especialistas de adultos, y normalmente no le ayudan a coordinar su cuidado o vincularlo con recursos comunitarios. Normalmente puede obtener una cita para ver un proveedor de cuidado primario adulto (PCP) (médicos de familias e internistas) en uno o dos días. Los PCPs que trabajan con coordinadores de cuidado y otros profesionales de salud pueden servir como su Hogar Médico, coordinar todos sus servicios y las ayudas de cuidado médico, conectarlo con recursos en su comunidad (como grupos de apoyo), y enseñarle como estar más a cargo del cuidado de su salud.



19

20

Ahora que USTED está a cargo de su salud...

Ahora que USTED está a cargo de su salud, hay unas cosas que debería poder hacer:

- Decirle a alguien el nombre de su condición de salud (su diagnóstico)
- Decirle a alguien el nombre correcto de todos sus medicamentos, cuando los toma y porque
- Tomar sus medicinas a tiempo
- Ordenar medicinas cuando necesita más
- Llamar para pedir una cita con sus médicos
- Saber que hacer en caso de emergencia
- Saber que tiene que hacer para mantenerse saludable; y HACER esas cosas sin que alguien le tenga que estar recordando.



Si no puede hacer todas estas cosas ahora, necesita aprender.

21

Lo que usted puede hacer...

Si no puede hacer todas las cosas mencionadas en la página 21, necesita aprender. Está bien pedirle ayuda a sus padres, sus coordinadores de CMS, sus médicos y enfermeras. Una forma de aprenderse esta información es escribirla (o pedirle a alguien que lo escriba para Ud.) y llevar siempre esta información importante.



Si tiene un teléfono celular, algo que puede hacer ahora mismo es guardar sus contactos ICE ('en caso de emergencia' en inglés). Los primeros en responder así como paramédicos, bomberos, y policías han sido entrenados a mirar en los directorios de teléfonos celulares en 'ICE' para los contactos que pueden proporcionar información importante médica cuando la persona que están atendiendo no puede ayudarse a si mismo. Si hay varias personas que deben ser contactados en caso de emergencia, haga entradas múltiples como 'ICE1', 'ICE2', etc.

22

Hablando con sus médicos y otros profesionales del cuidado de su salud

Ya que Ud. es mayor de edad, necesita comunicarse efectivamente con sus médicos y otros profesionales del cuidado de su salud.

Muchas personas han encontrado que el **CAPTA** es un medio muy eficaz para comunicarse con profesionales de la salud.



Comunicar

Dar información de como se siente y lo que Ud. ha hecho para mantenerse saludable. También darle a sus médicos información de cómo su condición está afectando su vida cotidiana, y expresar sus preocupaciones.



Aprender

Escuchar y Aprender. Escuchar con cuidado a los profesionales de la salud y aprender todo lo posible sobre su condición y lo que Ud. puede hacer para tener un buen estado de salud.



Preguntar

Hacerle a sus médicos las preguntas que tenga de su salud. Si Ud. no entiende lo que le están diciendo, decirle al profesional y pedirle que se lo explique de otra manera.



Tomar decisiones

En cada consulta con un profesional de la salud, se necesitan tomar decisiones de los pasos a seguir. Asegúrese tomar un rol activo al tomar las decisiones, ya que a los 18 años, Ud. es el que debe estar de acuerdo con el plan de cuidado.



Actuar

¡Ponga de su parte para seguir el plan!

23

Como utilizar el método CAPTA.

C – Comunicar. Al ser mayor de edad, Ud. está a cargo de darle a los profesionales de la salud la información completa y detallada. ¡Sea honesto! Si no se ha tomado las medicinas a tiempo, o ha hecho algunas cosas que le prohibieron, avísele a su médico.

Para poder darle a sus médicos la información completa y detallada que necesitan, Ud. debe mantener un diario médico y anotar, por ejemplo, información de cuando aparecen los síntomas (así como dolores de cabeza), la intensidad y la duración de los síntomas, y si hay algo que le ayuda. Pregúntele a sus médicos la información que van a necesitar, así Ud. puede mantener un registro y puede usarlo para contestar las preguntas que le hagan.

También es importante que Ud. le explique bien a sus médicos como su condición está afectando su vida cotidiana. A veces los profesionales del cuidado de la salud se concentran solo en síntomas y medicamentos, y no ven la imagen completa de cómo es su vida.

A – Aprender escuchando. Al ser mayor de edad, depende de Ud. escuchar y recordar lo que le dicen los profesionales del cuidado de la salud. La mayoría de la gente puede acordarse de solo 2 o 3 cosas que le dicen los médicos, a menos que anoten la información o las instrucciones. Así que lleve con Ud. su diario médico cuando vaya a la consulta, y escriba la información que necesita recordar.

24

Conseguir respuestas a sus preguntas

P – Pregunte. Haga preguntas que tenga sobre su salud y siga preguntando hasta que entienda.

Es buena práctica anotar y llevar con Ud. sus preguntas, así no se le olvida ninguna.

¡Ahora mismo! Abra su diario médico o un cuaderno y escriba unas preguntas que tenga de su condición y de cómo mantenerse saludable. Mantenga cerca este cuaderno y agréguele preguntas al tiempo que se le vayan ocurriendo. Y la próxima vez que Ud. vaya al médico, lleve el cuaderno con Ud. y ¡PREGUNTE!



Los médicos quieren que sus pacientes tengan la información que necesitan para estar con buena salud. Y aprecian que sus pacientes tomen el tiempo de pensar en sus preguntas por adelantado, y que traigan con ellos a su consulta las preguntas escritas.

Algunos médicos gustan que sus pacientes les manden preguntas por correo electrónico, y responden de la misma manera. ¿Alguno de sus médicos usa correo electrónico?

Pregunte y siga preguntando

Puede ser difícil entender lo que le dice un médico. A veces usan palabras que uno no entiende bien O hablan muy rápido O le dan demasiada información al tiempo. A veces realmente no contestan la pregunta que se les ha hecho. Y puede ser que Ud. prefiera que le den algo para leer, en vez de tener que escucharlo del médico.

Los médicos quieren que sus pacientes jóvenes tengan la información que necesitan para mantenerse saludables. Así que Ud. necesita decirles cuando verdaderamente no entienda algo...

Si no entiende, podría decir:

- Por favor dígame más sobre eso.
- ¿Me lo podría explicar otra vez?
- ¿Me lo podría escribir?
- ¿Hay algo que me pueda dar para leer?

**Recuerde –
No existen las preguntas “tontas”.**

T – Tomar decisiones. Tome un rol activo al decidir lo que se necesita hacer en los pasos que siguen y quien hará cada parte del plan. No apruebe un régimen que no piensa seguir o que tal vez no pueda implementar. LA RAZÓN...

A – Actuar. ¡¡Ponga de su parte para seguir el plan!!

¿¿¿Que sigue???

Mirando hacia el futuro, es importante recordar que vivir con una condición médica significa que Ud. necesitará preparar y planear más que otras personas de su edad. Esto toma tiempo y esfuerzo – pero definitivamente vale la pena.

Si Ud. piensa recibir más entrenamiento o formación académica después de la escuela secundaria, debe estar preparado para explicarles a otras personas como su condición de salud le afecta y cuales ajustes Ud. necesita para tener éxito.

Antes, tal vez tuvo un IEP (Plan de Educación Individualizado – en inglés) o un Plan 504. Los asesores de la escuela secundaria y los profesores se hacían responsables de ayudarlo a desarrollar e implementar este plan.

En la universidad y en otros programas educativos después de la escuela secundaria, es SU responsabilidad como estudiante pedir “ajustes razonables”. Pregunte por la oficina que asiste a “los estudiantes con discapacidades”. Tal vez Ud. no considera que tiene una discapacidad o no le gusta este término, pero si Ud. tiene una condición de salud, necesita aprovechar de los consejos y la asistencia que puede proporcionar el “Programa de Servicios para la Discapacidad” de la institución. Este programa normalmente forma parte de la Oficina del Rector de Estudiantes.

Contacte esta oficina antes que empiecen las clases. Si espera hasta que su condición de salud afecte su

habilidad de hacer su trabajo académico, es demasiado tarde. Necesita explicar como su condición médica puede afectarle durante el semestre y ellos le dirán como pueden ayudarlo. Ellos le ayudarán a determinar cuales ajustes pueden ser eficaces y a conseguir estos cuando los necesite.



También es importante tener un médico que trabaje cerca de su universidad. Sus médicos actuales probablemente le pueden ayudar a encontrar este doctor, que lo pueda atender inmediatamente si se enferma mientras está lejos de casa. Pida una cita con este médico antes que empiecen las clases, para que se puedan conocer antes de que pueda suceder una emergencia.

Con esta preparación extra con sus médicos y personal de la universidad, Ud. estará mejor preparado para enfrentar con éxito cualquier problema que se presente.

Más acerca de La Transición

Al leer este folleto y completar las actividades, Ud. ha empezado a tomar el control de su vida y su salud y está mejor preparado para hacer más cosas que quiere ahora y en el futuro.

Ya que Ud. ha empezado, aquí hay otras cosas que puede mirar que le ayudarán a continuar en este camino.

“Imaginando Mi Futuro” es un folleto que empieza donde termina este folleto (“Cuando Usted Cumpla 18 Años”), e incluye información para jóvenes en la escuela secundaria y también para jóvenes mayores (de edad 18 en adelante) sobre la transición del cuidado de la salud. Le puede pedir una copia de este folleto a su coordinador de cuidado de CMS o a su médico, o también lo puede descargar en la página: hctransitions.ichp.ufl.edu/products_booklets.php.



Guías de Planeación para la Transición del Cuidado de la Salud de CMS

Estas guías de planeación le ayudarán a Ud. y a su familia a pensar en las metas para el futuro e identificar las cosas que Ud. está haciendo ahora para tomar más responsabilidad de su salud. Estas guías de planeación también le ayudarán a descifrar que más pueden hacer Ud. y su familia ahora y en los próximos años, para que esté preparado para la transición del cuidado pediátrico al cuidado adulto, y para que esté listo para vivir y trabajar más independientemente.

Pídale a su coordinador de cuidado de CMS una copia de esta guía de planeación o complete la guía de planeación en línea que se encuentra en la página:

hctransitions.ichp.ufl.edu/planning/. Después hable con su coordinador de las metas y los planes que desarrollen Ud. y su familia con la guía de planeación y averigüe como él o ella puede ayudarle a alcanzar estas metas. Las guías de planeación también se pueden conseguir a través del sitio Web de CMS: www.cms-kids.com/kids_teens/teens/transitions.html.

29

En la Red

Servicios Médicos para los Niños www.cms-kids.com

Este sitio Web tiene mucha información para adolescentes y sus padres sobre como mantener un buen estado de salud y la preparación para el futuro.

Transición del Cuidado de la Salud hctransitions.ichp.ufl.edu

Este sitio Web lo desarrolló la Universidad de la Florida para adolescentes, padres y profesionales. Contiene mucha información sobre la transición y unos videos de adolescentes que han tomado el control de su salud.

La Historia de Jim www.ichp.ufl.edu/videos/hctjs

Este video de 10 minutos se encuentra a través del Internet, y se trata de un muchacho con fibrosis quística.

La Universidad y Más Allá www.ichp.ufl.edu/videos/hctcb

Este video por Internet de 20 minutos se trata de Jeff, un muchacho que tiene una discapacidad física severa. Jeff aprendió como tomar el control de su salud, tomar decisiones médicas, y tener éxito en la universidad.

Así es la Transición del Cuidado de la Salud

www.ichp.ufl.edu/videos/tihct
Este video por Internet de 30 minutos le da mucha información para estar preparado a ser atendido por doctores que cuidan adultos.

Formato con Información de Emergencia para Niños con Necesidades Especiales
tinyurl.com/eifcsn

La información completa sobre la divulgación de discapacidad tinyurl.com/hc wd-411

Un cuaderno de actividades que describe las acomodaciones en las universidades, el trabajo y las comunidades.

Servicios de Salud y Transición de la Florida (“FloridaHATS” en inglés) www.floridahats.org

Este sitio Web incluye un Directorio de Servicios de Salud que pueden usar jóvenes para encontrar proveedores de cuidado de la salud en su área, así como también herramientas para la transición del cuidado de la salud que contienen documentos útiles y enlaces para recursos a nivel local, estatal y nacional.

Sano y Listo para Trabajar www.syntiro.org/hrtw

Este sitio Web tiene mucha información sobre como mantener un buen estado de salud y ¡la preparación para el futuro!

Sitio Web de UC y Crohn www.ucandcrohns.org

Este sitio muestra adultos jóvenes compartiendo consejos de cómo vivir con una condición de salud crónica. Ud. aprenderá de cómo han tomado el control de su salud y como están luchando para realizar sus sueños.

Hablando con su Médico www.ichp.ufl.edu/videos/twyd

Este video de 18 minutos lo entrena a usar el método CAPTA para comunicarse efectivamente con profesionales del cuidado de la salud.

30



“Cuando Usted Cumpla 18 Años - Guía de Transición del Cuidado de la Salud para Jóvenes Mayores de Edad” es producto de la Iniciativa de la Transición del Cuidado de la Salud, del Instituto para la Política de la Salud del Niño (ICHP), en la Universidad de la Florida. Se desarrolló bajo un contrato (COQMQ) del Programa de Servicios Médicos para los Niños del estado de la Florida (Departamento de la Salud de la Florida) a ICHP.

Miembros del Equipo de Producción

John G. Reiss, Ph.D. – Autor (ICHP/UF)

Randal Miller – Coordinador de Proyectos (ICHP/UF)

Robert Peck – Diseñador Gráfico (ICHP/UF)

Departamento de Salud de la Florida, Servicios Médicos para los Niños

Eleanor K. Cofer, RN – Gerente de Contratos de Programas



Copyright © 2011. Instituto para la Política de la Salud de los Niños en la Universidad de la Florida. Todos los derechos reservados. Reproducción ilimitada es permitida para el uso personal o educativo. ¡No para la venta! Se tiene el permiso de reimprimir la materia en esta guía si la va a usar con fines no comerciales, con tal de que se provea el reconocimiento a los autores, a ICHP en la Universidad de la Florida, y al departamento de Salud del Estado de la Florida, Servicios Médicos para los Niños. SEPTIEMBRE, EDICIÓN del 2011.