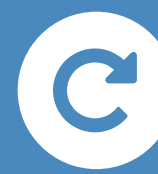


# UNA GUÍA PARA AYUDARTE A PASAR DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA A LA ATENCIÓN DE ADULTOS

## Ayudándote a alcanzar tus objetivos de transición





# Asumir el control de tu salud: un paso a la vez

Vivir con una enfermedad crónica significa que probablemente ya sepas más sobre tu salud que la mayoría de las personas de tu edad. A medida que creces, es importante comenzar a realizar más tareas diarias que te ayuden a mantenerte saludable y controlar tu enfermedad. Eso no significa hacer todo de una sola vez, pero comenzar con pasos pequeños puede marcar una gran diferencia.

Es posible que se te pida que completes un Transition-Q antes o durante tu cita. Este cuestionario te pregunta sobre diferentes habilidades relacionadas con el manejo de tu enfermedad. Algunas de estas habilidades pueden ser fáciles de hacer y otras pueden ser difíciles.

Por ejemplo, si es difícil expresarte durante tus citas médicas, puedes comenzar explicando cómo te has estado sintiendo o haciendo una pregunta. Luego, puedes intentar prepararte para las citas escribiendo cualquier síntoma, preocupación o pregunta con anticipación. A medida que desarrollas confianza, es posible que comiences a gestionar más cosas por tu cuenta, como recordar tomar tu medicamento, resurtir recetas o incluso reservar tus propias citas médicas. Algunos jóvenes comienzan a ver a su equipo de atención médica sin uno de sus padres en la habitación.

Esta guía está aquí para ayudarte a atravesar esos pasos, desarrollar tu confianza y recordarte que no estás solo en aprender a cuidar tu salud, a tu manera.

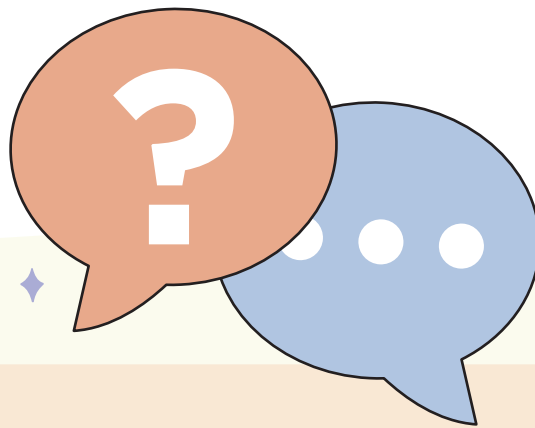
Se trata de aprender a expresarte, tomar decisiones y sentirte más seguro al cuidar de ti mismo. Tú puedes hacerlo, y nosotros estamos aquí para ayudarte.





## Respondo las preguntas de un médico o enfermero.

- Hago contacto visual con mi proveedor de cuidados de la salud.
- Le digo a mi proveedor de cuidados de la salud y a mi cuidador que voy a intentar responder sus preguntas.
- Me quito los auriculares y apago los dispositivos.
- Respondo la pregunta con algo más que un “sí” o “no” e intento dar una explicación.
- Les digo si no entiendo la pregunta o si necesito que me expliquen algo de una manera diferente.
- Si más adelante durante la cita se me ocurre más información, me expreso y lo comunico.
- Si conozco los tipos de preguntas que hacen en cada visita, intento venir preparado pensando en las respuestas y quizá anotando cualquier cosa importante o tomando nota en mi teléfono.



### EJEMPLO:

**¿Sientes dolor?**

Sí, siento dolor en las piernas, pero solo cuando estoy caminando.



## OBJETIVO 2

### Ayudo a tomar decisiones sobre mi salud.

- Cuando no estoy bien, necesito informar a mi cuidador o a otro adulto.
- Llamo a mi proveedor de cuidados de la salud para reservar una cita.
- Pido ayuda para tomar decisiones.
- Escribo las opciones en un papel o las coloco en mi teléfono.



#### EJEMPLO:

**No creo que el medicamento que estoy tomando sea útil.**

Le pregunto a mi cuidador y proveedor de cuidados de la salud si hay otro tipo de medicamento que pueda probar. Recopilo toda la información y decido si quiero continuar con el medicamento o probar uno nuevo.



# OBJETIVO 3

## Estoy a cargo de tomar cualquier medicamento que necesite.

- Guardo mis medicamentos en un lugar fácil de encontrar y fuera del alcance de los niños pequeños y las mascotas, para que no puedan acceder a estos accidentalmente.
- Creo un cuadro que tiene el día y la hora en que lo tomé, el nombre del medicamento, la dosis y el motivo (en papel o dispositivo).
- Clasifico los medicamentos en un pastillero diario/semanal.
- Pongo recordatorios en mi dispositivo y/o configuro alarmas.
- Tomo mi medicamento a tiempo.
- Sé cuáles son los nombres de mi medicamento y por qué lo tomo.
- Si el medicamento me hace sentir mal, hablaré con mi cuidador o llamaré a mi proveedor de cuidados de la salud.
- Muchos medicamentos no pueden interrumpirse rápidamente, necesitan una reducción gradual para prevenir efectos secundarios perjudiciales. Siempre consulta a tu proveedor de cuidados de la salud o farmacéutico.
- Algunos medicamentos tienen reglas especiales, como tomar con alimentos o con el estómago vacío, no se toman con otros medicamentos, o algunos medicamentos hacen que los métodos anticonceptivos no funcionen. Consulta a tu proveedor de cuidados de la salud o farmacéutico si tu medicamento tiene reglas especiales.

### EJEMPLO:

#### **Sigo olvidando tomar mi medicamento por la mañana.**

Le pregunto al proveedor de cuidados de la salud si puedo tomarlo de noche.

Lo coloco junto a mi cama y configuro una alarma.

**9:00 p. m. | Antibióticos (1 comprimido) | Detiene la infección**





## Hablo con un médico o enfermero cuando tengo inquietudes de salud.

- Formulo una lista de preguntas que tengo sobre mis inquietudes de salud (en papel o dispositivo).
- Hago contacto visual con mi proveedor de cuidados de la salud y le hago saber que tengo preguntas cuando llego.
- Saco mis preguntas y las leo una a la vez o le doy la lista a mi proveedor de cuidados de la salud.
- Marco cada pregunta una vez que se formula y anoto la respuesta.
- Incorporo más preguntas a medida que pienso en estas.
- Antes de irme, me aseguro de repetir el plan al proveedor de cuidados de la salud.
- No tengas miedo de hacer una pregunta; ninguna pregunta es tonta.



### EJEMPLO:

**Me preocupa que tengo un nuevo dolor en el estómago.**  
Le digo a mi cuidador que le informaré a mi proveedor de cuidados de la salud y le preguntaré qué me ayudará a sentirme mejor.

**Preguntas de ejemplo:**

¿Por qué tengo dolor de estómago?

¿Ayudará una radiografía a mostrar por qué?

¿Qué puedo hacer para detener el dolor?

¿Durante cuánto tiempo tomo el medicamento?



## OBJETIVO

5

### Busco una respuesta cuando tengo una pregunta sobre mi salud.

- Le digo a mi cuidador o a otro adulto en quien confío cuando estoy preocupado o inquieto por mi salud.
- Pido asesoramiento de mi cuidador u otro adulto.
- Llamo al consultorio de mi proveedor de cuidados de la salud para reservar una cita.
- Si el consultorio de mi proveedor de cuidados de la salud está cerrado, podría llamar a Telehealth (1.866.797.0000), que es un servicio telefónico donde les informan a las personas el mejor lugar para obtener ayuda.
- Si creo que el problema es más urgente, puedo ir a una clínica, centro de atención de urgencia o Departamento de Emergencias del hospital.



#### EJEMPLO:

**Últimamente he tenido más dolores de cabeza.**

Llamo a telesalud para averiguar si debo ir al consultorio de mi proveedor de cuidados de la salud.

Obtén asesoramiento médico rápido y gratuito a través de Telehealth Ontario: **Número gratuito: 1.866.797.0000**



## OBJETIVO 6

### Hablo sobre mi condición de salud con las personas cuando lo necesito.

- Le digo a mi cuidador o a un adulto en quien confío cuando estoy preocupado o inquieto por mi salud.
- Respondo las preguntas cuando se me hacen en la cita con mi proveedor de cuidados de la salud.
- He solicitado ayuda para aprender cómo usar el **“MyHealth 3-Sentence Summary”**.
- Puedo explicar mi condición de salud (es decir, diagnóstico) a los nuevos miembros de mi equipo de atención médica.
- Puedo explicar mis antecedentes médicos (es decir, operaciones previas, medicamentos que tomo, conozco mis alergias) a los nuevos miembros de mi equipo de atención médica.



#### EJEMPLO:

**Mi proveedor de cuidados de la salud me pregunta si he tomado algún medicamento.**

Puedo explicar cuál es mi problema y la medicación que tomo para eso.



## Le hago preguntas al médico o al personal de enfermería.

- En mis citas a la clínica tengo una lista de preguntas preparadas (en papel o en mi dispositivo).
- Yo mismo hago las preguntas en mi cita en la clínica.
- Diles si no entiendes la pregunta o necesitas que te expliquen algo de una manera diferente.
- Escribo de inmediato las respuestas a mis preguntas para no olvidarme.



### EJEMPLO:

#### **Mis amigos me dicen que me preocupo por todo.**

Le pregunto a mi proveedor de cuidados de la salud si hay algo que pueda hacer para ayudarme a no preocuparme tanto. Sugiere que hable con un consejero o trabajador social en su oficina.



## Hablo con el médico en lugar de que mis padres hablen por mí.

- He solicitado ayuda para aprender cómo usar el **“MyHealth 3-Sentence Summary”**.
- He preparado el **“MyHealth 3-Sentence Summary”** antes de asistir a la visita a la clínica.
- Apago todos mis dispositivos cuando mi proveedor de cuidados de la salud ingresa a la habitación para que tengan toda mi atención.
- Le digo a mi proveedor de cuidados de la salud por qué estoy en mi cita.
- Le digo a mi proveedor de cuidados de la salud mi breve historia.
- Le digo a mi proveedor de cuidados de la salud cuáles son mis inquietudes de salud específicas.
- Escucho lo que dice mi proveedor de cuidados de la salud para poder responder las preguntas que me hacen.
- Puedo recurrir a mi cuidador cuando necesito ayuda para responder la pregunta, pero aún sigo escuchando.
- Hablo más que mi cuidador en mi visita a la clínica.

### EJEMPLO:

Le digo a mi cuidador que deseo responder las preguntas de los proveedores de atención médica y si necesito ayuda, la pediré.

Uso el **“MyHealth 3-Sentence Summary”**.



## Resumo mis antecedentes médicos cuando se me pide.

- Conozco el nombre médico de mi diagnóstico.
- Puedo explicar cuál es mi condición de salud (diagnóstico) a los nuevos miembros de mi equipo de atención médica cuando me preguntan.
- Puedo explicar mis antecedentes médicos (es decir, operaciones previas o inquietudes/problemas previos) a los nuevos miembros de mi equipo de atención médica.
- Conozco los medicamentos que estoy tomando y por qué los estoy tomando.
- He solicitado ayuda para aprender cómo usar el **“MyHealth 3-Sentence Summary”**.
- Guardo una copia de **“MyHealth Passport”** conmigo (con tarjeta o en mi dispositivo).



### EJEMPLO:

Conozco algunos de mis antecedentes médicos y tengo un **“MyHealth Passport”** que explicará el resto.



## OBJETIVO 10

### Me comunico con un médico cuando lo necesito.

- Tengo el nombre y los números de teléfono de todos mis proveedores de cuidados de la salud (en mi dispositivo o teléfono).
- Conozco la parte del cuerpo en la que se especializa cada proveedor de cuidados de la salud y cuáles son los signos y síntomas que me alertan para llamar y programar una cita.
- He llamado al consultorio de mi proveedor de cuidados de la salud para reservar una cita o realizar un seguimiento cuando lo necesito.
- Asistiré a una clínica de atención inmediata (resfrío, gripe) si mi proveedor de cuidados de la salud no está disponible para verme.
- Acudiré a un centro de atención de urgencia o de emergencia si mi problema de salud es más serio (dolor, sensación de mucho malestar y no sé por qué).
- Llamaré a telesalud si no estoy seguro de si mi problema es serio.
- Acudiré al proveedor de cuidados de la salud que se especializa en mi problema específico (es decir, si tengo problemas de vejiga/orinar, iré a ver a mi urólogo. Si no tengo un urólogo, consultaré a mi médico de cabecera para obtener una derivación).

#### EJEMPLO:

##### **He comenzado a sentir más dolor en las piernas.**

Llamo a mi médico ortopédico para programar una cita. “MyHealth Passport” tiene el número de teléfono de mi médico ortopédico.



## OBJETIVO 11

### Veó al médico o al personal de enfermería por mi cuenta durante una cita.

- He solicitado ayuda para aprender cómo usar el “MyHealth 3-Sentence Summary”.
- He preparado el “MyHealth 3-Sentence Summary” antes de asistir a mi cita.
- Estaré un rato con mi proveedor de cuidados de la salud solo durante mi visita a la clínica.
- Le pediré a mi cuidador que salga de la habitación durante mis exámenes físicos cuando sea posible.



#### EJEMPLO:

Antes de la cita, le digo a mi cuidador que quiero algo de privacidad cuando mi proveedor de cuidados de la salud me examine.

El “MyHealth 3-Sentence Summary” me ayuda a explicar exactamente cuál es mi preocupación.



## Dejo o retiro mis medicamentos cuando los necesito.



- Una receta es una orden escrita o electrónica de un proveedor de cuidados de la salud para que un paciente reciba un medicamento específico.
- Si el proveedor de cuidados de la salud me da una receta en papel, la llevaré a la farmacia. Si la receta es electrónica, el proveedor de cuidados de la salud se la enviará directamente a la farmacia. El farmacéutico preparará la receta y me informará cuándo estará listo el medicamento. A veces, está listo en unos minutos, otras veces, puede llevar un día o dos.
- Muchos medicamentos para personas menores de 25 años son gratuitos. A veces, es posible que deba pagar mi medicamento. Si no tengo dinero para el medicamento, necesito hablar con mi cuidador. Si no pueden ayudarme a pagar mi medicamento, debo informar a mi proveedor de cuidados de la salud. A veces, las personas pueden recibir ayuda para pagar sus medicamentos.
- Si un farmacéutico te pregunta si tienes un “plan de medicamentos” o “beneficios”, te está preguntando sobre un programa especial que algunas personas/familias tienen en su lugar de trabajo. Significa que su lugar de trabajo pagará parte de los costos de los medicamentos. Para saber si tienes un “plan de fármacos” o “beneficios”, deberás preguntarles a tus cuidadores. Si tienes cobertura, ellos te dirán cómo funciona.
- Si hay un medicamento que tomo todos los días durante mucho tiempo, el proveedor de cuidados de la salud le indicará a la farmacia que me dé solamente de 1 a 3 meses de comprimidos por vez.



## OBJETIVO 12

Cuando veo que me quedan unos siete días de comprimidos, necesito llamar a la farmacia (el número de teléfono de la farmacia figura en la etiqueta del medicamento) y pedirles que “resurtan” mi receta. El farmacéutico me preguntará mi nombre y, por lo general, el número de receta que figura en el frasco o envase. Me dirán cuándo puedo venir a recogerlo. A veces, la farmacia me dirá que ya no se puede “resurtir o repetir”, lo que significa que necesito llamar a mi proveedor de cuidados de la salud que recetó el medicamento y decirle que no tengo más resurtidos. Luego, el proveedor de cuidados de la salud decidirá si necesita verme nuevamente antes de pedir más o si simplemente llamará a la farmacia y le pedirá que me dé más.

- Tengo los nombres de mis proveedores de cuidados de la salud y los medicamentos escritos en papel o en mi dispositivo.
- Conozco el nombre de mi farmacia, la ubicación y el número de teléfono (en mi dispositivo).
- He llevado mi receta al “punto de entrega” de la farmacia.
- He recogido mis medicamentos recetados en la farmacia, en el “punto de recogida”.
- He llamado a la farmacia para ver si se ha resurtido mi receta (deberás darle tu nombre y es posible que te pregunten el nombre de tu proveedor de cuidados de la salud y el tipo de medicamento).

### EJEMPLO:

**Veo que solo me quedan cinco comprimidos, así que sé que es hora de llamar a la farmacia para ver si tengo un resurtido en el archivo.**

Si no, necesito llamar al consultorio de mis proveedores de cuidados de la salud y decirles que se me están acabando.

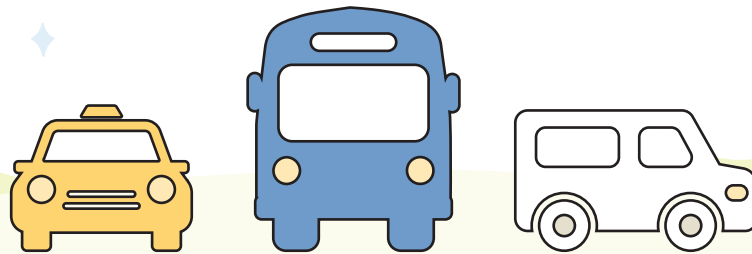
Pon el recordatorio en tu calendario una semana antes de quedarte sin medicamento.



## OBJETIVO 13

### Viajo solo a una cita con el médico.

- Tengo mi tarjeta de salud conmigo.
- Tengo la dirección del consultorio de mi proveedor de cuidados de la salud en mi dispositivo o en papel.
- Conozco las instrucciones sobre cómo viajar al consultorio del proveedor de cuidados de la salud en autobús, taxi/UBER o automóvil.
- Si estoy viajando por UBER, he llamado con anticipación (apenas sepa mi hora de cita) para reservar el transporte.
- Sé a dónde ir cuando llego allí (el piso donde está ubicado y el número de habitación).
- Sé aproximadamente cuánto tiempo podría ser mi cita y he coordinado cómo regresar a casa. Si tarda más o menos tiempo, sé a quién llamar.



#### EJEMPLO:

**Dos días antes, le recuerdo a mi cuidador que tengo una cita y le pregunto si puede llevarme o si necesito coordinar mi traslado.**

Hago un plan para tomar el autobús.



## Programo mis propias citas con el médico.

- Cuando salgo de mi cita, sé cuándo mi proveedor de cuidados de la salud quiere volver a verme.
- Lo anoto en papel o en mi dispositivo (ya sea una fecha específica, una cantidad de semanas, una cantidad de meses).
- Coloco en mi calendario cuando necesito llamar para reservar mi cita o la fecha exacta de la cita que me dio la recepcionista.
- Tengo el número de teléfono del consultorio de mi proveedor de cuidados de la salud en mi lista de contactos.
- Llamo y reservo tan pronto como puedo. Me aseguro de que mi calendario esté frente a mí para que pueda ver si tengo alguna otra cosa reservada en ese momento.
- Si alguien más necesita acompañarme a la cita, le preguntaré si hay algún día que no le venga bien por motivos de disponibilidad.
- Si estoy tomando UBER para llegar a mi cita, llamaré a UBER para programar un viaje de ida y vuelta a mi cita.
- Si la cita que me dan no me resulta conveniente, me aseguro de llamar para reprogramarla tan pronto como lo sepa.

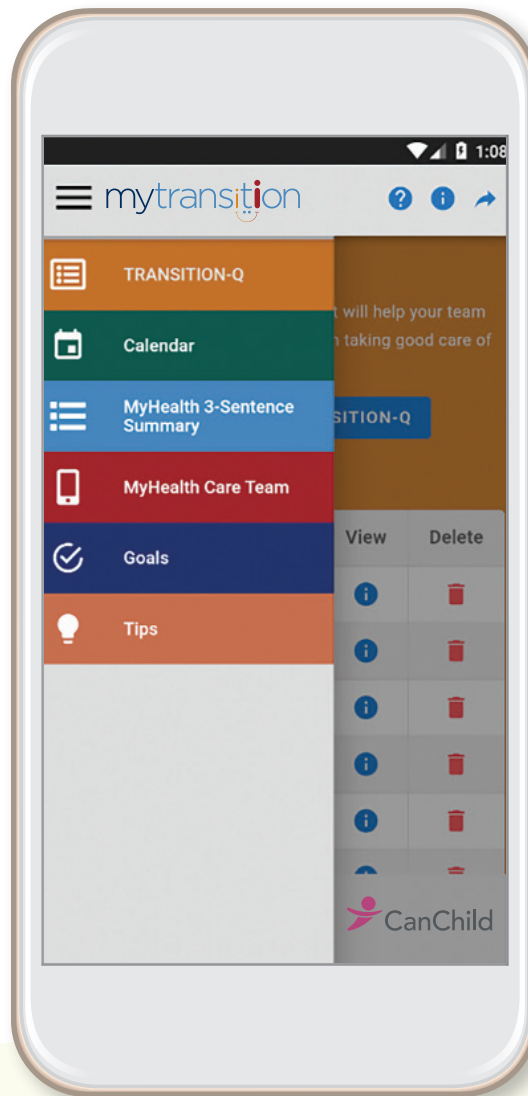


### EJEMPLO:

**Mi proveedor de cuidados de la salud me dice que quiere verme en 3 meses para un seguimiento.**

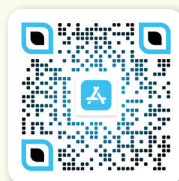
Cuando salgo del consultorio, le digo a la recepcionista que necesito un seguimiento en tres meses. La recepcionista me da la hora y el día de mi próxima cita y la anoto en mi teléfono antes de salir del consultorio.

La aplicación MyTransition está disponible para descargar de forma gratuita en dispositivos iPhone



Transition-Q está disponible en la aplicación. Es un cuestionario breve que ayudará a tu equipo a comprender cómo pueden apoyarte para que te cuides bien. El contenido de esta guía también está disponible en la aplicación en “Consejos”.

**Escanear la aplicación MyTransition:**



Apple

