

Lista de verificación para la transición



Junto con tus padres o tu tutor, utiliza esta lista de habilidades que te ayudarán a prepararte para la atención como adulto independiente cuando cumplas 18 años. Cuanto más cómodo y familiarizado estés con el funcionamiento de la atención médica, más fácil será cuando llegue el momento de pasar a la atención para adultos. Marca cada casilla cuando comprendas la habilidad.



Aprende lo siguiente:

- ☐ Concertar citas médicas
- ☐ Hablar con tu médico por tu cuenta
- ☐ Tomar los medicamentos por tu cuenta
- ☐ Surtir recetas o pedir suministros

Seguro: ¿cuál es tu plan?

- ☐ Seguir con el seguro de tus padres o contratar tu propio seguro a través de un empleador o de la escuela
- ☐ Adquirir un seguro en el mercado abierto
- ☐ Utilizar un plan de seguro financiado por el estado

Comprende cómo funciona el seguro:

- ☐ Diferentes tipos de planes (deducible alto frente a plan tradicional)
- ☐ Cobertura dentro de la red frente a fuera de la red
- ☐ Diferencia entre copago, deducible y máximo de gastos de bolsillo
- ☐ Quién es responsable de cubrir los costos

Al aprender a usar el seguro, procura lo siguiente:

- ☐ Llevar una tarjeta del seguro en la billetera
- ☐ Saber cómo contactar a la compañía de seguros por dudas sobre la cobertura
- ☐ Saber qué proveedores u hospitales están cubiertos
- ☐ Saber qué farmacia usar para surtir recetas

Comienza a desarrollar la comprensión de lo siguiente:

Tus condiciones médicas e historial médico:

- ☐ ¿Por qué me tratan en esta clínica? (¿Qué tipo de médicos me atienden y por qué?)
- ☐ ¿Qué cirugías tuve, cuándo fueron y por qué?

Medicamentos y alergias:

- ☐ ¿Qué medicamentos con y sin receta tomo? ¿Por qué los tomo? ¿Cuáles son las dosis y cuándo debo tomarlos?
- ☐ ¿Qué alergias tengo y cuáles son las reacciones a mis alergias?

Necesidades y metas de cuidado personal:

- ☐ ¿Qué debo decirles a mis médicos para que puedan ayudarme a estar lo más sano posible?
- ☐ ¿Qué deseo hacer que no puedo hacer hoy? ¿Qué ayuda necesito para lograr la meta?

Opciones de proveedores de atención primaria y subespecializada para adultos:

- ☐ ¿Con quién debo conectarme para recibir la atención que necesito una vez que salga de la clínica pediátrica?
- ☐ ¿Tengo un médico de atención primaria para adultos?

Momento óptimo de la transición:

- ☐ ¿Cuándo creo que estaré listo para pasar de la atención pediátrica a la atención para adultos?