



Lista para la transición

Cuando empieces a planear tu cuidado médico como adulto, tendrás que conocer más sobre tu afección médica.

- Tendrás que desarrollar varias habilidades para que puedas aprender a responsabilizarte más de tu salud.
- A continuación se mencionan algunas habilidades importantes para ayudarte a manejar tu salud lo más independientemente posible.
- Algunas de estas habilidades no le corresponden a todas las personas. El objetivo es ayudar a que cada adolescente alcance su máximo nivel de destrezas posible.
- Habla con tu equipo médico si tienes cualquier pregunta o inquietud

CONOCIMIENTO	Si/No/Necesito hacerlo	Comentarios
¿Conoces el nombre de tus principales afecciones/enfermedades?		
¿Puedes describir cada una de tus afecciones en 3 oraciones o menos?		
¿Puedes describir tus limitaciones y discapacidades físicas y cognitivas?		
¿Conoces el nombre de todos tus medicamentos?		
¿Sabes para qué tomas cada medicamento?		
¿Conoces el nombre de cada uno de tus médicos especialistas?		
¿Sabes cuál es la función básica de cada uno de tus médicos especialistas?		
¿Conoces las limitaciones que tienes en cuanto a actividades y comportamiento? (correr, conducir, etc.)		
¿Sabes como el alcohol, las drogas o el cigarro pudiesen interactuar con tus afecciones y medicamentos?		
¿Sabes si tus afecciones/medicamentos podrían afectar tu sexualidad o un embarazo?		



COMPORTAMIENTOS	Si/No/Necesito hacerlo	Comentarios
¿Llevas puesto un brazalete de identificación médica? (con tus afecciones, alergia...s)		
¿Sabes a quién debes llamar para casos que no sean de urgencia (recetas, preguntas, etc.)?		
¿Puedes entender una receta médica?		
¿Puedes surtir una receta médica tú mismo(a)?		
¿Puedes programar una cita médica tú mismo(a)?		
¿Sabes a dónde ir en caso de emergencia? ¿A dónde?		
¿Te sientes cómodo(a) tomando decisiones médicas importantes?		
¿Te comunicas independientemente con tu equipo médico durante tus citas?		
¿Alguna vez has hablado a solas con tu equipo médico en algún momento de la cita?		
CUMPLIMIENTO	Si/No/Necesito hacerlo	Comentarios
¿Sabes cuándo debes tomar tus medicamentos o tratamientos?		
¿Te tomas tus propios medicamentos o tratamientos?		
¿Sigues actualmente las órdenes indicadas de tu tratamiento?		
INDEPENDENCIA	Si/No/Necesito hacerlo	Comentarios
¿Has pensado en prepararte para las siguientes situaciones una vez que seas adulto? Has comenzado a organizarte para las siguientes situaciones:		
Residencia: ¿Qué piensas hacer?		
Finanzas ¿Qué piensas hacer?		
Educación/vocación: ¿Cuáles son tus planes?		
Transporte: ¿Qué planeas hacer?		
Recreación: ¿Cuál es tu situación?		
¿Has evaluado la necesidad de tutoría?		



PLANEANDO EL CUIDADO MÉDICO COMO ADULTO	Si/No/Necesito hacerlo	Comentarios
¿Has discutido con tus médicos el cambio de tu cuidado cuando seas adulto (las políticas del consultorio/departamento?)		
¿Tienes un plan para tu cuidado básico como adulto?		
¿Tienes un plan para tu cuidado especializado como adulto?		
¿Conoces tu seguro médico actual?		
¿Tienes un plan para tu seguro médico como adulto?		
¿Has pensado en los beneficios y programas del gobierno de los que podrías disponer como adulto? (SSI, SSDI, DRS waiver)		
¿Has elaborado un resumen médico? ¿Está actualizado?		
¿Conoces tus derechos de consentimiento y confidencialidad?		
CAMBIO DE CUIDADO	Si/No/Necesito hacerlo	Comentarios
¿Tú o tu médico actual ya le han enviado tu expediente a un médico para adultos?		

La información que se incluye en este documento no debe sustituir de ninguna manera la educación y capacitación médica, ni el tratamiento médico y las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre a un profesional del campo de la salud antes de tomar decisiones referentes a la atención médica.