


Seguir Adelante

Una guía de preparación hacia la transición de atención médica para adultos.





La información en el contenido de este folleto no pretende ser un consejo legal o médico. Si tiene preguntas médicas, hablelas con su proveedor médico. Si tiene preguntas legales, consulte a un abogado.

Copyright © 2023 by Children's Nebraska

Seguir Adelante: Introducción al Programa de Transición a la Aduldez

A medida que usted crece, Children's Nebraska lo ayudará a prepararse para recibir atención médica para adultos. Esto incluye la transición (cambiar) su atención médica de un médico pediatra (de niños) a uno de adultos.

Si bien este es un paso importante en su vida, entendemos que también puede ser un momento difícil y estresante. Queremos que sepa que estaremos aquí en cada paso del camino para brindarle ayuda y apoyo. Nuestro objetivo con el Programa de Transición a la Aduldez es ayudarlo a prepararse años o meses antes de que ocurra este cambio.

¿Qué significa esto para usted?

- El Programa de Transición a la Aduldez comenzará para algunos a partir de los 12 años.
- Durante las visitas a la clínica, usted aprenderá sobre su condición médica y comenzará a practicar como cuidar de su propia salud. Algunos de los temas de los que aprenderá incluyen:
 - Información sobre su condición médica y como dejarles saber a otros al respecto.
 - Complicaciones de su condición médica y cuándo llamar al médico o buscar atención de emergencia.
 - Los nombres de sus medicamentos y para qué sirven; cuánto y con qué frecuencia tomarlos; y cómo reabastecer las recetas.
 - Cómo hacer preguntas sobre atención médica. Practicará hablar por sí solo con su equipo médico en cada cita en la clínica.
 - Información sobre los tipos de seguro médico y los cambios en la privacidad cuando sea adulto.
 - Cómo encontrar un médico para adultos, agendar citas y mantener un registro de su información de salud.
 - ¡Y mucho, mucho más!
- Cuando tenga entre 18 y 19 años, nuestra meta es que haya aprendido lo que necesita saber para tomar decisiones informadas sobre su propia atención médica.
- Alrededor de los 19 años, lo ayudaremos a hacer la transición de su atención a un médico que atienda a adultos con su condición médica y necesidades médicas.

Por favor, tome en cuenta: este proceso puede ser un poco diferente si usted tiene necesidades especiales de atención médica.

Nosotros le animamos a traer este folder y paquete informativo con usted a cada cita clínica. Planeamos repasar/trabajar en un par de hojas a la vez, cada vez que viene para una cita. Quizás también le demos folletos/panfletos adicionales en esas citas. Si usted trae su paquete y el folder con usted a cada cita, ayudara a mantener todo organizado y junto.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el proceso de transición, por favor déjenos saber.

Lista de Verificación para la Transición:

Metas Importantes	# Página en el paquete	✓ Marca de verificación cuando se complete
Conozco mi condición médica y puedo explicársela a los demás	11	
Conozco los signos o síntomas de complicaciones y sé cuándo llamar a un médico u obtener atención de emergencia.	Hoja de enseñanza sobre complicaciones y 17	
Sé los nombres de mis medicamentos, cuánto tomar (dosis), cómo tomarlos (vía), cuándo tomarlos o con qué frecuencia (frecuencia) y para qué sirven (indicación).	21	
Conozco mis alergias a medicamentos y/o medicamentos que no debo tomar (si esto se aplica para mí).	21	
Sé cómo programar una cita con el médico y llevar un registro de ellas.	24	
Puedo iniciar una sesión en Children's Connect y sé cómo encontrar mis citas, análisis de laboratorio y resultados de imágenes.	25	
Practiqué escribir una pregunta antes de la cita con mi médico, para no olvidar preguntar.	29-30	
Sé que el alcohol y las drogas ilegales pueden tener efectos nocivos en mi condición médica y en los medicamentos que estoy tomando.	39-40	
Sé cómo un embarazo puede afectar mi condición médica y los medicamentos que estoy tomando (si esto aplica para mí).	42	
Sé lo que necesito hacer para tener seguro médico cuando sea un adulto.	45	
Sé cómo averiguar si un proveedor de atención médica está dentro o fuera de la red.	51	
Sé cómo cambiaré la privacidad de atención médica una vez que sea adulto.	55-58	
Sé lo que necesito para la transición a un proveedor de atención médica para adultos y tengo un plan para hacerlo.	63	
Sé qué medicamentos debo reabastecer en mi primera cita con mi proveedor de atención especializada para adultos (si esto se aplica a usted).	64	
Sé cómo solicitar que mis expedientes médicos se envíen a mi(s) nuevo(s) proveedor(es) de atención especializada para adultos.	67	

Tema 1: Su Condición Médica

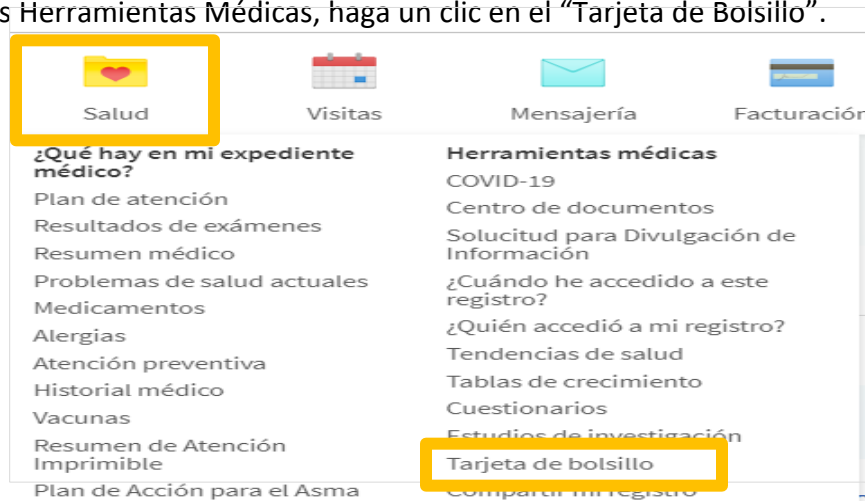
Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Entender su condición médica y tratamiento.
- ✓ Explicar en sus propias palabras cuál es su condición médica y como es tratada.
- ✓ Ingresar a Children's Connect.
- ✓ Crear su propia Tarjeta de Identificación Médica de bolsillo en Children's Connect.

Children’s Connect: Tarjeta de presentación de bolsillo con información médica “Health Wallet Card”

Una vez que usted haya creado una cuenta en Children’s Connect usted puede crear una tarjeta de presentación de bolsillo con información médica o “Wallet Card” y llevarla con usted para ayudarle a recordar información médica y del seguro. Visite <https://connect.childrensnebraska.org> para comenzar.

Primero necesitará iniciar una sesión en su cuenta de Children’s Connect. Haga un clic en la pestaña de “Salud”. Bajo las Herramientas Médicas, haga un clic en el “Tarjeta de Bolsillo”.



Esta página le permitirá crear un resumen imprimible de su información. Haga un “clic” en “editar” para hacer cambios o añadir información. Por favor, imprima la tarjeta y llévela con usted.



MANEJANDO SU ATENCIÓN MÉDICA DESDE SU PROPIO HOGAR



¿QUÉ ES CHILDREN'S CONNECT?

Children's Connect le ofrece una herramienta personalizada y segura para ayudarlo a administrar la atención médica de su niño mientras está en casa. Con Children's Connect, puede utilizar el Internet para comunicarse con los proveedores pediátricos de Children's.

Programar o Solicitar citas- simplemente inicie una sesión en Children's Connect para solicitar una próxima cita o programar una cita directamente si se ofrece.

Tener acceso a información importante- Children's Connect facilita el acceso a la información médica de su niño. Puede ver el resumen de salud de su niño, incluidos los resultados de las pruebas, las tablas de crecimiento, los expedientes de vacunas, las alergias y los medicamentos mientras esta en el trabajo o en casa. Además, puede recibir mensajes del proveedor médico de Children's cuando se haya publicado nueva información en su cuenta de Children's Connect.

Administrar los medicamentos - Puede ver todos los medicamentos de su niño en una pantalla y solicitar que le renueven las recetas con solo hacer clic con el mouse.

Ver y pagar las facturas médicas de su niño:

Simplemente siga las instrucciones sobre cómo crear una cuenta para el pago de facturas en Children's Connect.

¡Lo mejor de todo es que Children's Connect es gratuito para los pacientes y las familias de Children's!

¿CÓMO SE MANTIENE SEGURO CHILDREN'S CONNECT?

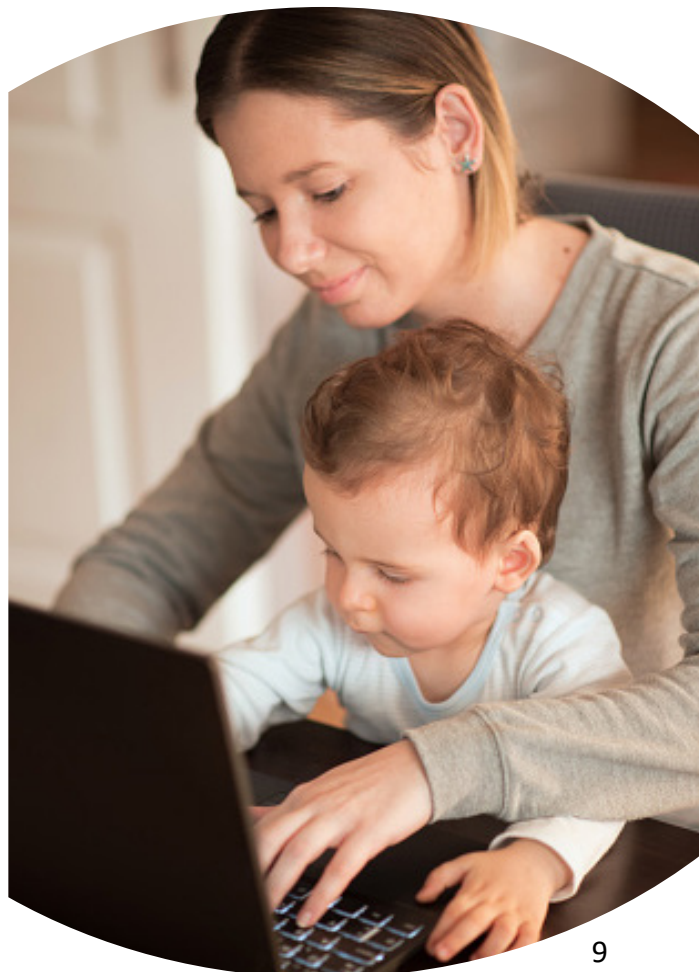
Tenemos mucho cuidado para garantizar que su información médica se mantenga privada y segura. El acceso a la información se controla mediante códigos de acceso seguros, identificaciones personales y contraseñas. Cada persona controla su propia contraseña y no se puede acceder a la cuenta sin esa contraseña. Además, Children's Connect utiliza la última tecnología de encriptación sin almacenamiento en caché para encriptar automáticamente su sesión de Children's Connect. A diferencia del correo electrónico convencional, todos los mensajes de Children's Connect se realizan mientras usted está conectado de forma segura a nuestro sitio.

¿CÓMO ME REGISTRO?

El acceso de representante permite a un padre o tutor crear una cuenta de Children's Connect y luego acceder a la información sobre cada niño menor o dependiente hasta que el niño cumpla 19 años. Pídale a la recepcionista que le ayude a registrarse durante su próxima visita. Ó visite nuestro sitio web en Connect.ChildrensNebraska.org para llenar el formulario de solicitud en línea.

El proceso es simple y se puede realizar en la oficina durante su consulta o en línea. Deberá llenar nuestro formulario de consentimiento y enviarlo. Los pacientes de 19 años o más pueden llenar el formulario de consentimiento por sí mismos y enviarlo.

Una vez que se llene el formulario, se le emitirá un código de activación. Este código le permitirá iniciar una sesión y crear su propio nombre de usuario y contraseña.





USTED PUEDE VER LO QUE EL PROVEEDOR PEDIÁTRICO VE

Vea su Información Médica en Línea

- Revise los medicamentos, vacunas, alergias, tablas de crecimiento e historial médico.
- Reciba los resultados de las pruebas/estudios en línea, sin esperar una llamada telefónica o una carta.
- Revise los temas de educación para la salud, las notas del proveedor y las instrucciones de alta proporcionadas por su proveedor pediátrico.

Manténgase en contacto con el consultorio de su proveedor pediátrico con Children's Connect

• Comunicarse con su equipo de atención médica es tan simple como enviar un correo electrónico, pero aún más seguro.

- Solicite renovaciones de recetas de los medicamentos en línea.
- Solicite sus expedientes médicos.

Organizar Citas con Children's Connect

- Solicitar o programar citas directamente.
- Ver detalles de las citas pasadas y futuras de su niño.
- Llenar y enviar la documentación antes de su cita, lo que le ahorrará tiempo en el consultorio del médico.
- Pague su factura médica en línea.

ENTRE A CHILDREN'S CONNECT A TRAVÉS DE SU DISPOSITIVO MÓVIL

Si usted es un usuario de iPhone o Android, descargue la aplicación "Children's Connect" para llevar un control de las necesidades de atención médica desde su dispositivo móvil.

1. Visite su tienda de aplicaciones y busque "Children's Connect". Descargue e instale la aplicación. Esto puede tomar algunos minutos.
2. Un vez descargada, abra la aplicación y acepte los Términos y Condiciones.

¿QUÉ SERÁ DIFERENTE CUANDO CUMPLA 14 AÑOS?

Una vez que cumpla 14 años, podrá acceder a su propio expediente de Children's Connect en espera de la aprobación entre el padre/tutor y el proveedor médico.

Una vez que cumpla 19 años, su padre/tutor ya no tendrá acceso a su expediente de Children's Connect .



Ejercicio de Transición: Explicar su Condición Médica

¿Cuál es el nombre de mi condición médica?

¿Cómo afecta mi cuerpo esta condición médica?



¿Cómo compartiría esta información con alguien más, como un maestro o amigo?

Escriba una carta explicando su condición médica. ¿Qué sería algo importante que ellos supieran? Use las respuestas que escribió arriba para ayudarle a escribir la carta.

Estimado (a) _____ :

Gracias por su comprensión.

Atentamente,

Practique escribir cartas a sus amigos, maestros, familiares, u otras personas en su vida que puedan preguntarle acerca de su condición médica.

Ejercicio de transición: Mi Resumen de Salud de 3 Oraciones

¿Qué es un Resumen de 3 Oraciones?

Mi Resumen de Salud de 3 Oraciones brinda algunos consejos sobre cómo describir su salud y sus necesidades actuales en aproximadamente tres oraciones. Esta habilidad es importante cuando conoce a sus nuevos proveedores de atención médica para adultos o cuando tiene poco tiempo para hablar con un proveedor de atención médica. Después de dar su resumen, su proveedor puede tener más preguntas. Esto no significa que se haya perdido información importante. Simplemente significa que ha proporcionado suficiente información para que ahora puedan centrarse en lo que es importante para usted durante la cita.

¿Cómo lo uso?

1ra Oración: Mi edad, estado de salud y un breve historial médico

2da Oración: Mi plan de tratamiento

3ra Oración: Mi pregunta/inquietud de la que quiero hablar durante la cita



Ahora practiquemos:

- Práctique con sus proveedores de atención médica que ve con mayor frecuencia
- Pregunte si su Resumen de 3 Oraciones está correcto y si tiene toda la información importante que necesitan.

1ra oración: *Edad, condición médica y un breve historial médico*

2da oración: *Plan de Tratamiento/medicamentos*

3ra oración: *Preguntas/ inquietudes de las que quiere hablar durante su cita*

Tema 2: Complicaciones de Su Condición Médica

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Comprender las posibles complicaciones de su condición médica.
- ✓ Conocer los signos o síntomas de cada complicación.
- ✓ Entender las maneras de prevenir y tratar las complicaciones.
- ✓ Saber cuándo llamar a un proveedor de atención médica o buscar atención de emergencia.
- ✓ Comprender la importancia de enseñar a familiares y/o amigos los síntomas de una emergencia médica y qué hacer.

Ejercicio de Transición: Información en Caso de Emergencia (ICE)



Agregue **ICE (En Caso de Emergencia, (ICE)** por sus siglas en inglés) a la lista de contactos de su teléfono celular. Esto ayuda a otros a saber a quién contactar si hay una emergencia.



iPhone – Usted tiene una aplicación precargada en su teléfono llamada Health. Puede agregar contactos de emergencia e información médica. Otros pueden acceder a esta información, incluso si su teléfono está bloqueado.



Teléfono Android- Puede agregar contacto de emergencia e información médica. Para mostrar sus contactos de ICE en su pantalla de bloqueo, vaya a Configuración y elija "Visible cuando esté bloqueado".

Tema 3: Contactos de Emergencia

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Entender la diferencia entre su proveedor médico de atención primaria y proveedor médico especializado.
- ✓ Explicar que hacer/donde ir para recibir atención médica.
- ✓ Conocer como comunicarse (llamar o enviar un mensaje) a su proveedor de atención médica.
- ✓ Reconocer la importancia de utilizar una identificación de Alerta Médica.
- ✓ Identificar contactos para En Caso de Emergencia (ICE por sus siglas en inglés) para ingresar en su teléfono celular.

Ejercicio de Transición: Información en Caso de Emergencia (ICE)



Agregue **ICE (En Caso de Emergencia, (ICE)** por sus siglas en inglés) a la lista de contactos de su teléfono celular. Esto ayuda a otros a saber a quién contactar si hay una emergencia.



iPhone – Usted tiene una aplicación precargada en su teléfono llamada Health. Puede agregar contactos de emergencia e información médica. Otros pueden acceder a esta información, incluso si su teléfono está bloqueado.



Teléfono Android- Puede agregar contacto de emergencia e información médica. Para mostrar sus contactos de ICE en su pantalla de bloqueo, vaya a Configuración y elija "Visible cuando esté bloqueado".

Opciones para la Atención Médica



A veces puede resultar complicado decidir a quién llamar y adónde acudir para recibir atención médica. A continuación se presentan algunas pautas generales. Por favor, aclare con sus proveedores de atención primaria y especializada para obtener instrucciones más específicas.



Quando ir al CONSULTORIO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Como regla general, llame primero al consultorio de su proveedor de atención primaria.

Las enfermedades comunes generalmente pueden esperar hasta el día siguiente, si no puede hacer una cita para el mismo día. Los síntomas comunes incluyen:

- Tos
- Goteo Nasal
- Dolor de Garganta
- Vómito
- Diarrea
- Secreción del ojo
- Fiebre, a menos que se le haya indicado lo contrario

Mi Proveedor de Atención Primaria es: _____

Teléfono#: _____



Quando ir al CONSULTORIO DE UN PROVEEDOR MÉDICO ESPECIALISTA

Si tiene alguna complicación con su condición de salud, llame a su proveedor médico especialista

Por favor, consulte su hoja de enseñanza de Complicaciones para obtener más información.

Mi Proveedor de Atención Médica Especializada es: _____

Teléfono #: _____



Quando ir a un Centro de ATENCIÓN URGENTE

Quando el consultorio de su proveedor de atención primaria esté cerrado y necesite tranquilidad, visite un centro de atención urgente.

Un centro de atención urgente puede ayudar con lesiones o enfermedades que no son graves o que no amenazan la vida pero que no pueden esperar al siguiente día.

Condiciones que comunmente son tratadas en un centro de cuidado urgente incluyen:

- Enfermedades o lesiones menores
- Fracturas o huesos rotos que no están desviados y no causan dolor severo.
- Torceduras o dolores leves
- Quemaduras leves
- Pequeñas cortaduras



Quando ir al DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS

El Departamento de Emergencias (ED) es para necesidades que amenazan la vida. Debe acudir al Departamento de Emergencias si el problema requiere atención inmediata.

Ir al Departamento de Emergencias si usted tiene:

- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Labios, piel o uñas azules o moradas
- Dolor o presión en el pecho o estómago
- Convulsiones
- Mordeduras de animales
- Sangrado o quemaduras severas
- Lesiones en la cabeza, la médula espinal o los ojos
- Signos de una reacción alérgica, como ronchas/urticaria, hinchazón en la cara, labios, ojos o lengua; desmayo o dificultad para respirar
- Dolor incontrolable
- Dificultad para hablar, caminar o entender.
- Debilidad repentina en la cara, brazo o pierna en un lado del cuerpo.

Por favor, consulte su hoja de enseñanza de Complicaciones para obtener más información.

Identificación de Alerta Médica



¿Qué es una ID de Alerta Médica? Una identificación de alerta médica ayuda a otras personas, especialmente al personal de emergencia, a saber, que usted tiene una condición médica. Les puede indicar con frecuencia cuál es su condición, cómo ayudarlo y con quién comunicarse.

Las identificaciones médicas tienen el símbolo para emergencias médicas. La "Estrella de la Vida" o la "Vara de Asclepio". Este es un símbolo de una serpiente envuelta alrededor de una vara en un gran asterisco. Por lo general es de color

azul o rojo.

Una identificación de alerta médica es comúnmente usada alrededor del cuello o de la muñeca. El personal de emergencia está capacitado para buscar las identificaciones de alerta médica.

¿Por qué necesito una identificación de alerta médica? En una emergencia la identificación ayuda a otros a entender sus necesidades médicas o historial. Esto es especialmente importante cuando usted no pueda comunicarse.

¿Cuándo debo usar una Identificación de Alerta Médica? Se recomienda que usted utilice una Identificación de Alerta Médica siempre.

¿Dónde puedo obtener una Identificación de Alerta Médica? Hay muchas opciones de dónde escoger en línea. A continuación, hay un par de opciones:

Medic Alert Foundation
1-800-432-5378
<http://www.medicalert.org/>

American Medical ID
1-800-363-5985
<https://www.americanmedical-id.com/>



Usted también puede encontrar identificaciones de Alerta Médica en las tiendas grandes y farmacias—Walgreens, CVS, Walmart, o Costco.

Información importante para incluir en su Identificación de Alerta Médica:

- Su nombre
- El nombre de su condición médica
- Alergias
- Medicamentos importantes
- Contactos de emergencia



Tema 4: Sus Medicamentos

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Explicar los nombres de su(s) medicamento(s), cuánto tomar (dosis), cómo tomarlos (vía), cuándo tomarlos o con qué frecuencia tomarlos (frecuencia) y para qué sirven (indicación).
- ✓ Recordar sus alergias a medicamentos y/o medicamentos que debe evitar tomar (si le aplica).
- ✓ Comprender la importancia de hablar con un proveedor de atención médica o farmacéuta antes de comenzar un nuevo medicamento o tomar suplementos herbales.

Definiciones para esta hoja educativa:

- Proveedor de atención médica: médico (MD o DO), Enfermero Especializado (NP), Médico Asociado (PA) o cualquier otro proveedor con licencia para escribir una receta.
- Medicamentos recetados: medicamentos recetados (orden escrita) por su proveedor de atención médica y deben comprarse (detrás del mostrador) en una farmacia. Estos medicamentos solo deben ser usados o tomados por usted.
- Medicamentos de venta libre (sin receta): medicamentos que puede comprar sin receta. Ejemplo: Tylenol, Ibuprofeno, etc.
- Suplementos herbales: son suplementos elaborados a partir de plantas y no requieren receta médica para su uso o consumo.
- Drogas ilegales: su uso, consumo o propiedad está prohibido por la ley.

Ejercicio de Transición: Mis Medicamentos



Lleve un registro de sus medicamentos en línea: Usted puede ver su lista de medicamentos en Children’s Connect (MyChart). Usted también puede solicitar reabastecimientos.

¿No tiene una cuenta de Children’s Connect? Visite

<https://connect.childrensnebraska.org> para crear su propia cuenta. Luego, descargue la

aplicación de Children’s Connect en su celular o tableta para fácil acceso.

Yo voy a recordar tomarme mis medicamentos porque: _____

Si se me olvida tomar mi medicamento, yo voy a: _____

Yo tengo **alergias a los medicamentos**: _____

Yo debo **evitar tomar** (si aplica): _____



Lista de Medicamentos:

Nombre del medicamento:	Cuanto medicamento tomar (dosis):	Como administrar este medicamento (vía):	Con qué frecuencia tomo este medicamento (frecuencia u hora del día):	Para que es este medicamento (indicación):

¡IMPORTANTE!

Consulte con su proveedor de atención médica o farmacéuta antes de tomar medicamentos recetados con cualquier otro medicamento de venta libre, suplementos herbales, alcohol, o drogas ilegales.

Recursos:

www.drugcocktails.ca
www.drugs.com

Tema 5: Administrando sus Citas

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Explicar cómo programar/agendar una cita.
- ✓ Identificar la mejor manera de mantener un control/registro de las citas.
- ✓ Entender dónde encontrar sus citas, análisis de laboratorio, e resultados de imágenes en Children's Connect.

Ejercicio de Transición: Llevar un Registro de sus Citas



Llevar un registro de sus citas en línea: Usted puede ver, solicitar, confirmar y cancelar citas en línea a través de Children’s Connect.

Mantener un calendario puede ayudarlo a llevar un registro de las fechas y horas de sus citas. Si prefiere un calendario en papel, haga 12 copias de este calendario para tener una hoja para cada mes del año. Llene este calendario en blanco con cada mes, los días y las horas de sus citas.

Mes: _____ Año: _____

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Otras Opciones:
 Use una aplicación de planificador de calendario en su computadora/teléfono para registrar sus citas. También puede establecer una alarma en el calendario electrónico para notificarle de una futura cita programada.



MANEJANDO SU ATENCIÓN MÉDICA DESDE SU PROPIO HOGAR



¿QUÉ ES CHILDREN'S CONNECT?

Children's Connect le ofrece una herramienta personalizada y segura para ayudarlo a administrar la atención médica de su niño mientras está en casa. Con Children's Connect, puede utilizar el Internet para comunicarse con los proveedores pediátricos de Children's.

Programar o Solicitar citas- simplemente inicie una sesión en Children's Connect para solicitar una próxima cita o programar una cita directamente si se ofrece.

Tener acceso a información importante- Children's Connect facilita el acceso a la información médica de su niño. Puede ver el resumen de salud de su niño, incluidos los resultados de las pruebas, las tablas de crecimiento, los expedientes de vacunas, las alergias y los medicamentos mientras esta en el trabajo o en casa. Además, puede recibir mensajes del proveedor médico de Children's cuando se haya publicado nueva información en su cuenta de Children's Connect.

Administrar los medicamentos - Puede ver todos los medicamentos de su niño en una pantalla y solicitar que le renueven las recetas con solo hacer clic con el mouse.

Ver y pagar las facturas médicas de su niño:

Simplemente siga las instrucciones sobre cómo crear una cuenta para el pago de facturas en Children's Connect.

¡Lo mejor de todo es que Children's Connect es gratuito para los pacientes y las familias de Children's!

¿CÓMO SE MANTIENE SEGURO CHILDREN'S CONNECT?

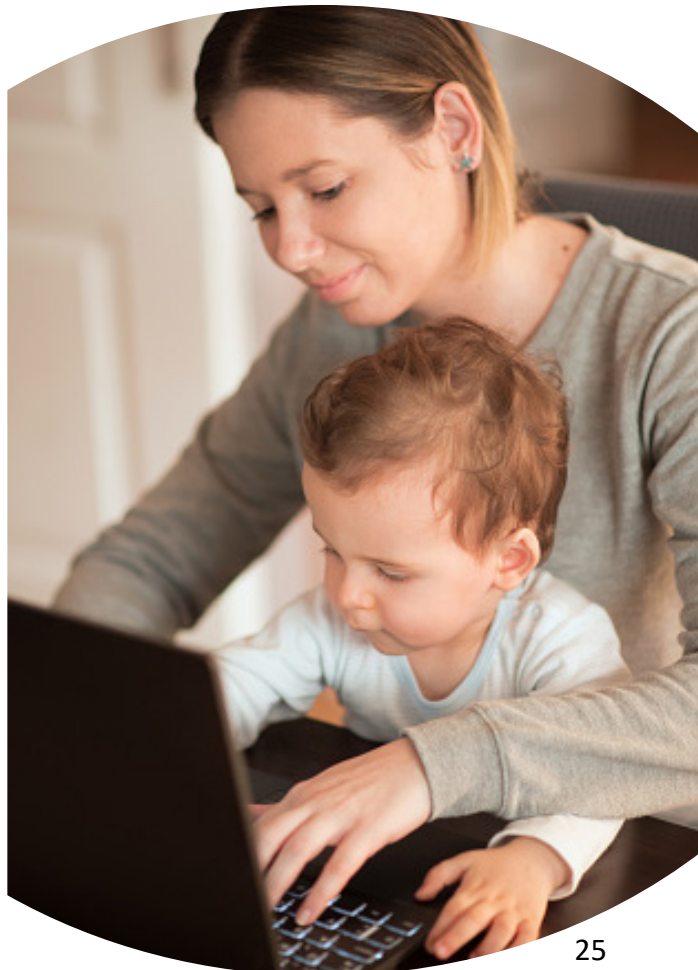
Tenemos mucho cuidado para garantizar que su información médica se mantenga privada y segura. El acceso a la información se controla mediante códigos de acceso seguros, identificaciones personales y contraseñas. Cada persona controla su propia contraseña y no se puede acceder a la cuenta sin esa contraseña. Además, Children's Connect utiliza la última tecnología de encriptación sin almacenamiento en caché para encriptar automáticamente su sesión de Children's Connect. A diferencia del correo electrónico convencional, todos los mensajes de Children's Connect se realizan mientras usted está conectado de forma segura a nuestro sitio.

¿CÓMO ME REGISTRO?

El acceso de representante permite a un padre o tutor crear una cuenta de Children's Connect y luego acceder a la información sobre cada niño menor o dependiente hasta que el niño cumpla 19 años. Pídale a la recepcionista que le ayude a registrarse durante su próxima visita. Ó visite nuestro sitio web en Connect.ChildrensNebraska.org para llenar el formulario de solicitud en línea.

El proceso es simple y se puede realizar en la oficina durante su consulta o en línea. Deberá llenar nuestro formulario de consentimiento y enviarlo. Los pacientes de 19 años o más pueden llenar el formulario de consentimiento por sí mismos y enviarlo.

Una vez que se llene el formulario, se le emitirá un código de activación. Este código le permitirá iniciar una sesión y crear su propio nombre de usuario y contraseña.





USTED PUEDE VER LO QUE EL PROVEEDOR PEDIÁTRICO VE

Vea su Información Médica en Línea

- Revise los medicamentos, vacunas, alergias, tablas de crecimiento e historial médico.
- Reciba los resultados de las pruebas/estudios en línea, sin esperar una llamada telefónica o una carta.
- Revise los temas de educación para la salud, las notas del proveedor y las instrucciones de alta proporcionadas por su proveedor pediátrico.

Manténgase en contacto con el consultorio de su proveedor pediátrico con Children's Connect

- Comunicarse con su equipo de atención médica es tan simple como enviar un correo electrónico, pero aún más seguro.
 - Solicite renovaciones de recetas de los medicamentos en línea.
 - Solicite sus expedientes médicos.
- ### *Organizar Citas con Children's Connect*
- Solicitar o programar citas directamente.
 - Ver detalles de las citas pasadas y futuras de su niño.
 - Llenar y enviar la documentación antes de su cita, lo que le ahorrará tiempo en el consultorio del médico.
 - Pague su factura médica en línea.

ENTRE A CHILDREN'S CONNECT A TRAVÉS DE SU DISPOSITIVO MÓVIL

Si usted es un usuario de iPhone o Android, descargue la aplicación "Children's Connect" para llevar un control de las necesidades de atención médica desde su dispositivo móvil.

1. Visite su tienda de aplicaciones y busque "Children's Connect". Descargue e instale la aplicación. Esto puede tomar algunos minutos.
2. Un vez descargada, abra la aplicación y acepte los Terminos y Condiciones.

¿QUÉ SERÁ DIFERENTE CUANDO CUMPLA 14 AÑOS?

Una vez que cumpla 14 años, podrá acceder a su propio expediente de Children's Connect en espera de la aprobación entre el padre/tutor y el proveedor médico.

Una vez que cumpla 19 años, su padre/tutor ya no tendrá acceso a su expediente de Children's Connect .



Tema 6: Hablar con su Proveedor de Atención Médica

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Entender por qué razón el hablar uno-a-uno con su proveedor de atención médica es tan importante.
- ✓ Entender la diferencia en la función de cada uno de los miembros del equipo de atención médica.
- ✓ Practicar como hacerle una pregunta a su proveedor de atención médica.

Ejercicio de Transición: Haciendo las Preguntas Sobre mi Atención Médica

La mejor manera de entender algo es pensar en lo que quiere saber y formular preguntas por escrito. Es fácil olvidar que preguntas tiene, así que escribirlas le ayudara a recordad. Además, cuanto más comprenda sobre su salud y su plan de tratamiento, más seguro se sentirá cuando vaya al médico o hable con un miembro de su equipo de atención médica. Esto también le ayudará a enseñar a otros sobre su condición médica.

Use este ejercicio para ayudarle a pensar en un teme del cual quiere saber más, luego desarrollar una pregunta. Una vez que tenga su pregunta, pensar sobre quien es la mejor persona para contestar su pregunta.

A continuación, se encuentra una lista de miembro del equipo de atención médica y una breve explicación sobre el papel que desempeñan. Esto le ayudará a decidir quién es la mejor persona para contestar su pregunta.

- Doctores están capacitados para diagnosticar, tratar y recetar medicamentos o tratamientos. Hay dos tipos de médicos: de atención primaria o de especialidad. Los médicos de atención primaria atienden las necesidades básicas de atención médica y los médicos especialistas se enfocan en una condición de salud o área de especialización específicas.
- Proveedores de Practica Avanzada son Enfermeras Especializadas (NP) o Médicos Asociados (PA) que tienen una formación similar a la de un médico. Trabajan en estrecha colaboración con los médicos para diagnosticar, tratar y recetarle medicamentos o tratamientos.
- Enfermeras administran medicamentos y tratamientos según lo indique un médico o proveedores avanzados. Las enfermeras ayudan a enseñar sobre las condiciones de salud y los tratamientos. Las enfermeras también se aseguran de que los resultados o las necesidades se comuniquen a todos los miembros del equipo de atención médica.
- Especialista de Vida Infantil Brindan apoyo emocional y apropiado según la edad. Los Especialistas de Vida Infantil también pueden ayudar a enseñar sobre las condiciones y los procedimientos de salud.
- Trabajadores Sociales brindan apoyo emocional y pueden ayudar a identificar recursos comunitarios o financieros que se adapten a sus necesidades.
- Aseores Financieros puede ayudarlo a encontrar y solicitar programas federales, estatales, locales y privados que pueden ayudarlo a cubrir algunos o todos los costos médicos. Si no hay programas disponibles, trabajarán con usted para encontrar un plan de pago que funcione para usted.
- Dietistas son expertos en alimentación y nutrición. Los dietistas brindan recomendaciones sobre alimentos saludables y hábitos alimenticios para mejorar su salud o controlar su condición médica.

Recuerde que la única pregunta tonta, es la que nadie ha hecho.

¿Qué es lo que quiero saber?



¿Cuál es mi pregunta?



¿Quién es la mejor persona para responder esta pregunta?

(Marque con un círculo una)

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| Doctor/Proveedor de Practica Avanzada | Enfermera | Especialista de Vida Infantil |
| Trabajador Social | Asesor Financiero | Dietista |
| Padres | Otro _____ | |

¿Cuál es la respuesta?



Adicionalmente, no olvide pedir tiempo a solas para hablar con su doctor o proveedor médico, especialmente si tiene una pregunta privada.

Tema 7: Como Obtener Medicamentos, Suministros Y Equipos Médicos

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Saber dónde conseguir medicamentos recetados.
- ✓ Explicar cómo solicitar un reabastecimiento de medicamentos.
- ✓ Conocer a su(s) proveedor(es) de equipos o suministros médicos (si esto se aplica a usted).
- ✓ Saber cómo solicitar equipos o suministros médicos (si aplica).
- ✓ Saber sobre una autorización previa.
- ✓ Explicar su plan de transición para servicios de Salud en el Hogar (Home Health) (si esto aplica para usted).

Cómo Reabastecer su Receta



Las recetas/ prescripciones son medicamentos recetados (ordenados) por su médico o proveedor de práctica avanzada. Es importante asegurarse que no se quede sin su medicamento recetado. Es mejor ordenar un reabastecimiento de su farmacia cuando le quede lo suficiente para una semana. Algunos medicamentos puede que no estén en existencia y que tenga que hacerse una orden especial.

Si se está preguntando si todavía tiene reabastecimientos disponibles en su receta, revise la etiqueta. El número al lado de "Refills (reabastecimientos)" le dirá cuántas veces más puede obtener su medicamento. Si no aparece ningún reabastecimiento, deberá llamar o consultar a su médico o proveedor de práctica avanzada antes de que escriban una nueva receta.

Formas de reabastecer su receta:

En persona: Vaya a la farmacia donde llenó por primera vez su receta y solicite un reabastecimiento. Puede esperarlo o volver a recogerlo en un momento más tarde.

Por teléfono: Utilice el número de teléfono de la farmacia que figura en su etiqueta del medicamento para llamar y solicitar un reabastecimiento.

- Las farmacias más grandes tienen menús telefónicos automatizados que puede usar en cualquier momento, día o de noche. Las indicaciones de voz le guiarán a través de los pasos.
- En las farmacias más pequeñas, quizás tendrá que hablar con el farmacéuta o el técnico de la farmacia directamente.
- Quizás también haya una aplicación que usted pueda descargar en su teléfono inteligente, y utilizar para reabastecer su receta sin necesidad de hacer una llamada telefónica.



En línea: Algunas farmacias le permiten ordenar un reabastecimiento en línea.

Pedido por correo: Si toma medicamentos regularmente (todos los días para el control de una condición médica), es posible que pueda obtener reabastecimientos de recetas enviadas por correo.

- Si usted quiere utilizar la opción de pedido por correo, usted necesitará planear con anticipación ya que puede tomar hasta 2 semanas para recibir su medicamento.



Programa de Transición a la Adultez

8200 Dodge Street Omaha, NE 68114-4113

402-955-5400

ChildrensNebraska.org

Ejercicio de Transición: Recetas, Suministros & Atención Médica en el Hogar

Es posible que su compañía de seguros prefiera que use una farmacia específica para reabastecimiento de recetas (por ejemplo: Walgreens o CVS). También puede obtener sus medicamentos más baratos si utiliza el pedido por correo. Llame a Servicios para Miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta de seguro si tiene preguntas sobre los beneficios. Por favor escriba la **información de su seguro** a continuación:

Nombre de la Compañía de Seguro: _____ **Núm. de Teléfono:** _____

Núm. de ID: _____ **Núm. de Grupo:** _____

Las recetas son medicamentos recetados (ordenados) por su médico o proveedor de práctica avanzada. Puede llevar un registro de sus medicamentos en Children's Connect. También puede solicitar reabastecimientos de recetas a través de Children's Connect.

Otra forma de solicitar un reabastecimiento es llamando a su farmacia. Por favor, escriba la **información de su farmacia** a continuación:



Nombre de la farmacia: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ **Estado:** _____ **Cod. Postal:** _____

de Teléfono: _____ **Sitio web:** _____

Si usted utiliza **pedido por correo** para sus medicamentos, por favor escriba su información a continuación:

Nombre de la Farmacia: _____

Dirección: _____

Núm. de Teléfono: _____ **Sitio web:** _____



RECORDATORIO: Asegúrese de solicitar el reabastecimiento de recetas al menos una semana antes de que se le acaben. Puede tardar varios días volver a reabastecer el medicamento; especialmente si la farmacia tiene que pedir el medicamento o si la farmacia tiene que pedirle a su médico más reabastecimientos.

¿Cómo vuelvo a surtir(reabastecer) mi receta? _____

¿A quién llamo cuando me quede sin reabastecimiento de mis medicamentos? _____

¡COSAS IMPORTANTES QUE DEBE SABER!

- Si no comprende algo sobre su medicamento, consulte a su farmacéuta o médico.
- La mayoría de los medicamentos recetados vienen con una lista de efectos secundarios y advertencias. Revise esto antes de tomar el medicamento.
- ¿Su medicamento recetado se ve diferente a lo usual? Pregunte a su farmacéuta antes de tomarlo. Los medicamentos genéricos con frecuencia se ven diferentes a los del nombre de marca porque diferentes compañías lo hacen. Sin embargo, es importante preguntar para asegurarse que es el medicamento correcto.

Si necesita otros suministros o servicios de salud en el hogar, asegúrese de que su seguro (cuando sea un adulto) cubra estos suministros y servicios. Si tiene preguntas, puede comunicarse con Servicios para Miembros que se encuentran en el reverso de su tarjeta de seguro.

Algunas compañías de seguros pueden preferir que utilice una compañía de suministros médicos específica. Además, es posible que algunas compañías de atención médica en el hogar solo puedan brindar servicios hasta los 18 o 19 años.

Si utiliza suministros médicos, escriba la información de su **compañía de suministros médicos** a continuación.

Nombre de la Compañía de Suministros Médicos: _____

Dirección: _____

Núm. de Teléfono: _____

Núm. de Fax: _____



Si utiliza una **compañía de atención médica en el hogar**, escriba la información de su compañía de atención médica en el hogar a continuación. También, es importante comenzar a planear para el futuro, si usted ya no puede continuar con ellos después de los 18 o 19.

Nombre de la Compañía de Atención Médica:

Dirección: _____

de Teléfono: _____

de Fax: _____

¿Qué es una autorización previa?

Algunos medicamentos o suministros pueden requerir una aprobación adicional de su compañía de seguros antes de que pueda recibirlos; esto se llama autorización previa. Una autorización previa puede tardar días o semanas en aprobarse. Pídale ayuda a su médico si necesita una autorización previa.

Tema 8: Recursos Legales

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Entender la diferencia entre un tutor y un curador.
- ✓ Comprender que, si se necesita tutela, y como obtener ayuda con esto.

Tutela y Recursos Legales



Tutela/Patria potestad en Nebraska

Cuando las personas se encuentran incapaces de tomar decisiones responsables sobre sus finanzas, propiedades, situaciones de vida o cuidado, los tribunales pueden nombrar un tutor o curador. Tutores o curadores asignados por la corte administran los asuntos personales y/o financieros de las personas vulnerables que ya no pueden protegerse a sí mismos.

- **Tutor:** Persona(s) asignada por la corte para tomar decisiones personales por la persona protegida, también conocido como el “Ward”. El tutor tiene la autoridad de tomar decisiones en nombre de la persona protegida sobre cosas tales como donde vivir, decisiones médicas, entrenamiento y educación, etc.
- **Curador:** Persona(s) asignada para tomar decisiones financieras en nombre de la persona protegida. El curador típicamente tiene el poder de hacer un contrato, pagar facturas, invertir activos y realizar otras funciones financieras en nombre de la persona protegida.

Para individuos que sirven de tutores y/o curadores en Nebraska es un requisito educarse.

Los tutores y curadores están obligados a reportar anualmente sobre la condición y finanzas de la persona protegida a la corte que se los designó.

Si usted tiene alguna pregunta o sugerencias en cuanto a tutela o patria potestad, envíe un correo electrónico a nsc.guardianconservator@nebraska.gov.

Puede encontrar esta información en: <https://supremecourt.nebraska.gov/programs-services/guardianship-conservatorship>

Ayuda Legal de Nebraska (Legal Aid of Nebraska)

Children’s Hospital & Medical Center tiene una colaboración con Ayuda Legal de Nebraska como un servicio a nuestros pacientes y familias. Ayuda Legal puede ayudar a las familias con el proceso de tutela. Si usted tiene alguna pregunta legal o necesita ayuda con una apelación para SSI, exención A&D o Medicaid, por favor pida hablar con un trabajador social. Trabajo social se reunirá con usted para determinar si es apropiado referirlo a Ayuda Legal.

Centro Legal Para Inmigrantes (Immigrant Legal Center)

Children’s Hospital & Medical Center tiene una colaboración con Centro Legal Para Inmigrantes como un servicio a nuestros pacientes y familias. El Centro Legal Para Inmigrantes da la bienvenida a inmigrantes en nuestra comunidad proporcionando servicios legales de inmigración de alta calidad, educación y defensa. Si usted tiene preguntas legales relacionadas a inmigración, por favor pida hablar con un trabajador social. Trabajo social se reunirá con usted para determinar si es apropiado referirlo al Centro Legal Para Inmigrantes (Immigrant Legal Center).



Tema 9: Interacciones Médicas y los Efectos del Alcohol y Drogas

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Comprender el riesgo de más complicaciones de salud al beber alcohol o consumir drogas ilegales.
- ✓ Comprender la importancia de hablar con un proveedor de atención médica o farmacéuta antes de tomar medicamentos o suplementos con alcohol o drogas ilegales.

Definiciones para esta hoja educativa:

- Proveedor de atención médica: doctor (MD o DO), enfermera especializada (NP), médico asociado (PA), o cualquier otro proveedor con licencia para escribir una receta.
- Medicamentos recetados: medicamentos que son recetados (orden escrita) por un proveedor de atención médica y debe ser comprada (detrás del mostrador) en la farmacia. Estos medicamentos solo deben ser usados o tomados por usted.
- Medicamentos de venta libre: medicamentos que puede comprar sin receta. Por ejemplo: Tylenol, Ibuprofen, etc.
- Suplementos herbales: son suplementos hechos de plantas y no requieren una receta para ser usados o tomados.
- Drogas ilegales: el uso, consumo o tenerlas es en contra de la ley.

Interacciones Entre el Alcohol, drogas y Medicamentos

El alcohol y las drogas ilegales a menudo tienen interacciones dañinas cuando se toman con medicamentos recetados o de venta libre, e incluso suplementos herbales.

Si bebe alcohol o toma drogas ilegales con medicamentos o suplementos, usted puede experimentar:

- Náusea y vómito
- Dolor de cabeza
- Somnolencia
- Mareos
- Desmayos
- Cambios en la presión arterial
- Cambios en el estado de humor o comportamiento
- Pérdida de coordinación



En algunos casos, el alcohol y las drogas ilegales pueden hacer que los medicamentos sean menos efectivos. En otros casos, el alcohol y las drogas ilegales pueden hacer que los medicamentos sean más dañinos o tóxicos para el cuerpo.

Beber alcohol o consumir drogas ilegales con medicamentos o suplementos también puede aumentar el riesgo de más complicaciones de salud, como:

- Daño hepático
- Problemas cardíacos
- Sangrado interno
- Daño pulmonar
- Depresión

La siguiente es una lista de medicamentos que se usan para tratar otras condiciones de salud. Se sabe que estos medicamentos interactúan con el alcohol y las drogas ilegales:

- Medicamentos para alergias
- Medicamentos para el resfriado y la gripa
- Medicamento para las convulsiones
- Medicamentos para la depresión y ansiedad
- Anticoagulantes
- Medicamentos para la diabetes
- Medicamentos para la acidez e indigestión
- Medicamentos para dormir
- Medicamentos para la presión arterial alta
- Medicamentos para el colesterol alto
- Antibióticos
- Medicamentos para las náuseas y el mareo por movimiento
- Medicamentos para el dolor, fiebre e inflamación

El alcohol y las drogas ilegales pueden interactuar mal con cientos de medicamentos de uso común. Incluso en pequeñas cantidades, el alcohol y las drogas ilegales pueden empeorar los efectos secundarios de los medicamentos (como somnolencia, adormecimiento y mareos). Esto puede afectar su capacidad para pensar o funcionar en la escuela, el trabajo o al conducir. Esto puede provocar accidentes graves o incluso mortales.

Una de las causas más comunes de daño hepático grave es la combinación del analgésico (medicamentos para el dolor) acetaminofén (Tylenol) y el alcohol, que en algunos casos requiere un trasplante de hígado.

Otras interacciones graves con el alcohol pueden ocurrir con los antihistamínicos (medicamentos para las alergias) y suplementos herbales (como la kava kava, hierba de San Juan, manzanilla, valeriana y lavanda).



Es importante seguir las advertencias de las etiquetas y preguntarle a su proveedor de atención de la salud o farmacéuta antes de comenzar un nuevo medicamento. Pueden ocurrir interacciones entre los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, suplementos herbales, el alcohol o las drogas ilegales. Para información adicional visite: www.drugcocktails.ca



Tema 10: Salud Sexual

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Reconocer la importancia de hablar con su proveedor de atención médica sobre aspectos de la salud sexual.
- ✓ Comprender cómo el embarazo puede afectar su condición médica (si esto se aplica a usted).
- ✓ Comprender cómo el embarazo puede afectar los medicamentos que está tomando (si esto se aplica a usted).
- ✓ Comprender que se puede recomendar asesoramiento genético antes de intentar quedar embarazada o embarazar a alguien (si esto se aplica a usted).

Salud Sexual



La sexualidad es una parte normal de su vida como adolescente o joven adulto. Si está sexualmente activo, queremos que se sienta cómodo hablando con su proveedor de atención médica sobre sus comportamientos sexuales y cualquier otra pregunta o inquietud que pueda tener.

Si está sexualmente activo, se recomienda el uso de condones y anticonceptivos para disminuir la posibilidad de infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS) o embarazo.

También es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier medicamento que esté tomando. Algunos medicamentos pueden disminuir su capacidad de quedar embarazada o dejar embarazada a alguien (infertilidad). Es posible que no sea seguro tomar otros medicamentos durante el embarazo o mientras deja embarazada a alguien; y puede causar serios defectos de nacimiento.

Según su estado de salud, su proveedor de atención médica también puede recomendarle que hable con un asesor genético antes de intentar quedar embarazada o embarazarse a alguien.

Recuerde: su privacidad es importante para nosotros. Si usted es un adulto (19 años o más y vive en Nebraska, o 18 en otros estados) su información médica no tiene que ser compartida con los tutores/personas a cargo de su cuidado (con la excepción de abuso o riesgo de autolesión). Si aún no es un adulto, sus tutores tendrán algún acceso a su información médica. Sin embargo, la información sobre la mayoría de los problemas de salud sexual o mental se mantendrá confidencial. Si tiene preguntas sobre su privacidad, por favor pregunte.

Puede encontrar información adicional aquí:

- *Teens Health*- www.kidshealth.org/en/teens/sexual-health
- *Centers for Disease Control and Prevention*- www.cdc.gov/teenpregnancy/teens



Tema 11: Su Seguro Médico

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Hablar sobre la información de su seguro y cómo comunicarse con su compañía de seguros.
- ✓ Comprender la importancia de llevar consigo su(s) tarjeta(s) de seguro.
- ✓ Hablar sobre el plan para obtener un seguro de salud una vez que sea legalmente adulto.
- ✓ Saber cómo averiguar si un proveedor de atención médica está dentro o fuera de la red.
- ✓ Comprender cómo obtener una referencia.

Programa de Transición a la Adulthood

8200 Dodge Street Omaha, NE 68114-4113 402-955-5400 ChildrensNebraska.org

Ejercicio de Transición: Conocer la Información de mi Seguro Médico

Nombre de la compañía de seguro: _____ Número de teléfono: _____

Mi número de identificación o miembro es: _____

Mi número de grupo es: _____

Yo puedo permanecer en este plan de seguro hasta que yo tenga _____ años.

Asegúrese de tener una copia de su tarjeta de seguro y llévela consigo en todo momento. Familiarícese con el nombre de su seguro, el número de identificación y el número de grupo.



También es importante saber que es posible que la atención dental de rutina (dientes) o de la vista (ojos) o beneficios de farmacia (medicamentos) no estén incluidos en su plan de seguro médico. Por favor llame al número de Servicios para Miembros que se encuentra en su tarjeta de identificación de seguro y pregunte si tiene preguntas.



Pasos para Encontrar un Seguro Médico

Tener un seguro médico es importante y lo protegerá de costos médicos altos e inesperados. También ayudará a cubrir servicios médicos preventivos como exámenes anuales, vacunas y exámenes de detección. A continuación, se muestra una lista de los pasos que puede seguir para encontrar una opción de seguro médico que funcione para usted.

RECORDATORIO: La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (The Affordable Care Act) puede permitirle permanecer en el seguro de su tutor/persona a cargo de su cuidado hasta la edad de 26 años. Incluso si está casado, si no vive con sus padres ni estudia. Pídale a su médico que llame a la oficina de recursos humanos y/o al servicio para miembros del seguro médico para obtener más información.

1^{er} Paso: ¿Su trabajo ofrece seguro médico (esto se conoce como seguro médico privado)? **Si es así, ¡aplique!**

2^{do} Paso: Si tiene un nuevo trabajo, consulte con su trabajo anterior para ver si ofrecen seguro médico COBRA.

- COBRA le permite mantener los mismos planes de seguro mientras no esté asegurado o entre trabajos.
- COBRA solo está disponible por un tiempo limitado (típicamente 18 o 36 meses).
- COBRA puede ser muy costoso porque usted paga el 100% de los costos de su plan de seguro médico. Esto se debe a que cuando tiene seguro a través de su trabajo, los empleadores le ayudan a pagar parte del mismo.
- Solicite más información en su oficina de Recursos Humanos.
- Visite www.dol.gov/general/topic/health-plans/cobra para más información.

3^{er} Paso: ¿Califica para un seguro médico público? **Si es así, ¡aplique!**

- Medicaid: Elegible hasta los 19 años, si está embarazada, o es ciego o discapacitado.
- Children's Health Insurance Program (CHIP): hasta los 19 años en Nebraska, o hasta los 18 años en otros estados.
- Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI): elegible para todas las edades si cumple con los criterios.
- Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI): solo es elegible si ha trabajado y pagado impuestos.
- Medicare: puede ser elegible si está discapacitado o tiene insuficiencia renal permanente que requiera diálisis o trasplante.
- Ver la hoja educativa de [Opciones de Seguro Médico Público](#) para más información.

4^{to} Paso: Buscar otras Opciones de Seguro Médico.

El Mercado de Seguros Médicos/*The Health Insurance Marketplace* es un recurso en línea donde puede comparar planes de seguro médico en cuanto a cobertura y precio, e inscribirse en un plan de seguro médico que satisfaga sus necesidades. Visite www.healthcare.gov/get-coverage/ para más información.



Tómese el tiempo para ver qué cubre cada plan y cuáles son las primas (el costo que paga cada mes por el seguro médico). Un plan “solo para hospitales” o “solo para servicios médicos mayores” puede resultarle útil. Consulte la hoja educativa [Como Elegir entre las Opciones de Seguro Médico Privado](#) para obtener más información.

5^{to} Paso: Visite www.needymeds.com.

Algunas condiciones de salud cuentan con subsidios o ayudas para cubrir servicios específicos para personas sin seguro médico. También tienen una lista de otros recursos por condición médica y pueden ayudar con los costos de los medicamentos para quienes no tienen seguro.

Último recurso: Usted paga por su cuenta.

Solicite hablar con el administrador de la oficina de su proveedor de atención médica, el asesor financiero o el defensor del paciente. Es posible que pueda pagar una tarifa más baja o establecer un plan de pago. Tenga en cuenta que puede ser económicamente devastador pagar por su cuenta. Si ocurre una emergencia o una nueva condición de salud, sus costos médicos podrían ser mucho mayores de lo que puede pagar. También estará limitado en cuanto a los médicos y hospitales a los que puede acudir y los servicios que puede recibir.

NOTA IMPORTANTE:
Si tiene una emergencia, vaya al departamento de emergencias más cercano. La ley estatal prohíbe que los departamentos de emergencia nieguen la atención, incluso cuando la persona no tiene seguro.



Información importante para las personas a cargo del cuidado de niños con discapacidades permanentes

Puede mantener a su niño en su plan de atención médica por el resto de su vida. Para hacer esto, su niño debe estar discapacitado por el resto de su vida. Además, su niño aún debe estar en su plan de atención médica cuando presente la solicitud. Hay un formulario para llenar cada año. Este derecho no se transfiere si cambia a un nuevo plan de atención médica.

Para más información, por favor visite el sitio web de National Conference of State Legislation:
<http://www.ncsl.org/research/health/dependent-health-coverage-state-implementation.aspx>

Opciones de Seguro Médico Público

El propósito de esta hoja de enseñanza es ayudarlo a comprender más sobre las opciones de seguro médico público: Medicaid, CHIP, SSDI, SSI y Medicare.

Medicaid

¿Qué es Medicaid?

- Medicaid es un tipo de seguro médico para personas de bajos ingresos.
- Cubre la mayoría de las necesidades de atención médica.
- Está disponible en todos los estados.

Para calificar para Medicaid:

- Debe vivir en el estado en el que presenta la solicitud.
- Ser ciudadano estadounidense.
- Sus ingresos deben estar dentro de las pautas (ingresos bajos o ingresos muy bajos).
- Sus recursos deben estar dentro de las pautas. Los automóviles y las cuentas bancarias son recursos comunes.

¿Quién puede aplicar?

- Niños (menores de 19 años en Nebraska, o menores de 18 en otros estados)
- Mujeres embarazadas
- Las personas mayores (65 años o mayores)
- Las personas que están ciegas o tienen o discapacidad

¿Cómo puedo aplicar?

- En línea:
 - Nebraska – www.accessnebraska.ne.gov
 - Iowa – www.dhs.iowa.gov
 - Kansas – www.kancare.ks.gov/consumers/apply-for-kancare
 - South Dakota – <https://apps.sd.gov/ss36snap/web/Portal/Default.aspx/>
- Por correo:
 - Los formularios pueden estar disponibles en línea para imprimir o enviar por correo.
 - Si los formularios no están disponibles, llame a la línea gratuita de Medicaid y solicítelos.
- En-persona:
 - Ir a la oficina local del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health & Human Services (DHHS)).

¿Cuánto cuesta Medicaid? No tiene que pagar nada.

Si usted tiene preguntas, puede llamar:

- Nebraska: 1-855-632-7633
- Iowa: 1-800-338-8366
- Kansas: 1-800-792-4884
- South Dakota: 1-866-403-1433

El Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP, por sus siglas en inglés)

¿Qué es CHIP?

- CHIP es un tipo de seguro médico para niños y adolescentes que no califican para Medicaid.
- CHIP proporciona seguro médico gratuito o de bajo costo.

¿Para calificar para CHIP?

- Debe vivir en el estado en el que presenta la solicitud.
- Ser ciudadano estadounidense.
- Sus ingresos deben estar por debajo de cierta cantidad.
- Debe no tener seguro y no calificar para Medicaid.

¿Quién puede aplicar?

- Niños (menores de 19 años en Nebraska, o menores de 18 en otros estados)
- Mujeres embarazadas

¿Cómo puedo aplicar?

- En línea:
 - Nebraska – www.benefits.gov/benefit/1607
 - Iowa – www.dhs.iowa.gov/hawki
 - Kansas – www.benefits.gov/benefit/1602
 - South Dakota – <https://apps.sd.gov/ss36snap/web/Portal/Default.aspx>
- Por correo:
 - Los formularios pueden estar disponibles en línea para imprimir o enviar por correo.
 - Si los formularios no están disponibles, llame a la línea gratuita de Medicaid y solicítelos.
- En-persona:
 - Ir a la oficina local del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health & Human Services (DHHS)).

Una vez que presente la solicitud, si CHIP solicita más información, debe enviársela rápidamente. Si se aprueba, tendrá una fecha límite para realizar su primer pago mensual. Debe seguir adelante con todas las partes del proceso de solicitud para que el seguro médico de CHIP comience tan pronto como sea posible.

¿Cuánto cuesta CHIP?

Es posible que deba pagar una pequeña cantidad cada mes para mantener el seguro médico de CHIP. También puede pagar una pequeña cantidad por visitas al médico o dentista, y por medicamentos o suministros. Los montos de todos estos costos dependen de los ingresos de la familia. Sin embargo, esto es más bajo de lo que pagaría por la mayoría de los planes de seguro médico privados.

Si usted tiene preguntas, puede llamar:

- Nebraska: 1-855-632-7633
- Iowa: 1-800-257-8563
- Kansas: 1-800-792-4884
- South Dakota: 1-800-305-3064

Los programas de Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés) y Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés)

¿Qué es el SSDI y el SSI?

- SSDI y SSI son programas federales que brindan ayuda a personas con discapacidades.
- Los dos programas no son iguales.
- Ambos son administrados por la Administración del Seguro Social (SSA por sus siglas en inglés).

¿Quién puede calificar para SSDI y SSI?

Solo las personas que tienen una discapacidad y cumplen con las pautas médicas y financieras pueden recibir ayuda de cualquiera de los programas.

¿Cómo puedo aplicar?

- Puede aplicar en línea en: www.socialsecurity.gov.
- Si tiene preguntas, llame a la SSA al 1-800-772-1213.
 - Para personas con problemas de audición (TTY), llame al 1-800-325-0778.

Por favor, tenga en cuenta que la Administración del Seguro Social puede demorar de 90 a 120 días en procesar una solicitud.

¿Qué hago si me lo niegan?

- Apelar por escrito antes de la fecha límite que la SSA le da para apelar. No pierda la fecha límite.
- Si obtiene SSDI o SSI y no se le pasó la fecha límite, sus beneficios se remontarán a la fecha de su primera solicitud.
- Llame a su oficina local de SSA si necesita ayuda con la apelación.
- Es posible que desee obtener ayuda externa con su apelación. Especialmente si se le niega por segunda vez.

Medicare

Medicare es un programa de seguro médico del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Por lo general, cubre a personas de 65 años o más. Sin embargo, puede ser elegible si está discapacitado o tiene insuficiencia renal permanente que requiera diálisis o trasplante. Para obtener más información, visite: www.medicare.gov. Puede encontrar información adicional en www.medicare.gov/medicare-and-you/medicare-and-you.html

Como Elegir entre las Opciones de Seguro Médico Privado

Hay muchas cosas que analizar. Considere cada elemento de la lista uno a la vez.

- **Compare lo que cubre cada plan.**
- **¿Cuál es su pago mensual para cada plan?** También se le llama primas.
- **¿Cuál es su copago para cada plan?**
 - Un copago es una tarifa que se paga cada vez que visita a su médico u obtiene una receta.
- **¿Cuál es su costo máximo de desembolso personal (gastos que salen de su bolsillo) para cada plan de salud?**
 - ¡No olvide verificar el costo de la atención médica dentro y fuera de la red!
 - Para ayudarlo a ahorrar dinero, los planes de salud brindan acceso a una red de médicos, instalaciones y farmacias. Estos médicos e instalaciones acuerdan aceptar una tarifa con descuento por los servicios cubiertos por el plan de salud. Estos proveedores de atención médica se consideran **dentro de la red**.
 - Si un médico o un centro no tienen contrato con su plan de salud, se consideran **fuera de la red** y pueden cobrarle el precio total.
 - La atención médica fuera de la red le costará más que la atención médica dentro de la red.
- **Averigüe si sus proveedores médicos están dentro o fuera de la red con cada plan.**
- **¿Cuáles son sus costos de atención médica comunes en un año?**

Aquí hay algunas cosas en las que debe pensar:

 - ¿Cuántas consultas de atención primaria o de especialistas tiene en un año? ¿Cuánto le cuesta cada visita?
 - ¿Qué medicamentos toma? ¿Cuánto cuesta cada medicamento al mes?
 - ¿Qué suministros y equipo utiliza? ¿Cuánto gasta en suministros cada mes?
 - ¿Tiene algún análisis de laboratorio o prueba que deba hacerse cada año? Si es así, ¿cuánto costará cada uno?

Una vez que tenga una lista de sus costos de salud anuales, piense en los costos médicos esperados para el próximo año y calcule sus costos de bolsillo para estos gastos para cada opción de seguro.
- **Si toma medicamentos o usa suministros, ¿cómo cubre cada plan estos artículos?**
 - ¿Tienen ciertas marcas que debe usar? ¿Su médico está de acuerdo con el uso de estas marcas?
 - ¿Tienen límites sobre la cantidad que puede tener al mes?
 - ¿Tienen la opción de pedido por correo?

Después de revisar cada elemento, elija el plan que satisfaga sus necesidades y cubra mejor sus gastos.

Si necesita ayuda, llame a su departamento de Recursos Humanos en el trabajo. Un especialista en beneficios puede ayudarlo a responder sus preguntas.

Tema 12: Su Privacidad

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Comprender cómo cambia la privacidad de la atención médica una vez que se es mayor de edad.



OFFICE
FOR
CIVIL
RIGHTS

SUS DERECHOS SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN SOBRE SU SALUD

La mayoría de nosotros sentimos que nuestra información de salud es privada y que debe ser protegida. Es por eso que hay una ley federal que establece normas para los proveedores de atención médica y las compañías de seguro médico acerca de quién puede ver y recibir información sobre nuestra salud. Esta ley, llamada Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA), le da derechos sobre la información sobre su salud, incluso el derecho a obtener una copia de esa información, a asegurarse de que es correcta y a saber quién la ha visto.

Obtégala

Usted puede solicitar ver u obtener una copia de su archivo médico y otra información médica. Si desea una copia, es posible que tenga que presentar una solicitud por escrito y pagar el costo de la copia y del correo. En la mayoría de los casos, se le deben dar las copias dentro de los 30 días.

Contrólela

Usted puede pedir que se cambie cualquier información incorrecta de su archivo o que se agregue información a su archivo si usted piensa que falta algo o que la información no está completa. Por ejemplo, si usted y su hospital coinciden en que el archivo tiene un resultado erróneo de un análisis, el hospital debe cambiarlo. Incluso si el hospital considera que el resultado del análisis es correcto, usted igual tiene derecho a que se indique en el archivo que usted no está de acuerdo. En la mayoría de los casos, el archivo debe ser actualizado dentro de los 60 días.

Sepa quién la ha visto

Por ley, la información sobre su salud puede utilizarse y darse a conocer por razones específicas que no están directamente relacionadas con su atención, como garantizar que los médicos den una buena atención, garantizar que los hogares de ancianos estén limpios y sean seguros, informar sobre la presencia de gripe en su zona o presentar los informes exigidos por la ley estatal o federal. En muchos de estos casos, usted puede averiguar quién ha visto la información sobre su salud. Usted puede:

- **Saber cómo su médico o la compañía de seguro médico usan e intercambian la información sobre su salud.** Por lo general, la información sobre su salud no puede utilizarse sin su permiso para fines que no estén directamente relacionados con su atención médica. Por ejemplo, su médico no puede comentársela a su empleador, o revelarla para fines de mercadeo y publicidad sin su autorización escrita. Probablemente usted recibió un aviso que le dice cómo su información médica puede ser usada en su primera visita a un proveedor de servicios médicos nuevo o cuando usted tenga un nuevo seguro médico, pero en cualquier momento usted puede pedir otra copia.

- **Informar a sus proveedores o compañías de seguros médicos si hay información que usted no quiere revelar.** Usted puede pedir que la información sobre su salud no sea revelada a ciertas personas, grupos o empresas. Si usted va a una clínica, por ejemplo, usted puede pedirle al médico que no dé a conocer su historia clínica a otros médicos o al personal de enfermería de la clínica. También, usted puede pedir otro tipo de restricciones, pero ellos no siempre tienen que estar de acuerdo con lo que usted pide, sobre todo si eso pudiera afectar su atención médica. Finalmente, usted puede pedirles a su proveedor de atención médica o a su farmacia que no informen a su compañía de seguro médico acerca de la atención o los fármacos que recibe, siempre que usted sea quien paga la atención o los fármacos en su totalidad y que el proveedor o la farmacia no necesiten recibir ningún pago por parte de su compañía de seguros.
- **Solicitar que no lo contacten en su casa sino en otro lugar.** Usted puede hacer peticiones razonables, como que lo contacten en distintos lugares o de otra manera. Por ejemplo, usted puede pedir que el personal de enfermería lo llame a su oficina y no a su casa o que le envíe la correspondencia en un sobre y no en una tarjeta sin sobre.

Si usted piensa que le han denegado sus derechos o que la información sobre su salud no está protegida, usted tiene el derecho de presentar una reclamación a su proveedor, compañía de seguro médico o al Department of Health and Human Services de Estados Unidos.

Para saber más, visite www.hhs.gov/ocr/privacy/.



For more information, visit www.hhs.gov/ocr/.

U.S. Department of Health & Human Services
Office for Civil Rights



**OFFICE
FOR
CIVIL
RIGHTS**

COMPARTIR LA INFORMACIÓN MÉDICA CON FAMILIARES Y AMIGOS

La ley federal llamada Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA) establece normas para los proveedores de atención médica y los planes de salud acerca de quién puede ver y recibir la información sobre su salud, lo que incluye a los más cercanos a usted, sus familiares y amigos. La norma de confidencialidad de HIPAA garantiza que usted tendrá los derechos sobre la información sobre su salud, incluyendo el derecho a obtener su información, a asegurarse de que sea correcta y a saber quién la ha visto.

¿Qué pasa si usted desea divulgar la información sobre su salud a un familiar o a un amigo?

La ley HIPAA exige que la mayoría de los médicos, personal de enfermería, hospitales, hogares de ancianos y otros proveedores de atención médica resguarden la confidencialidad de la información sobre su salud. Sin embargo, si usted no se opone, un proveedor de atención médica o un plan de salud pueden divulgar en ciertas circunstancias información relevante a sus familiares o amigos involucrados en su atención médica o en el pago de su atención médica.

Cuándo se puede divulgar su información médica

- Según la ley HIPAA, su proveedor de atención médica puede divulgar su información personalmente, por teléfono o por escrito. Un proveedor de atención médica o plan de seguro médico puede divulgar información relevante si:
- Usted le da permiso a su proveedor de atención médica o a un plan de seguro médico para divulgar la información.
- Usted está presente y no se opone a divulgar la información.
- Usted no está presente, y el proveedor determina basándose en su criterio profesional que la divulgación es para su bien.

Ejemplos:

- Un médico del consultorio de emergencia puede discutir su tratamiento en presencia de su amigo cuando usted le pida a su amigo que entre en el consultorio.
- El hospital puede discutir su factura con su hija, que está con usted y tiene una pregunta sobre los gastos facturados, si usted no se opone.
- Su médico puede discutir las medicinas que usted debe tomar con el asistente de salud que ha venido con usted a la visita médica.
- El personal de enfermería **no** puede discutir su estado de salud con su hermano si usted le dice que no lo haga.
- La ley HIPAA también permite a los proveedores de atención médica entregar medicinas recetadas, suministros médicos, radiografías y otros artículos medicinales a un familiar, amigo u otra persona que usted haya enviado para que los recoja.

Un proveedor de atención médica o un plan de seguro médico puede también divulgar información relevante si usted no está presente o no puede dar permiso cuando el representante de un proveedor de atención médica o de un plan considera, según su criterio profesional, que la divulgación de la información es para su bien.

Ejemplos:

- Usted fue sometido a una cirugía de urgencia y aún está inconsciente. El cirujano puede hablar sobre su estado con su cónyuge, ya sea en persona o por teléfono, mientras usted está inconsciente.
- Su médico puede discutir sus medicinas con su proveedor, que llama a su médico para preguntarle sobre la dosificación correcta.
- Un médico **no** puede hablar con su amigo sobre un problema médico anterior que no está relacionado con su estado actual.

Para más información sobre la divulgación de la información sobre su salud con sus familiares y amigos o para más información sobre HIPAA, visite www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/index.html.



For more information, visit www.hhs.gov/ocr.

U.S. Department of Health & Human Services
Office for Civil Rights

Tema 13: Transición a un Proveedor Médico para Adultos

Una vez que haya completado este tema, usted podrá:

- ✓ Explicar cómo encontrar un proveedor de atención médica.
- ✓ Decidir cuándo planea hacer la transición a un proveedor de atención médica para adultos.
- ✓ Saber qué medicamentos reabastecer en la primera cita con su proveedor de atención especializada para adultos (si esto se aplica a usted).
- ✓ Explicar a quién contactar (llamar o enviar un mensaje) si hay dificultades para obtener una cita con su nuevo proveedor de atención especializada para adultos.
- ✓ Comprender cómo solicitar que sus expedientes de salud de Children's Nebraska se envíen a su(s) nuevo(s) proveedor(es) para adultos.

Qué Puede Esperar: Atención Médica Pediátrica versus Adultos

A medida que comienza a pensar sobre la transición a la atención médica para adultos, es importante revisar cómo un entorno de atención médica para adultos puede ser diferente de un entorno pediátrico como Children's Nebraska. No todas las experiencias son iguales, pero las siguientes son buenos puntos por pensar y hablar con sus proveedores de atención médica.

En el Children's Nebraska:	En un Lugar de Atención Médica para Adultos:
Se enfoca en usted y en su familia.	El enfoque es más en usted como individuo.
El ambiente es más colorido y acogedor.	El ambiente quizás no se sienta tan cálido y acogedor.
Los médicos hablarán con usted y sus padres/tutores sobre su atención.	Los médicos hablarán directamente con usted sobre su atención y esperarán que usted tome sus propias decisiones de atención médica.
Los padres/tutores solicitan información sobre sus opciones de tratamiento y atención. Ayudan a abogar por usted.	Debe preguntar sobre las opciones de tratamiento y atención. Usted aboga por sí mismo.
Los padres/tutores y proveedores de atención médica ayudan a realizar un seguimiento de su atención médica.	Usted es responsable de su propio cuidado, con cierto apoyo de los proveedores de atención médica y los tutores/personas a cargo de su cuidado.
Las citas son programadas para usted por sus padres/tutores.	Usted debe agendar sus propias citas.
Los padres/tutores son responsables del seguro y del pago de su atención/tratamiento.	Usted será responsable de su seguro y de pagar para su atención/tratamiento.
Se ofrecen muchos servicios de apoyo. <i>Por ejemplo: apoyo financiero y emocional</i>	Usted puede solicitar servicios de apoyo.
Si usted es menor de 19 años, los padres/tutores están obligados a estar involucrados con su atención.	Si usted es mayor de 19 años, usted debe dar permiso para que sus padres/tutores reciban cualquier información médica.

Información adaptada de: The Center for Children with Special Needs: Seattle Children's Hospital (2017).

Como Encontrar un Proveedor de Atención Médica

¿Cómo encontrar a un proveedor de atención médica?

- Pregúntele a su proveedor actual si tiene una recomendación.
- Pregúntele a alguien que tenga su mismo problema de salud a quién ve o si tiene una recomendación.
- Preguntar a los miembros de su familia y amigos.
- Busque un proveedor en el sitio web de su compañía de seguros. Esto también le dirá si el proveedor está "dentro de la red" o "fuera de la red" según su plan de salud.
- Algunas personas quieren encontrar un proveedor médico cerca de su casa o del trabajo, o cerca de las rutas de transporte público.
- Otros elijen un proveedor médico que ejerza en su hospital o consultorio de preferencia.



¿Cómo puedo saber si un proveedor médico está en mi plan de seguro médico (dentro de la red)?

- Pregunte en el consultorio del proveedor de atención médica.
- Llame al número de servicios para miembros de su compañía de seguro y pregúnteles.
- Busque a el proveedor en el sitio web de su compañía de seguro.

¿Qué pasa si mi proveedor no está en mi plan de seguro médico (fuera de la red)?

- Tendrá que pagar más para consultar a un proveedor que no esté en su plan de seguro médico. Sin embargo, esto no significa que tenga que acudir a un nuevo proveedor.
- También puede preguntarle al consultorio del proveedor si considerarían aceptar su plan de seguro médico.

¿Cómo sé si un nuevo proveedor será adecuado para mí?

Puede resultar atemorizante y difícil pensar en encontrar un nuevo proveedor de atención médica. A continuación, se muestran algunas formas en las que puede encontrar un nuevo proveedor de atención médica que se adapte a sus necesidades:

- Llame al consultorio de los nuevos proveedores médicos y solicite hablar con la enfermera de su proveedor médico. Explíqueles su situación y asegúrese que el proveedor se sienta cómodo de tratar su condición médica.
- Busque en línea para ver si hay un video de presentación del proveedor de atención médica en el sitio web del hospital o de la clínica.
- Haga una cita y entreviste al nuevo proveedor de atención médica. Hágale preguntas que son importantes para usted. Algunas preguntas que puede considerar preguntar:
 - ¿Cómo trata a otros con la misma condición de salud que usted?
 - ¿Qué días se encuentra en la clínica y cuál es su horario?
 - ¿Cuánto tiempo tiene que esperar la próxima cita disponible?
 - ¿Qué hospital usará el proveedor? ¿Se siente usted cómodo ahí?

- ¿Se realizan los análisis de laboratorio de rutina y las radiografías en la misma oficina o tiene que ir a otro lugar?
- ¿Tienen un número donde hay alguien de turno o donde atienden después del horario de oficina en que puede llamar si tiene preguntas o inquietudes?



Por favor, tome en cuenta que puede tomar varias llamadas telefónicas, citas o entrevistas antes de encontrar un proveedor que sea adecuado para usted, esto es normal. En última instancia, desea encontrar al proveedor con el que se sentirá cómodo hablando; alguien que escuchará sus preocupaciones; Y alguien que se asociará con usted en su viaje de atención médica.

No olvide enviar su expediente médico antes de su primera visita

Ejercicio de Transición: Cronograma de Transición y Recomendaciones



Cronograma de Transición:

En los próximos 9 a 12 meses, hará la transición a un nuevo proveedor médico especialista para adultos. A continuación, se muestra una guía sobre las cosas que debe hacer antes de la transición.

En los próximos 1-3 meses:

- ✓ Investigue sobre proveedores médicos especialistas para adultos. Puede elegir de la lista que le proporcionamos o buscar las opciones en línea.

En los próximos 3-6 meses:

- ✓ Agende su primera cita con el proveedor médico especialista. Asegúrese de que ellos acepten su seguro médico.
- ✓ Llame a su compañía de seguro médico y asegúrese de que el proveedor médico especialista para adultos esté dentro de la red. Recuerde que el número está en el reverso de su tarjeta de seguro.

En los próximos 6-9 meses:

- Envíe sus expedientes médicos al proveedor médico especialista para adultos. Se deberá completar y firmar un formulario de consentimiento de autorización para divulgar información médica antes de que se pueda enviar su expediente. Consulte la hoja educativa “3 Maneras en las que Puede Solicitar sus Expediente Médicos de Children’s”.

¿Cuáles son sus preocupaciones o temores sobre la transición a un proveedor médico especialista para adultos?

Durante este tiempo, es probable que aún tenga visitas con su proveedor médico especialista pediátrico. Asegúrese de decirnos cómo van las cosas y si tiene algún problema y necesita ayuda. Si no tiene programada otra visita con su proveedor médico especialista pediátrico, llame a la clínica y solicite ayuda.

Mi última visita con mi proveedor de atención pediátrica especializada será: _____

Mi primera visita con mi proveedor médico de atención especializada para adultos será: _____

Recomendaciones para su primera cita con el proveedor médico especialista para adultos:

1. **Llevar una lista de todos sus medicamentos y solicite reabastecimientos**—incluya medicamentos que toma diariamente y los que toma según los necesita. No se le olvide anotar cualquier vitamina o suplemento que este tomando. A continuación, se encuentra una tabla para ayudarle a tener todo lo que necesita.

Nombre del medicamento:	Cuanto medicamento tomar (dosis):	Como administrar este medicamento (vía):	Con qué frecuencia tomar este medicamento (frecuencia u hora del día):	Para que es este medicamento (indicación):	¿Cuándo necesitará reabastecer este medicamento?

2. **Dígale a su proveedor médico especialista para adultos si tiene alguna alergia a medicamentos.** Haga una lista con sus alergias a continuación para recordarle.

Mis alergias a medicamentos: _____

3. **Escriba cualquier pregunta o inquietud sobre la que desee hablar durante su cita.**

❖ _____

❖ _____

4. **Pídale a la enfermera números de teléfono importantes.** Luego prográmelos en su teléfono celular.

- Número de teléfono para agendar citas: _____
- Número de teléfono para hablar con la enfermera durante el horario de oficina: _____
- Número de teléfono para problemas urgentes durante los fines de semana/días festivos/cuando la clínica está cerrada: _____

3 Maneras en las que Puede Solicitar sus Expedientes Médicos de Children's

Enviar sus expedientes médicos a su nuevo proveedor médico para adultos lo ayudará a prepararlos antes de su primera visita. La información dentro de sus expedientes médicos incluirá detalles de su historial médico y quirúrgico, medicamentos o tratamientos en el pasado y actuales, y cualquier información adicional que desee enviar.

Usted también puede solicitar una copia de sus expedientes médicos para su propio uso. Por favor, tome en cuenta que quizás haya un costo por copiar y enviarle por correspondencia el expediente.

Si le gustaría que se le envíe su expediente médico a su nuevo proveedor médico para adultos, usted debe darle a Children's el permiso para poder hacerlo. A continuación, se muestran tres maneras en que puede pedir sus expedientes médicos en Children's:



1. **Llenar el Formulario de Autorización para dar Información de Salud.**
Solicite a su enfermera una copia o visite childrensomaha.org/healthinformationrequest e imprima el formulario.



2. **Llamar al Departamento de Manejo de Información de Salud (HIM por sus siglas en inglés) de Children's al 402-955-3800.**



3. **Ir a la oficina de HIM de Children's en 8404 Indian Hills Drive, 3^{er} piso.**
Están abiertos de lunes a viernes de 8am-5pm.