



## Una guía para entender mejor los cambios en tu atención médica

### Nota para los jóvenes adultos

A los 18 años, las leyes estatales y federales te consideran un adulto. Es un acontecimiento importante en la vida. Como adulto tendrás más libertad y más responsabilidades. Es importante que aprendas a cuidar de ti mismo.

A menos que un tribunal o juzgado haya nombrado un tutor legal que pueda tomar decisiones por ti, ahora que tienes 18 años se producirán algunos cambios en la forma de manejar tu atención médica. Tus padres y otros adultos pueden darte sugerencias y consejos, y ayudarte a considerar las opciones que tengas, pero en definitiva, las decisiones sobre el cuidado de tu salud las tomarás tú. Este cambio no afecta de igual manera a todos los jóvenes que cumplen 18 años, y es normal que así sea. Esta guía puede servirte de ayuda, y también orientar a tu familia, para encargarte de tu atención médica de ahora en adelante.



## Cosas que tienes que considerar

- Todas las tareas relacionadas con la salud dependen de ti. El equipo de atención médica espera que te registres para las consultas, revises la información médica, respondas las preguntas, recibas los resultados de los exámenes que te hagan y firmes los formularios pertinentes.
- El equipo de atención médica hablará directamente contigo durante las consultas, te hará preguntas y te comunicará el plan de cuidados.
- Las decisiones finales sobre tu atención médica las tomarás tú, lo que significa que tendrás que elegir las opciones que haya sobre procedimientos, medicamentos y otros tratamientos.
- Será también necesario decidir quién tendrá acceso a tu información médica y a quién puede ser revelada.
- Las facturas y los pagos se enviarán a tu nombre aunque tengas el seguro de salud de tus padres. El departamento de facturación no hablará con tus padres o tutores sobre las cuentas a menos que tengan permiso para acceder a tu información médica.
- Si tienes una cuenta de MyChart, serás tú quien la gestione; tus padres podrán ingresar solamente si les das permiso para ello.
- En MyChart, solo tú podrás leer los mensajes de los profesionales médicos, ver los medicamentos, los resultados de tus análisis clínicos y otras pruebas médicas, las notas clínicas y las consultas médicas. Además podrás hacer citas o cambiarlas, y pedir repuestos para los medicamentos.



## Cosas que puedes hacer

Cuanto más participes en tus cuidados médicos, más fácil será la transición. Aquí hay algunas cosas que te recomendamos que hagas:

- **Empieza con tiempo.** El proceso puede ser un poco agobiante, así que lo mejor es que lo empieces lo antes que puedas. Tus padres o tutores y el equipo de atención médica podrán ayudarte, pero si puedes, empieza a practicar lo siguiente antes de cumplir los 18.
- **Reúne los datos y documentos de tu historial clínico,** la cartilla de vacunación, la lista de tus medicamentos. En caso de emergencia, es muy útil tener toda esa información a mano.
- **Apréndete bien tus antecedentes médicos.** Habla con tus padres y con el médico sobre los puntos clave de tu historial médico y el de tu familia, así como de las medicinas que tomas.
- **Entérate de qué es un documento de voluntades anticipadas para asuntos médicos (en inglés, *Advance Health Care Directive*).** Se trata de un formulario mediante el que una persona declara con anticipación cómo desea que sean sus cuidados médicos llegado el caso de que no pueda tomar decisiones por sí misma.
- **Practica algunas de las tareas relacionadas con tu asistencia médica,** como por ejemplo, pedir una cita, solicitar repuestos para tus medicamentos y hacerle preguntas al médico.
- **Habla con tus padres** sobre qué ayuda pueden darte.
- **Averigua si habrá algún cambio en tu seguro médico** cuando cumplas los 18. Tus padres te podrán hablar de los cambios que haya en tu cobertura médica.
- **Pregúntale a tu médico** si sigue atendiendo pacientes después de cumplir los 18 años, y si no es así, pídele que te recomiende a un médico de adultos.
- **Revisa tu cuenta de MyChart.** Si tienes una cuenta de MyChart, tus padres ya no podrán acceder a ella cuando cumplas los 18, así que serás tú quien tenga que hacer las citas, pedirles notas a los doctores o volver a surtir tus medicamentos.



- **Vas a tener que decidir también quién puede tener acceso a tu información médica.** Si quieres compartirla con alguien, deberás firmar un formulario autorizando su divulgación.
- **Infórmate sobre el seguro y los gastos médicos.** Es verdad que en muchas familias, los padres ayudan a sus hijos a costear los gastos médicos al hacerse adultos, pero en definitiva, el responsable de los gastos médicos una vez que cumplas los 18 años eres tú. Por eso es útil que estés más enterado de este tema.

### Nota para los padres

Al entrar a la edad adulta, sus hijos adquirirán más libertades, pero también más responsabilidades. Pasarán a ser de ellos muchas de las responsabilidades sobre el cuidado de su salud que hasta ahora ha llevado usted. A pesar de que este cambio no es siempre fácil, se trata de un acontecimiento positivo en la vida de sus hijos. Es un proceso que aprenderán juntos. A continuación le recomendamos algunos pasos a seguir:

- **Revise la cuenta de MyChart de sus hijos.** Recuerde que el día que cumplan 18 años, usted dejará de tener acceso a la cuenta MyChart de ellos, aunque siempre pueden autorizarle a usted la entrada. Le recomendamos que ayude a sus hijos a aprender más sobre el sistema de MyChart antes de que ocurra el cambio.
- **Hable con sus hijos** sobre los cambios que se avecinan. Prepararse de antemano para este período de transición lo hará más fácil para todos.
- **Ayude a sus hijos a recopilar su información médica.** Les será útil conocer su historial clínico, sus antecedentes médicos familiares y los medicamentos que toman.
- **Explíqueles su historial médico.** Asegúrese de que sus hijos conocen bien su salud. Si en alguna ocasión se ven solos en un hospital, ¿serían capaces de explicarle a un profesional médico sus antecedentes clínicos, o las enfermedades que les aquejan? ¿Saben lo que es y para qué sirve un documento de voluntades anticipadas?



- **Ayude a sus hijos a realizar algunas de las tareas más comunes relacionadas con el cuidado de la salud,** como pueden ser hacer una cita, resurtir los medicamentos o hacerle preguntas al médico.
- **Durante este período de cambio, apoye a sus hijos:**
  - Permitiéndoles abrirse camino hacia su nueva autoridad y responsabilidad, pero estando a su lado para guiarles, aconsejarles y ayudarles cuando se lo pidan.
  - Sirviéndoles de ejemplo con la práctica de hábitos saludables y teniendo plena responsabilidad sobre sus propios cuidados médicos, asistiéndoles y respondiendo a sus preguntas cuando lo necesiten.

## Departamentos y servicios de Stanford Children's Health

Nombre del departamento o servicio	Número de teléfono	
<b>Oficina de ingresos</b> <i>(Admitting Department)</i>	Donde se encuentra información sobre el proceso de registro de ingreso en el hospital o de visita para una intervención o un procedimiento.	(650) 497-8229
<b>Administración de casos médicos</b> <i>(Case Management)</i>	Se trata de un servicio de asistencia para planificar la salida del hospital, coordinar los cuidados médicos y remitir al paciente a otros recursos.	(650) 721-0175
<b>Medicina del adolescente</b> <i>(Center for Adolescent Health)</i>	Servicios médicos privados a jóvenes entre 12 y 26 años.	(650) 497-2701
<b>Servicio de asesoría económica</b> <i>(Financial Services)</i>	Servicio que ayuda al paciente a tener un mejor entendimiento de su seguro médico, sus facturas y pagos.	(650) 736-2273
<b>Oficina de expedientes médicos</b> <i>(Medical Records)</i>	Oficina donde el paciente puede solicitar o inspeccionar su expediente médico.	(650) 497-8079
<b>Oficina de atención al paciente</b> <i>(Office of Patient Experience)</i>	Donde el paciente puede formular preguntas, expresar inquietudes o disconformidad y encontrar información sobre su atención médica.	(650) 498-4847
<b>Servicios sociales</b> <i>(Social Services)</i>	Este departamento ofrece apoyo emocional extra a los pacientes que lo necesiten.	(650) 497-8303
<b>Servicios de asistencia espiritual</b> <i>(Spiritual Care)</i>	Un lugar donde encontrar apoyo para sus necesidades espirituales. Los capellanes, o trabajadores religiosos de Stanford Children's respetan y honran todas las opciones de fe. Si los necesita, pida que le conecten con el bíper 2PRAY (27729).	(650) 497-8000
<b>Unidad móvil de asistencia médica para adolescentes</b> <i>(Teen Van)</i>	Servicio que ofrece asistencia médica en la comunidad a niños y jóvenes entre 10 y 25 años.	(650) 736-7172

## Enlaces útiles de Internet para jóvenes adultos



**Información y asesoría sobre temas económicos y de seguro médico:**

[stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/financial-insurance-information](https://stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/financial-insurance-information)

**Formularios de consentimiento para la divulgación de información médica:**

[stanfordchildrens.org/content-public/pdf/authorization-for-release-health-information-spanish.pdf](https://stanfordchildrens.org/content-public/pdf/authorization-for-release-health-information-spanish.pdf)

**Oficinas locales de Medi-Cal o Medicaid:** [ssa.gov](https://ssa.gov)

**MyChart:** [mychart.stanfordchildrens.org/MyChart/](https://mychart.stanfordchildrens.org/MyChart/)

**Palo Alto Medical Foundation – Medicina del adolescente (*Teen Health*):** [pamf.org/teen](https://pamf.org/teen)

**Derechos y responsabilidades del paciente:**

[stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/patient-rights-responsibilities](https://stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/patient-rights-responsibilities)

**Solicitud de expedientes médicos:** [stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/medical-records](https://stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/medical-records)

**Stanford Children’s Health - Medicina del adolescente (*Center for Adolescent Health*):**

[stanfordchildrens.org/es/service/adolescent-medicine](https://stanfordchildrens.org/es/service/adolescent-medicine)

**Stanford Children’s Health - Unidad móvil de asistencia médica para adolescentes (*Teen Van*):**

[stanfordchildrens.org/es/service/teen-van](https://stanfordchildrens.org/es/service/teen-van)

## Enlaces útiles de Internet para padres

**Palo Alto Medical Foundation – Centro de recursos para padres de adolescentes (*Teen Parenting Resource*):**

[www.pamf.org/parenting-teens/](https://www.pamf.org/parenting-teens/)