

Para adolescentes: transición del pediatra a un proveedor de atención médica para adultos

Los años de la adolescencia son un momento para ganar más independencia. Te estás acercando a la edad adulta. Es decir que estás comenzando a asumir nuevas responsabilidades sobre ti mismo, incluido tomar más control de tu propia atención médica.

En unos años, tendrás que pasar de ver a un proveedor de atención médica especialista en niños (pediatra) a uno especializado en adultos (proveedor de atención médica para adultos). Por lo tanto, es importante que comiences a tomar un papel activo en tu atención desde ahora. Esto puede parecerse mucho. Pero comienza con pequeños pasos. Sucederá en unos años. Tus padres y tu proveedor actual te apoyarán durante el proceso. Sigue leyendo para obtener más información.

Eres casi un adulto

Hasta ahora, tus padres han programado todas tus citas y tomado decisiones de atención médica por ti. Pero cuando cumples 18 años, eres un adulto según la ley. Es decir, estarás legalmente a cargo de tomar tus propias decisiones de atención médica. Tus padres aún podrán ayudarte y ofrecerte consejos. Pero el proveedor solo podrá compartir tu información de salud con tus padres si firmas un formulario para permitirlo. Por lo tanto, cuanto más puedas hacer ahora para aprender a administrar tu atención, mejor preparado estarás más adelante.

¿Cuándo tengo que dejar de ver a mi pediatra?

Pregúntale a tu proveedor de atención médica actual cuánto tiempo puedes seguir viéndolo. Esto dependerá del proveedor y su consultorio. También dependerá de cómo te sientas acerca de cambiar de proveedor. Ten presente lo siguiente:

- Es posible que, en algunos consultorios de pediatras, dejen de atenderte una vez que cumplas 18 años. En otros, podrán seguir atendiéndote hasta alrededor de los 21 años.
- Si te atiendes con un proveedor de medicina familiar, es posible que no tengas que cambiar de proveedor. Los proveedores de medicina familiar atienden a personas de todas las edades.

Cómo tomar medidas activas desde ahora

Tomar un papel activo en tu atención médica no sucede de un momento a otro. Al principio, comienza con cierta planificación y pequeños pasos. La adolescencia temprana es un buen momento para comenzar. Aquí tienes una guía general para ayudarte.

De 12 a 13 años: aprende sobre tu salud

Es importante que conozcas toda tu información personal de salud. Empieza por hablar con tus padres al respecto y hazles preguntas. Estas son algunas cosas que debes saber:

- Cualquier afección que tengas
- Cualquier alergia que tengas
- Cualquier medicamento que tomes y las dosis. Esto incluye los medicamentos de venta libre, vitaminas, medicamentos a base de hierbas y otros suplementos.
- Qué vacunas recibiste
- Cualquier cirugía que hayas tenido
- La información de tu seguro médico
- Antecedentes familiares de enfermedades, como diabetes o cáncer

Guarda toda tu información de salud junta en un solo lugar, como en una carpeta o en el teléfono.

De 14 a 15 años: cómo comenzar a practicar algunas habilidades

Ahora es un buen momento para participar más activamente en tus visitas de atención médica. Las siguientes son algunas de las habilidades que puedes comenzar a practicar ahora con la ayuda de tus padres:

- Practica llamar y programar citas con tu proveedor
- Anota las citas con los proveedores en tu calendario
- Ten tu propia tarjeta de seguro
- Completa los formularios médicos por tu cuenta
- Regístrate en las citas con el proveedor
- Habla directamente con tu proveedor durante las visitas. Hazle preguntas. Si algo no te queda claro, pídele que te lo explique para que lo entiendas.
- Aprende cómo llamar a la farmacia para surtir y resurtir tus propias recetas

Entre los 16 y los 17 años: cómo planificar con anticipación y hacer más

Ahora que has tenido algo de tiempo para practicar y adquirir habilidades, puedes estar listo para lo siguiente:

- Programar tus propias visitas al proveedor
- Visita al proveedor solo durante parte o toda la cita, sin tus padres dentro del consultorio
- Surtir y resurtir tus recetas
- Guardar todos tus registros y recibos de atención médica en un solo lugar.
- Piensa a qué edad deseas cambiar a un proveedor de atención para adultos. También habla con tus padres y tus proveedores sobre esto.

Entre los 18 y los 21 años y más: cómo pasar a atenderte con un proveedor de atención para adultos

Ahora eres un adulto según la ley. Es hora de que hagas lo siguiente:

- Busca un proveedor de atención para adultos. Pídele a tu proveedor actual que te recomiende a alguien. O bien pregunta a tus amigos si les gusta su proveedor. También puedes ver al mismo proveedor que tus padres.
- Asegúrate de que el proveedor nuevo acepte tu seguro médico.
- Programa una cita con el proveedor nuevo.
- Pídele a tu pediatra que envíe tus registros médicos al proveedor nuevo.

¿Con qué frecuencia tendré que ver a un proveedor de atención para adultos?

En general, debes programar una visita de rutina con tu proveedor de atención para adultos una vez al año. Pero las necesidades personales de salud de cada persona son diferentes. Consulta con el proveedor si debes visitarlo con mayor frecuencia.

¿Qué puedo esperar durante una visita de rutina?

Una visita de rutina incluirá una exploración física y el control de la presión arterial. El proveedor te preguntará sobre tu salud general. Hablará contigo sobre cualquier inquietud que tengas. Hazle todas las preguntas que tengas y asegúrate de entender todas las respuestas. Es posible que debas hacerte un análisis de sangre. Además, puede que necesites hacerte pruebas de detección de determinadas afecciones, como colesterol alto o diabetes.

El proveedor puede hablar contigo sobre problemas sexuales e infecciones de transmisión sexual (ITS). Si te asignaron sexo femenino al nacer, también deberás ver a un ginecólogo (consulta a continuación).

¿Debería ver a un ginecólogo?

Se recomienda a las adolescentes a las que se les asignó el sexo femenino al nacer consultar con un ginecólogo. Es un médico especialista en problemas reproductivos femeninos. Se especializa en el útero, los ovarios, las trompas de Falopio y las mamas. Puedes comenzar a visitar a un ginecólogo cuando tengas entre 13 y 15 años. Muchos médicos de cabecera también brindan servicios ginecológicos básicos.

Visita a tu ginecólogo o trata los problemas ginecológicos con tu médico de cabecera una vez al año. Estas consultas son necesarias además de las visitas de rutina con el proveedor de atención médica principal. Visita a tu ginecólogo para tratar infecciones vaginales y hablar sobre cualquier problema que puedas tener con tu período menstrual. También puede hablarte sobre temas de salud sexual e ITS. No necesitarás hacerte una exploración ginecológica de rutina o una prueba de cáncer de cuello uterino (prueba de Papanicolaou) hasta los 21 años.

¿Qué pasa si estoy viendo a un especialista en pediatría?

Es posible que también veas a un especialista en pediatría por un determinado problema de salud. Esto puede incluir alergias o trastornos de la sangre. En algunos casos, es posible que también debas cambiar a un especialista para adultos a fin de tratar este problema. Consulta con tu especialista actual sobre esto.

Cobertura de seguro médico para hijos adultos

Según la Ley de Cuidado de Salud Asequible, los hijos estadounidenses que son dependientes pueden permanecer en el seguro médico de sus padres hasta los 26 años. Esto aplica incluso si antes de los 26 años viven solos o están casados.