

---

# Transición del pediatra a un proveedor de atención médica para adultos (adolescentes con necesidades especiales)

Como adolescente, estás empezando a ser más independiente. Estás asumiendo nuevas responsabilidades. Eso implica ser más activo en el manejo de tu propia salud. 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). Como adolescente con una afección de salud a largo plazo (crónica), es posible que también necesites encontrar un especialista nuevo que trate a adultos con tu afección.

Es posible que te sientas nervioso al hacer estos cambios. Pero no te preocupes. Esto no sucederá de una sola vez. Sucederá con el tiempo. Además, contarás con el apoyo de tus padres y tus proveedores de atención médica actuales. Ellos te ayudarán a hacer esta transición. Sigue leyendo para obtener más información.

## Cuando cumples 18 años: legalmente adulto

Hasta ahora, tus padres han programado todas tus citas y tomado decisiones de atención médica por ti. Pero cuando cumples 18 años, te conviertes en un adulto según la ley. Estarás legalmente a cargo de tomar tus propias decisiones de atención médica. Tus padres aún podrán ayudarte. Pero tu proveedor de atención médica 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 mis proveedores actuales?

Pregúntales a tus proveedores de atención médica actuales cuánto tiempo puedes seguir viéndolos. Esto dependerá del proveedor y su consultorio. Pregúntales si, al principio, es posible verlos a ellos y a un proveedor de atención para adultos al mismo tiempo. 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.
- Si también te atiendes con un pediatra especializado en tu afección, pregúntale si deberás atenderte con un especialista cuando seas adulto.

## Consejos para la búsqueda de un proveedor de atención médica para adultos

Estas son algunas cosas que debes tener en cuenta al buscar un proveedor nuevo:

- ¿Dónde se encuentra el consultorio del proveedor? ¿Cómo llegarás hasta ahí?
- ¿El proveedor acepta tu seguro? En caso de ser necesario, ¿acepta Medicaid?
- ¿El proveedor nuevo está bien informado sobre tu afección? Actualmente, ¿atiende personas con afecciones parecidas?
- ¿A qué hospital asistirás? ¿El proveedor es parte del personal allí?
- ¿El proveedor nuevo ayudará a coordinar tu atención con los especialistas que necesites?

## **Proceso de transición: ocurre en etapas**

La transición a la atención para adultos ocurre con el tiempo. 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.

### **La adolescencia temprana: de 12 a 15 años**

Es importante que conozcas tu afección. Habla con tus padres y tus proveedores sobre esto. Haz muchas preguntas. También puedes comenzar a desarrollar habilidades nuevas.

Cosas que debes saber:

- Tu afección y tus tratamientos
- Cómo tu afección afectará tus planes y tu vida después de la escuela secundaria
- Todos los medicamentos que tomas y las dosis. Esto incluye los medicamentos con receta y los de venta libre. También incluyen las vitaminas, los medicamentos a base de hierbas y otros suplementos.
- Cualquier alergia que tengas
- Cualquier cirugía que hayas tenido
- Qué vacunas recibiste
- Antecedentes familiares de la enfermedad
- Cómo se pagan tus beneficios médicos. ¿Tienes seguro médico? ¿Tienes Medicaid?

Habilidades a trabajar:

- 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.
- Pídele a tu proveedor recursos que pueda brindarte sobre tu afección. Por ejemplo, agencias comunitarias locales o grupos en línea. O pueden ser grupos de apoyo para familias y adolescentes.

### **La adolescencia media: de 15 a 18 años**

Estás listo para asumir un papel más activo en tus visitas de atención médica. Las siguientes son algunas de las habilidades en las que puedes trabajar ahora con la ayuda de

tus padres:

- Practica llamar y programar tus propias visitas al proveedor de atención médica.
- Anota las citas con los proveedores en tu calendario.
- Regístrate en las citas con el proveedor.
- Durante parte de la cita, ingresa al consultorio del proveedor solo, sin tus padres. Es un momento en el que puedes sentirte libre de hacerle cualquier pregunta que puedas tener. Pueden ser preguntas sobre tu salud sexual u otros temas.
- Aprende cómo surtir y resurtir tus recetas.
- Guardar todos tus registros y recibos de atención médica en un solo lugar.
- Piensa más seriamente en cambiar a un proveedor de atención para adultos. Habla con tus padres sobre esto. Puedes elegir atenderte con el mismo proveedor que ellos. También pregúntale a tu proveedor actual si puede recomendarte un proveedor de atención para adultos. Debe ser un proveedor que actualmente atienda a personas con afecciones como la tuya. (Consulta “Consejos para la búsqueda de un proveedor nuevo”).
- Si también estás viendo a un especialista, pregúntale si puede recomendarte un especialista para adultos.

## **La adolescencia tardía: de 18 a 21 años y más**

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

- Elige un proveedor de atención médica para adultos y especialistas, si es necesario.
- Primero, habla con el proveedor nuevo por teléfono o en persona. Haz preguntas y asegúrate de sentirte cómodo.
- Asegúrate de que el proveedor nuevo acepte tu seguro médico o Medicaid.
- Programa una cita con el proveedor nuevo.
- Pídele a tu proveedor anterior que escriba un resumen médico sobre ti. Se lo enviará a tu proveedor de atención para adultos nuevo. El resumen debe incluir tu historia clínica, tu estado de salud actual, los tratamientos o medicamentos y los objetivos de salud futuros. Asegúrate de obtener una copia del resumen.
- Además del resumen médico, pídele a tu proveedor anterior que envíe tus registros médicos completos a tu proveedor nuevo. Pide una copia para ti también.
- Guarda toda la documentación (resultados de pruebas, facturas, etc.) de tu proveedor nuevo en un solo lugar. Puedes guardarla en una carpeta. O de manera electrónica.

## **¿Con qué frecuencia necesitaré ver a un proveedor de atención médica 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 cuándo y con qué frecuencia debes visitarlo.

---

# Cuando eres adulto: cobertura del seguro médico y Medicaid

Como adolescente, es posible que estés en el plan de seguro médico de tus padres. O puedes recibir beneficios de salud a través de Medicaid. Es un programa del gobierno federal y estatal. Este programa está destinado a las personas que cumplen con ciertos requisitos de ingresos y discapacidad. Esto es lo que debes saber sobre la cobertura médica como adulto:

- **Seguro médico.** Según la Ley de Cuidado de Salud Asequible, puedes permanecer en el seguro médico de tus padres hasta los 26 años. Esto aplica tanto si vives solo como si estás casado.
- **Medicaid.** Si tienes menos de 18 años y tienes cobertura médica a través de Medicaid para niños o del Programa de seguro médico para niños (CHIP, por su sigla en inglés), puedes calificar para Medicaid para adultos. Puedes obtener más información sobre la cobertura y cómo comunicarte con la oficina de Medicaid de tu estado en [www.Medicaid.gov](http://www.Medicaid.gov).

## Más información

Comunícate con el grupo nacional para tu afección o discapacidad. Es posible que tengan una delegación local en tu área. También es posible que tengan un grupo de apoyo en línea. Además, prueba los siguientes recursos:

- Encuentra información útil para adolescentes en el [Centro de Educación y Liderazgo de Apoyo para Padres \(PEAL, por su sigla en inglés\) en www.pealcenter.org](http://www.pealcenter.org) o llamando al 866-950-1040.
- Encuentra consejos e información útiles sobre cómo pasar a la atención para adultos en [Got Transition en www.GotTransition.org](http://www.GotTransition.org).
- Los Centros de Información de Salud de Familia a Familia (F2F, por su sigla en inglés) están disponibles en todos los estados. Cuentan con muchos recursos para los adolescentes y sus familias. Encuentra un centro F2F cerca tuyo en [www.FamilyVoices.org](http://www.FamilyVoices.org).