

Mi guía sanitaria de bolsillo

My Health Pocket Guide





Desarrollado por Debra Gillman
Impreso en 2009 Quinta impresión en 2020

Esta publicación está diseñada para ser usada junto a:

Transition to Adult Health Care - A Training Guide in Three Parts

uccedd.waisman.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/74/2017/05/TAHC.pdf

The Workbook for Youth

uccedd.waisman.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/74/2017/05/workbook-for-youth.pdf



El Programa para niños y jóvenes con necesidades de atención médica especiales (The Children and Youth with Special Health Care Needs Program), dentro del Departamento de servicios sanitarios de Wisconsin (Wisconsin Department of Health Services), en la División de salud pública (Division of Public Health), es apoyado con fondos de la subvención en bloque de los Servicios del Título V de salud materno-infantil (Maternal and Child Health Title V Services Block Grant), la Oficina de salud materno-infantil (Maternal and Child Health Bureau), la Administración de recursos y servicios médicos (Health Resources and Services Administration), y el Departamento de salud y servicios humanos de los EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services). Esta publicación fue financiada con fondos de la Administración de recursos y servicios médicos de los EE.UU. (U.S. Health Resources and Services Administration), y la Oficina de salud materno-infantil a través de la subvención número 4DOMCO4467-01-03, la Iniciativa de sistemas integrados para las comunidades de Wisconsin (Wisconsin Integrated Systems for Communities Initiative).



El Centro Waisman, de la Universidad de Wisconsin–Madison, se dedica al avance del conocimiento sobre el desarrollo humano, las discapacidades del desarrollo y las enfermedades neurodegenerativas. Es uno de los nueve centros nacionales que abarcan un Centro de investigación de discapacidades intelectuales y del desarrollo designado por el Instituto nacional de salud infantil y desarrollo humano (National Institute of Child Health and Human Development), y un Centro universitario para la excelencia en discapacidades del desarrollo (University Center for Excellence in Developmental Disabilities, UCEDD, por sus siglas en inglés) designado por la Administración de discapacidades del desarrollo.

Para ver, descargar o solicitar una copia de *Mi guía sanitaria de bolsillo*, diríjase a <https://uccedd.waisman.wisc.edu/products/>



My Health Pocket Guide

Use esta guía de bolsillo y un cuaderno o carpeta para realizar un seguimiento de su información médica. Recuerde que su información médica es privada.

- ✓ Use una página distinta para cada una de sus citas médicas.
- ✓ Ponga el nombre del médico u otro proveedor de atención médica que esté viendo y la fecha de la cita en la parte superior de esa página.
- ✓ Antes de acudir a su cita, escriba cómo se ha estado sintiendo últimamente, cualquier síntoma de enfermedad y cualquier preocupación que pueda tener en particular.
- ✓ Puede ir a la cita acompañado de alguien de confianza. Esa persona puede permanecer con usted durante toda la cita o solo al principio o al final de la cita. Después todavía puede pasar algún tiempo a solas con su proveedor de atención médica.
- ✓ Anote información e instrucciones en la cita, para así no tener que intentar acordarse de todo. Si necesita ayuda para hacerlo, pídasela a su proveedor o a la persona que le acompaña.
- ✓ Recuerde: puede hablar con su médico sobre cualquier pregunta o preocupación médica. Para poder ayudarle, su médico necesita conocer cómo se siente realmente y sus preocupaciones. Es importante pedir que le repitan o vuelvan a explicar la información si no la entendió la primera vez. Puede pedirle al médico que le escriba la información, especialmente si hay términos médicos o palabras nuevas que puedan ser difíciles de recordar. A veces, ver la información puede ayudar.
- ✓ Use las preguntas de esta guía de bolsillo para ayudarle en su cita.



Nombre _____

Me gusta que me llamen _____

Fecha de nacimiento _____

Dirección _____

Teléfono (Casa) _____ **(Celular)** _____

(Trabajo) _____ **Correo electrónico** _____

Cómo me comunico mejor: _____

Cómo me gusta aprender nueva información o destrezas: _____



Preguntas que hacer al dentista:

Asegúrese de decir al dentista si tiene miedo, si se atraganta con facilidad o si tiene problemas para mantener la boca abierta.

- **¿Qué tipo de problemas dentales tengo?**
- **¿Qué causa estos problemas?**
- **¿Qué puedo hacer para mejorar estos problemas o para no empeorarlos?**
- **¿Hay algún cepillo de dientes específico que deba usar?**
- **¿Hay alguna pasta de dientes específica que deba usar?**
- **¿Con qué frecuencia y cuándo debería lavarme los dientes?**
- **¿Puede mostrarme cómo debo lavarme los dientes?**
- **¿Hay un enjuague bucal específico que deba usar?**
- **¿Con qué frecuencia debería usar enjuague bucal?**
- **¿Puede enseñarme formas de usar el hilo dental más fácilmente?**
- **¿Cuándo debería usar hilo dental?**
- **¿Me recomienda algún cambio en mi dieta?**
- **¿Cuándo necesito otra cita?**



Preguntas que hacer cuando está enfermo:

- **¿Qué va mal?**
- **¿Qué me ha causado esto?**
- **¿Qué debo hacer al respecto?**
- **¿Cuánto durará?**
- **¿Puedo ir al trabajo/a la escuela?**
- **¿Necesito medicinas?**
- **¿Esta medicina tiene algún efecto secundario?**
- **¿Afectará esta nueva medicina a los medicamentos que ya estoy tomando?**
- **¿Qué ocurre si no me empiezo a sentir mejor o si me siento peor?**
- **¿Hay algún cambio en lo que tengo que hacer para cuidarme?**
- **¿Necesito otra cita?**
- **¿Hay alguna otra indicación o información que necesite saber?**
- **Seguimiento / ¿Cuál es el siguiente paso?**



Preguntas que hacer sobre una hospitalización o cirugía:

- **¿Por qué es esto necesario?**
- **¿Hay alguna alternativa o tratamiento?**
- **¿Qué tendrá que hacerse?**
- **¿Cuáles son los riesgos o posibles complicaciones?**
- **¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?**
- **¿Qué pasará cuando esté allí?**
- **¿Qué cambiará en mí después de la cirugía?**
- **¿En qué aspectos seguiré igual?**
- **¿Necesito hacer algo diferente para prepararme para la cirugía u hospitalización?**
- **¿Hay instrucciones especiales por escrito que necesite tener antes, durante o después?**
- **¿Adónde voy y qué tengo que llevar?**



Preguntas que hacer en una cita habitual:

- **¿Cómo cree que me encuentro?**
- **¿Hay algún problema del que deba estar al corriente?**
- **¿Necesito algún examen médico? En caso afirmativo, ¿de qué tipo?**
- **¿Necesito medicación nueva o cambios en mi medicación?**
- **En caso afirmativo, ¿de qué tipo? ¿Hay algún efecto secundario?**
- **¿Hay algún cambio que deba realizar en mi día a día para cuidar de mí mismo? En caso afirmativo, ¿qué tipo de cambio?**
- **¿Hay algún cambio en lo que puedo y no puedo hacer?**
- **En caso afirmativo, ¿de qué tipo (especialmente en el trabajo o la escuela)?**
- **¿Necesito otra cita? En caso afirmativo, ¿cuándo?**
- **¿Hay alguna otra información que deba recordar?**
- **Seguimiento / ¿Cuál es el siguiente paso?**



