

¿Cuál es su estado de salud?



1. Conocer su estado de salud/discapacidad le puede ayudar de muchas maneras:

- Hace que le sea más fácil hablar con su médico, familia, amigos, maestros y otras personas.
- Aumenta su capacidad de hablar por usted mismo para satisfacer sus necesidades.
- A medida que aumenta su edad, usted tendrá que ser capaz de entender mejor su condición y lo que se necesita para mantenerse saludable.
- Le ayuda a asumir la responsabilidad de su propia salud.
- Le ayuda a mantenerse saludable y a hacer las cosas que usted disfruta.
- Le ayuda a comprender cómo su estado de salud o discapacidad afecta sus actividades diarias para que usted pueda encontrar los apoyos, los dispositivos o las adaptaciones necesarias para ser más independiente.

2. Usted puede aprender más sobre su salud:

- Llevando un registro de su historial médico, incluyendo enfermedades, cirugías, tratamientos (fechas, médicos, recomendaciones).
- Llenando los formularios médicos en el consultorio del médico.
- Conociendo las señales de advertencia para obtener ayuda tan pronto como sea necesario.
- Conociendo los nombres y efectos de sus medicamentos. Si usted no puede recordar los nombres o efectos de los medicamentos, debe pedir a alguien que se los ponga por escrito. Lleve siempre esta información en su billetera para compartirla con los proveedores cuando sea necesario.
- Pidiendo a su médico, enfermera o coordinador de atención médica de DSCC que le ayude a escribir un plan de atención médica o un resumen médico portátil mediante el que usted pueda compartir información con otras personas que le atienden, incluyendo el nuevo médico o los nuevos médicos que le van a atender cuando usted sea adulto.
- Hablando con otras personas que tengan discapacidades o enfermedades similares.

3. Puede encontrar información útil acerca de cómo mantenerse sano y/o información específica acerca de su enfermedad o discapacidad en:

- <http://kidshealth.org/>
- El Centro Nacional de Disseminación de Información para Niños con Discapacidades: <http://www.nichcy.org/Disabilities/Pages/Default.aspx>
- Niños como defensores de sus derechos (Kids as Self Advocates): <http://fvkasa.org/index.php>

(En la siguiente página encontrará más consejos sobre cómo aprender más sobre su estado de salud.)

Conozca su estado de salud/discapacidad

1. Vaya a www.npsf.org/askme3 para aprender más sobre las tres preguntas que usted necesita hacer en cada visita al médico:

- ¿Cuál es mi principal problema?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué es importante para mí hacer esto?

2. Conozca su diagnóstico y tratamiento:

Diagnóstico(s):

Tratamiento:

3. Registre los síntomas médicos que son típicos de su enfermedad. Incluya el afecto, los problemas de comportamiento, los síntomas físicos y la frecuencia con que ocurren las enfermedades.

4. Los síntomas que hay que tener en cuenta:

Plan de acción:

1.

2.

3.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu