

¿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)

(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:

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