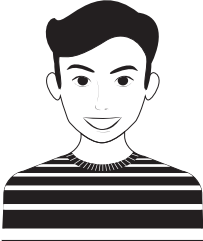




ASUME LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE TU SALUD

Durante todos tus años de adolescencia, hay oportunidades para que asumas la responsabilidad de tu salud y de tu atención médica. Actualmente, tus padres o tutores legales te pueden ayudar a hacer cosas como las citas, surtir las recetas médicas y llevar un registro de algún medicamento que pudieras tomar. A medida que creces, es importante que aprendas cómo hacer esto por ti mismo.

Echa un vistazo a la tabla de abajo para encontrar ideas sobre cómo acceder a la atención médica por tu propia cuenta. Los rangos de edades y los consejos que se presentan en esta tabla solamente son sugerencias. Prueba los que te hagan sentir más cómodo. ¡Cualquier progreso que hagas ayuda a prepararte para un futuro saludable!

11 A 12 AÑOS DE EDAD	13 A 14 AÑOS DE EDAD	15 A 16 AÑOS DE EDAD	17 A 18 AÑOS DE EDAD
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoce tus derechos sobre la atención médica. ✓ Infórmate sobre tu historial médico personal y familiar, incluidos todos los medicamentos y las alergias. ✓ Conoce cuáles son tus medicamentos y tómalos en el horario correcto. ✓ Habla directamente con el proveedor de atención médica en tu cita: sé honesto y haz preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pide pasar tiempo solo con tu proveedor de atención médica durante tu consulta. ✓ Si está disponible, configura el portal en línea para ver la información médica y para enviarle mensajes a tu proveedor de atención médica. ✓ Regístrate tú mismo para tu cita. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Haz tus propias citas. ✓ Llama a tu farmacia para surtir tus recetas médicas. ✓ Conoce cómo comunicarte con todos tus proveedores de atención médica (médico, dentista, etc.). ✓ Aprende sobre tu seguro de salud y lleva tu tarjeta contigo. ✓ Si no tienes seguro, pregunta acerca de tus opciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si te mudas lejos de casa o necesitas cambiar a un proveedor de atención médica para adultos, planifica dónde recibirás la atención médica después. ✓ Traslada tus expedientes médicos a tu nuevo proveedor de atención médica, si corresponde. ✓ Pregúntale a tu proveedor de atención médica cuáles serán tus derechos de privacidad cuando cumplas 18 años de edad. ✓ Asegúrate de que aún tengas un seguro de salud después de cumplir 18 años de edad. Si no es así, habla con tu proveedor de atención médica sobre las opciones. 