

## Cómo llevar registros de la información relacionada con tu atención médica

---

*La autora, Kellie Haigh, tiene 25 años y vive en Oxford, Iowa.*

Llevar registros de la información relacionada con tu atención médica puede ser difícil. Puede ser complicado diseñar un sistema que sea adecuado para ti. A continuación ofrecemos algunas sugerencias para llevar registros de la información concerniente a tu atención médica.

**Paso 1: Reúne la información relacionada contigo.** El primer paso es reunir toda la información relacionada con tu atención médica. Si recién estás comenzando a manejar tu propia información acerca de la atención médica, es posible que necesites pedirle a uno de tus padres o al tutor legal que te entregue cualquier documento que tenga en relación con tu atención médica. Dicha información puede incluir historiales médicos, cuentas e información del seguro de salud.

**Paso 2: Clasifica la información en distintas pilas.** Clasificar toda esta información puede parecer una tarea abrumadora. Empieza formando unas cuantas pilas o montones diferentes. Por ejemplo, forma una pila con información del seguro y una con información de la consulta del doctor. Coloca todos los documentos en estas dos pilas. Una vez que hayas hecho esto, divide esas dos en más pilas. Por ejemplo, puedes dividir las pilas en medicamentos recetados, información sobre la discapacidad y beneficios del seguro. Sigue dividiendo las pilas hasta que tengas las siguientes:

- Información acerca de los beneficios de la cobertura del seguro, de Medicaid o de Medicare;
- Explicación de los beneficios del seguro, de Medicaid o de Medicare;
- Información de la cobertura para los medicamentos recetados;
- Cuentas de la consulta del doctor;
- Recibos de la consulta del doctor;
- Información acerca de los medicamentos con receta que estás tomando;
- Información acerca de tu discapacidad; y
- Cualquier otra información que tengas acerca de la atención médica.

Estas son algunas ideas para dividir las pilas, pero es posible que tú encuentres otras más apropiadas para ti.

**Paso 3: Consigue carpetas.** Coloca la información que has clasificado en carpetas. Archivar en carpetas funciona bien. Rotula las carpetas para que sepas qué es lo que contienen. Por ejemplo, una carpeta tendrá el rótulo de “Cuentas de la consulta del doctor” y otra será “Información acerca de mi discapacidad”.

**Paso 4: Lee toda la información acerca de tu atención médica.** Es importante que entiendas la información acerca de tu propia atención médica, pero leerla es difícil. Comienza leyendo la información de una de tus carpetas. Anota cualquier pregunta a medida que lees. No importa si te demoras mucho tiempo en leer toda la información. Siéntete orgulloso de ti mismo por haber comenzado a leer la información acerca de tu atención médica.

**Paso 6: Pide ayuda.** Es difícil entender la información acerca de la atención médica. ¡Está bien que pidas ayuda! Mira lo que anotaste cuando estabas leyendo la información acerca de tu atención médica. Piensa quién te podría responder las preguntas. Si anotaste una pregunta cuando estabas mirando una cuenta de la consulta del doctor, entonces necesitas llamar a la consulta del doctor. Si anotaste una pregunta cuando estabas leyendo la póliza del seguro, puede que tengas que llamar a la compañía de seguros. Quizás tengas que pedirle a uno de tus padres o al tutor legal que te ayuden a clasificar tus preguntas y a determinar cómo obtener las respuestas. Es posible que te dé miedo o que sea frustrante hablar con diferentes personas para obtener respuestas a tus preguntas. ¡No te des por vencido! Asegúrate de conseguir el nombre de la persona o su número de identificación (a veces en las compañías de seguros, las personas con las que hablas pueden tener un número de identificación de empleado). Anota las respuestas a tus preguntas y quién fue la persona que te respondió. Esto puede ser importante en el futuro para mostrarle a otras personas la razón por la cual tomaste decisiones basadas en las respuestas que recibiste de ciertas personas, sus empleados. Obtener respuestas a tus preguntas y el nombre de la persona que te dio las respuestas se llama “documentación”. Documentación es algo importante para aprender a interceder por ti mismo.

**Paso 7: Agrega información a las carpetas.** Cuando obtengas nueva información con respecto a la atención médica, léela y anota cualquier pregunta. Formula todas tus



preguntas hasta que te las respondan. Anota las respuestas a tus preguntas. Luego puedes agregar a tus carpetas la nueva información concerniente a la atención médica.

### **Recursos**

Puedes leer “Cómo sobrevivir una cita con el doctor”, “Sugerencias para prepararse para una cita con el doctor” y “Tus derechos en la consulta del doctor”, todos son documentos redactados y producidos por KASA. Estos se encuentran disponibles en nuestro sitio Web, [www.fvkasa.org](http://www.fvkasa.org) o pueden solicitarse en la dirección que se encuentra más abajo.