

Como Crear Una Libreta de Salud Para su Hijo(a)

¿Alguna vez ha visitado a un doctor con su hijo(a), y no puede contestar las preguntas que son importantes para su cuidado? ¿Le es difícil acordarse de las fechas, los tratamientos, y la medicina de su hijo(a)? Para que usted tenga una visita productiva con su doctor, y para que él pueda hacer la mejor decisión médica para su hijo(a), es beneficioso que usted traiga toda la historia médica o cualquier información que tenga de su hijo(a). Una forma de tener esta información es creando una “Libreta de Salud”, comúnmente llamado un historial médico portátil, o diario de salud. Si usted mantiene su propia libreta, con la información médica de su hijo(a), usted puede estar pendiente de detalles importantes como: sus enfermedades, tratamientos, medicinas, cirugías y otros servicios. Debe llevar la libreta a todas sus citas. Esto le ayudará a darle información correcta y corriente a su doctor. Durante cada visita usted, y el doctor pueden añadir recomendaciones, cambios en medicamentos, nuevos tratamientos etc. Revise la información periódicamente y compártalo con su hijo(a). Esté preparado para darle la libreta a su hijo(a) cuando lleguen a la edad apropiada.

¿Que información debe de tener la libreta?

La libreta debe de tener información que incluya su salud física y mental. Trate de organizar la información de una manera que sea fácil para que usted encuentre lo que necesita. Usted debe de incluir información como:

- **Información Personal:** El nombre y información de contacto para miembros de la familia, información del seguro médico, los programas que pagan para otros servicios, una lista de todos los doctores, el nombre de todas las otras personas o programas que le proveen servicios a su hijo(a), información sobre asuntos legales, como custodia y decisiones de vida y muerte.
- **El Plan de Cuidado Actual:** Usted y su doctor deben de crear y mantener un plan de cuidado para su hijo(a). Este debe de incluirse en su libreta. Muchas de las siguientes recomendaciones deben de estar en ese plan.
- **El Reporte y el Plan Formal:** Esto incluye copias del plan individual de educación (PIE), el plan individual de servicio familiar, el plan individual de transición o plan de programa individual.
- **Problemas de Salud:** Incluye enfermedades, hospitalizaciones, cirugías, alergias, medicinas, vitaminas o suplementos, incluyendo medicinas complementarias, o alternativas que su hijo(a) toma diariamente.
- **Cambios de Función:** La pérdida de cualquier función o habilidad es un área crítica que hay que informar a su doctor primario. Es importante comunicar si su hijo ha comenzado a hacer algo nuevo, o ha dejado de hacer algo que antes hacia.
- **Eventos Importantes de Desarrollo:** Incluya una lista de las edades cuando su hijo(a) aprendió a: caminar, sentarse, pararse, hablar etc. (una historia de su desarrollo).
- **Situación Familiar:** Incluye la información sobre las enfermedades en su familia, condiciones mentales, un divorcio o separación, nacimientos, muertes etc. que han afectado a su hijo(a).
- **Una Lista de Servicios y Terapias:** Incluye quien le provee estos servicios, y la clase de servicios que recibe. No se olvide de mencionar

Como Crear Una Libreta de Salud Para su Hijo(a)

los servicios de medicina complementaria o alternativa. (herbalistas, consejeros espirituales) que usted. usa para su hijo(a).

- **Equipo/Materiales y Vendedores:** Haga una lista de cualquier asistencia tecnológica o cualquier instrumento que su hijo(a) use y el nombre y la información del vendedor.
- **El Reporte del Especialista:** Describa todas las consultas especiales, tratamientos y los planes que tiene que seguir con los especialistas de su hijo(a).

¡Nunca es tarde para empezar!

Es mejor incluir toda la información médica que le sea posible. Comuníquese con su doctor primario para recibir información del pasado, que esta en su historial médico. Si usted no puede encontrar la información medica del pasado,

empiece anotando la información general que usted tiene, del presente y del pasado, y comience desde ahora a guardar para el futuro. Para más información de cómo empezar su libreta de salud vea: <http://www.medicalhomeinfo.org/states/Downloads/Alameda/Alameda%20Notebook/MedicalHomeProjectSpanish.pdf>.

Para información adicional comuníquese con El National Center for Cultural Competence: <http://gucchd.georgetown.edu/nccc/nccc4.html>