

La transición al servicio médico de adultos Cómo cuidar tu salud en la universidad

Ahora que irás a la universidad, es probable que estés lejos de tus padres y de tu ciudad, y tendrás que estar preparados para cuidar de tu salud sin ayuda. He aquí algunas sugerencias útiles:

Cuida de tu salud:

- Ten siempre a la mano una lista de teléfonos de emergencia.
- Siempre lleva contigo tu tarjeta del seguro médico.
- Carga una identificación médica o anota tus datos de salud importantes en un app de tu teléfono.
- Decide si seguirás viendo el médico de tu ciudad o si tienes que buscar a un médico que esté cerca de la universidad.
- Para decidir esto, piensa en la frecuencia con la que necesitarás ver al médico.
- Sea cual sea el médico que elijas, pregúntale cómo debes comunicarte para pedir más medicamento, programar citas, etc.
- Elabora un plan para recibir o recoger tus suministros médicos.
- Investiga cuál es la farmacia más cercana.

Prepara un plan de emergencia:

- Investiga cuál es la Sala de Emergencias más cercana.
- Decide a quién hay que llamar en caso de emergencia.
- Pregunta al servicio de salud de la universidad qué tipo de atención ofrecen en el campus.
- Diseña un plan de acción en caso de que te quedes sin medicamentos o suministros médicos.

Déjales saber tu información médica a tus amigos, compañeros de cuarto, maestros o jefes:

- Decide quién necesita conocer tu problema de salud.
- Determina cuánta información necesitan saber sobre tu problema.
- Dale tu información médica y el teléfono de emergencia a su compañero de cuarto si lo consideras necesario.
- Informa a tus amigos y maestros de confianza y a tu jefe cuál es tu plan y tu lista de teléfonos de emergencia.
- Piensa si tu problema de salud afectará tus estudios o tu trabajo.

Piensa de antemano en las concesiones que necesitarás:

- Pregunta a tu médico si necesitarás que te hagan concesiones en la universidad. Por ejemplo:
 - más tiempo para los exámenes;
 - documentos o pantallas con letra más grande;
 - acceso para discapacitados en las salas de clase y otras áreas;
- Antes del comienzo de clases, debes informar a la universidad si tienes alguna discapacidad que requiera adaptaciones o concesiones. La universidad no es como el *high school*, donde quizás te hayan inscrito en un Programa de educación individualizado (IEP) con concesiones especiales. Pero no necesitas informar a la universidad sobre tu discapacidad antes de que te acepten.
- Regístrate en la Oficina de Discapacidades o de Servicios Auxiliares de la universidad para que sepan qué necesidades tienes.

Dormitorios y comedores:

- Pregunta si se permite tener un refrigerador o un microondas en los dormitorios.
- Investiga qué comidas sirven para ver si se adaptan a tus necesidades de alimentación.
- Investiga la distancia a la que está el comedor de tu dormitorio, el horario y si se ofrecen comidas fuera del horario regular.
- Pregunta qué tan lejos de tu dormitorio quedan los Servicios de Salud o la clínica de la universidad. Elabora un plan para llegar rápido en caso necesario.