

PREPARACIÓN PARA LA UNIVERSIDAD CON ASMA

Si estás pensando en mudarte para ir a la universidad o vivir solo, debes estar preparado para controlar tu asma de forma adecuada. Es posible que tus padres estén preocupados por tu partida, pero estos consejos los ayudarán a sentirse seguros, tanto a ti como a tus padres. Hará falta una planificación cuidadosa de tu parte, pero si te ocupas de tus necesidades antes de irte, podrás estar preparado para tomar las medidas adecuadas para controlar tu asma.

Encuentra una vivienda que se adapte a tus necesidades

Examina tus opciones de vivienda con anticipación, para elegir un lugar que te ofrezca posibilidades de controlar tu asma. Toma en cuenta si el edificio:



está libre de humo



tiene aire
acondicionado



tiene pisos de madera en
vez de alfombra



no tiene mascotas

Aprende cómo funciona tu póliza de seguro



Habla con tus padres o tutores sobre los límites que tiene tu seguro para recibir atención médica.



Algunos planes de seguro médico te permiten seguir cubierto por el seguro de tus padres mientras seas estudiante de tiempo completo o hasta que cumplas 26 años, pero otros terminan una vez que dejas de vivir con tus padres.



Pide a tu proveedor de atención médica que te remita a un proveedor cercano a la universidad.



Si no estás cubierto por la póliza de tus padres o tutores, llama a la universidad para averiguar qué planes de salud y servicios médicos se ofrecen a los estudiantes. Muchas universidades tienen seguros para estudiantes a una tarifa más accesible, pero a menudo estás limitado a la clínica del campus.

Comunícate con la oficina para estudiantes con discapacidad

La mayoría de las universidades tienen en sus campus una oficina para estudiantes con discapacidad. Es importante que, como estudiante, te pongas en contacto con esa oficina para ver cómo te pueden ayudar. Esa oficina puede abogar por ti ante tus profesores en caso de que te enfermes y pierdas varios días de clase. Es una medida que debes tomar. Como adulto, es tu responsabilidad registrarte para los recursos del campus.

PREPARACIÓN PARA LA UNIVERSIDAD CON ASMA

Infórmate sobre tus necesidades y derechos médicos



Obtén los nombres de todos tus medicamentos y pide a tu proveedor de atención médica que te surta medicamentos suficientes para que no se te acaben mientras estás en la universidad. Si es necesario, averigua cuál es el mejor lugar para surtir las recetas mientras estás en la universidad.



Muchos campus tienen su propia clínica y farmacia. Como respaldo, obtén el nombre y el número de teléfono de las farmacias locales de tu área. Mantén a mano esos números. Llama con antelación para asegurarte de que surtirán las recetas de tu proveedor de atención médica y de que tienen todos los medicamentos que necesitas.



Decide si quieres que tus padres o tutores tengan derecho a hablar con tu proveedor de atención médica. Si lo haces, tendrás que firmar un consentimiento por escrito que autorice a tus padres. Los proveedores de atención médica no pueden compartir información con tus padres o tutores sin tu permiso.

Prepárate



Incluso si tu asma está bien controlado, es importante que entiendas que estarás en un entorno nuevo, probablemente con un horario diferente y que tu cuerpo puede reaccionar de otra forma que antes.

Independientemente de donde vivas, asegúrate de estar preparado para hacer todo lo que resulta necesario para reducir o eliminar los desencadenantes de asma del entorno. Esto puede significar limpiar más a menudo y con más cuidado. Estas y otras medidas te permitirán asegurar que el asma no sea el centro de tu vida lejos de casa.

