



GUÍA GRATUITA · MÉTODO DE LO MÉDICO A LO LEGAL

PRIMEROS PASOS

Cuando la salud cambia la vida

Un mapa humano para entender qué está pasando, cambiar el chip y saber qué hacer primero sin intentar resolverlo todo a la vez.

Maite de Miquel Balmes · Abogada y asesora legal desde el primer diagnóstico hasta el final de vida.

Edición agosto de 2026

Hola, familias, amigos y personas que habéis llegado hasta aquí

Si has abierto esta guía es porque, de una forma u otra, la salud ha entrado en tu vida y ha empezado a ocupar un espacio que antes quizá no estaba. A veces entra con un diagnóstico. Otras, con un accidente, una hospitalización, una enfermedad que avanza poco a poco, una pérdida de autonomía, una reunión en el colegio, una carta de la Administración o una situación que llevas años sosteniendo y que ya no sabes cómo ordenar.

Puede que estés aquí por tu hijo o tu hija. Puede que el diagnóstico sea tuyo. Puede que cuides desde hace años a una persona adulta con discapacidad. Puede que te preocupe cómo preparar la mayoría de edad, cómo proteger a una persona mayor que empieza a necesitar apoyo o qué dejar organizado cuando una enfermedad está avanzando. También puede que hayas recibido una denegación, un requerimiento o una resolución que no entiendes. Incluso puede que hayas llegado en un momento de final de vida o después de un fallecimiento, cuando todo parece urgente y cuesta distinguir qué debe hacerse primero.

No todas estas historias son iguales. No tienen el mismo ritmo y no necesitan las mismas herramientas. Pero casi todas comparten una sensación: hay muchísima información y muy poco orden. Cada profesional explica su parte, cada Administración tiene su lenguaje y la familia acaba intentando unir piezas que nadie le ha enseñado a colocar.

No necesitas saberlo todo. Necesitas saber qué toca en este momento.

Esta guía nace para eso. No para convertirte en especialista en leyes ni para que salgas corriendo a presentar solicitudes. Quiero darte un mapa, una linterna y un poco de aire. Primero vamos a entender qué está pasando. Después veremos qué necesidad aprieta más, qué parte de vuestra vida todavía no se ve, qué vía puede tener sentido explorar y qué primer paso puedes dar sin cargar sobre tus hombros todo el sistema de golpe.

Antes de seguir, me presento

Soy Maite de Miquel Balmes, abogada y asesora legal. Acompaño a personas y familias cuando la salud cambia la vida: desde las primeras preguntas tras un diagnóstico hasta la discapacidad, la dependencia, los apoyos para decidir, la planificación del futuro y también los momentos en los que la enfermedad avanza o llega el final de la vida.

Pero no quiero hablarte solamente desde el despacho o desde la parte técnica. También tengo una familia. También conozco esa mezcla de responsabilidades, cansancio, amor, miedo, listas de cosas pendientes y decisiones que se toman muchas veces sobre la marcha. Y he visto durante años algo que se repite: las familias saben muchísimo más de lo que creen, pero no siempre saben cómo convertir todo ese conocimiento de la vida real en información que el sistema pueda comprender.

De ahí nace el Método de lo Médico a lo Legal. Mi finalidad es que puedas comprender el recorrido, identificar qué necesitas proteger y aprender a explicar una realidad humana sin perderla dentro de formularios, informes, baremos y expedientes. No quiero que una familia tenga que convertirse en experta en todas las leyes. Quiero que tenga criterio para saber qué preguntar, qué guardar, qué observar y cuándo necesita ayuda profesional.

Una idea que nos acompañará durante toda la guía

La persona va primero. El diagnóstico, los informes y los trámites son herramientas. Nunca deberían borrar su voz, su voluntad, sus preferencias, sus capacidades ni la realidad de la vida que hay detrás de los papeles.

Cómo utilizar esta guía

No hace falta leerla de principio a fin en una sola tarde. Puedes empezar por la parte que más se parece a tu situación y volver después a las demás. Habrá momentos en los que solo necesites entender el mapa. Otros en los que te vendrá bien parar y escribir. Y quizá algunas páginas hoy no te sirvan, pero sí dentro de unos meses.

A lo largo de la guía encontrarás pequeñas "Pausas". No son deberes. Son lugares para bajar la información a vuestra vida. Puedes responder una pregunta, dejarla en blanco, volver más tarde o simplemente utilizarla para pensar. Este material está hecho para acompañarte, no para examinarte.

Puede que esta historia sea tuya o de alguien a quien quieres

Antes de hablar de discapacidad, dependencia, ayudas o medidas de apoyo, quiero que encuentres tu lugar. El sistema está organizado por Administraciones y procedimientos; la vida no. La vida llega mezclada. Salud, colegio, trabajo, dinero, cuidados, relaciones, cansancio y futuro suelen aparecer al mismo tiempo.

Cuando el diagnóstico llega a la infancia

Cuando llega el diagnóstico de un hijo no llega solo una palabra. Puede llegar alivio porque por fin algunas cosas empiezan a tener sentido. También miedo, culpa, enfado o la sensación de que ahora tienes que aprenderlo todo de golpe. Quizá llevabas meses o años diciendo que algo no iba bien. Quizá te dijeron que ya maduraría, que estabas exagerando o que cada niño tiene su ritmo. Y de repente aparece una explicación que confirma que lo que veías era real.

Tu hijo sigue siendo el mismo del día anterior. El diagnóstico no crea una persona nueva. Lo que cambia es la información que tienes para comprenderla. Tal vez ahora entiendes por qué una rutina termina en crisis, por qué el ruido agota, por qué algo que "sabe hacer" deja de ser posible cuando está cansado o fuera de su entorno, o por qué una jornada escolar aparentemente normal termina con horas de recuperación en casa.

El primer impulso suele ser preguntar qué hay que pedir. Yo te propongo otra pregunta antes: ¿qué necesita ahora tu hijo para estar seguro, aprender, participar y vivir con el mayor bienestar posible? Después ya iremos viendo qué puertas pueden ayudar a conseguirlo.

Cuando el diagnóstico es tuyo

Recibir un diagnóstico en la vida adulta puede ordenar muchas cosas y desordenar otras al mismo tiempo. Quizá llevabas años pensando que eras desorganizada, demasiado sensible, poco constante o incapaz de sostener cosas que para los demás parecían sencillas. Puede que hayas aprendido a compensar, a preparar cada situación, a esconder el cansancio o a trabajar el doble para que desde fuera parezca que todo funciona.

Tu voz aquí es esencial. Nadie debería contar tu vida como si tú no estuvieras. Puedes necesitar apoyo para comprender un informe, preparar una solicitud o explicar lo que te ocurre, pero recibir apoyo no significa perder protagonismo. Significa tener las condiciones necesarias para comprender, decidir y actuar de acuerdo con lo que quieres.

Una de las trampas más frecuentes es pensar que, como consigues hacer algo alguna vez, no existe ninguna dificultad. Poder trabajar no significa poder sostener todo lo demás. Vivir sola no significa que no exista una red de apoyo invisible. Conducir por una ruta conocida no significa poder resolver un imprevisto. La pregunta no es únicamente "¿puedes?". La pregunta es "¿cómo lo haces, con qué esfuerzo, con qué apoyos y qué pasa después?".

Cuando llevas años cuidando

Hay familias que no llegan después de un diagnóstico reciente. Llegan después de veinte años resolviendo. Han convertido el cuidado en rutina: recordar, acompañar, organizar, explicar, vigilar, anticipar, gestionar dinero, citas, medicación y crisis. Como lo hacen cada día, muchas veces han dejado de llamarlo ayuda.

Y un día aparece una pregunta que pesa mucho: "¿qué ocurrirá cuando yo no pueda seguir?". Esa pregunta puede llegar porque los padres se hacen mayores, porque un hermano empieza a asumir más responsabilidades, porque hay una enfermedad en la persona cuidadora o porque simplemente la vida obliga a mirar un poco más lejos. No es una pregunta pesimista. Es una pregunta de protección y de continuidad.

Cuando se acercan los dieciocho años

Cumplir dieciocho años no cambia las necesidades de apoyo de una persona de un día para otro, pero sí cambia el marco legal en el que se toman muchas decisiones. Por eso la mayoría de edad no debería prepararse el día anterior. Conviene empezar a observar qué comprende la persona, qué puede decidir, qué apoyos le permiten participar y qué asuntos pueden requerir una estructura distinta cuando sea adulta.

Preparar esta etapa no consiste en decidir todo por ella. Consiste en conseguir que pueda participar de verdad, con información accesible, tiempo y los apoyos que necesite. La pregunta no es "¿quién decidirá por ella?", sino "¿cómo podemos ayudarla a ejercer sus decisiones y qué cobertura hace falta en los ámbitos en los que necesite apoyo?".

Cuando una enfermedad o un accidente cambia la vida de golpe

Hay situaciones que no dan tiempo a prepararse. Una persona estaba trabajando, conduciendo, cuidando de su familia o viviendo de forma autónoma y, de repente, aparece un ictus, una lesión, un traumatismo, una enfermedad grave o una hospitalización larga. En pocos días cambian el cuerpo, la comunicación, la memoria, la movilidad, el trabajo y la organización familiar.

Aquí no hace falta resolver toda la vida desde el hospital. Pero sí conviene distinguir lo inmediato de lo que puede esperar, proteger los ingresos y los cuidados cuando sea necesario, guardar la documentación y empezar a observar qué ha cambiado respecto de la vida anterior.

Cuando una enfermedad crónica o progresiva avanza poco a poco

Hay procesos que se incorporan a la vida de manera tan gradual que la familia apenas percibe cuánto ha cambiado. Primero alguien acompaña a las citas. Después controla la medicación. Más adelante organiza las comidas, supervisa la higiene, gestiona el dinero o evita determinadas salidas. Cada apoyo entra poco a poco y la persona puede seguir pareciendo autónoma porque alguien compensa cada dificultad.

En estos casos existe algo valioso: tiempo para anticipar. Anticipar no significa vivir pensando en lo peor. Significa aprovechar el momento en que se puede hablar, decidir y planificar para que las decisiones futuras no se tomen siempre con prisas.

Cuando una persona mayor empieza a perder autonomía

A veces todo empieza con pequeños detalles: una cita olvidada, una factura sin pagar, una caída, una medicación duplicada, una cocina encendida o una llamada extraña. La familia empieza a preguntarse si la persona puede seguir viviendo sola o si intervenir será quitarle independencia.

Envejecer no significa dejar de decidir. Una persona puede necesitar ayuda para el dinero y decidir perfectamente dónde quiere vivir; puede necesitar supervisión con la medicación y mantener intactas muchas otras decisiones. Proteger no consiste en sustituir automáticamente. Consiste en buscar el apoyo que aumente la seguridad sin borrar la voluntad.

Cuando cuidar te está dejando sin fuerzas

También puede que el problema más urgente no sea una nueva prueba médica ni una solicitud concreta. Puede que seas tú quien ya no puede más. Dormir poco, sostener citas, trabajo, economía, crisis y vigilancia durante años tiene un coste. Pedir apoyo para que el cuidado sea sostenible también forma parte de proteger a la persona.

Si la organización familiar solo funciona porque una persona está disponible veinticuatro horas, esa realidad también merece ser vista. No para desplazar del centro a quien necesita apoyo, sino para comprender qué estructura está sosteniendo su autonomía y qué pasaría si esa estructura desapareciera.

Cuando ya hay una carta, una denegación o un plazo

Si ya has recibido una notificación, un requerimiento, una resolución o una denegación, el orden cambia. Lo primero no es empezar desde cero. Lo primero es saber qué procedimiento está abierto, qué se pidió, qué ha respondido la Administración y qué plazo existe. Guarda la carta, el sobre o la notificación electrónica y el justificante de la fecha en que la recibiste. El tiempo puede importar.

Cuando la enfermedad está avanzada o ha fallecido una persona

Cuando el tiempo importa, el derecho debe ayudar a cuidar mejor, no ocupar todo el tiempo que queda. Puede ser necesario ordenar decisiones, voluntades, representación o documentación básica, pero no todos los trámites tienen la misma prioridad. Y si una persona ha fallecido, hay actuaciones inmediatas y otras que pueden esperar; ese recorrido tiene su propio orden y merece una guía específica.

PAUSA PARA OBSERVAR · ENCUENTRA TU LUGAR

¿En cuál de estas historias te reconoces más hoy?

¿Qué ha cambiado realmente en vuestra vida?

¿Qué pregunta es la que más te pesa ahora mismo?

Antes de buscar formularios: qué no puede esperar

Cuando todo parece urgente, es muy fácil empezar a abrir puertas sin saber qué pregunta responde cada una. La primera tarea de Primeros Pasos es hacer justo lo contrario: bajar el ruido y separar lo urgente, lo importante y lo que puede prepararse con más tiempo.

Primera pregunta: ¿hay una urgencia real?

Hay situaciones que no deben esperar a que terminemos esta guía. Una crisis sanitaria, un riesgo para la seguridad, falta de cuidados básicos, violencia, abandono, una vivienda o unos ingresos inmediatos en peligro, un plazo administrativo o judicial, una decisión que no puede posponerse o un momento de final de vida requieren actuar primero sobre lo urgente. Ordenar está bien, pero nunca debe retrasar la atención que corresponda.

Si algo no puede esperar

Prioriza la atención sanitaria, social, administrativa o jurídica que corresponda. Puedes volver a esta guía después. El objetivo de Primeros Pasos no es crear un expediente perfecto antes de actuar; es ayudarte a no perder de vista lo esencial.

Segunda pregunta: ¿qué quiere la persona y qué apoyo necesita para participar?

A veces la familia está tan preocupada por proteger que empieza a hablar en nombre de la persona sin darse cuenta. Por eso quiero que esta pregunta aparezca desde el principio: ¿qué quiere, qué le preocupa, qué comprende y qué apoyo necesita para participar en la decisión?

Una persona puede necesitar que le expliquen un documento con palabras más sencillas, más tiempo para responder, pictogramas, una persona de confianza o que se divida una decisión compleja en partes. Apoyar no significa sustituir. Y cuando la persona no puede expresar fácilmente su voluntad, habrá que observar su trayectoria, sus preferencias, sus formas de comunicación y las personas que mejor la conocen.

Tercera pregunta: ¿estamos ante algo puntual, estable o progresivo?

No se prepara igual una situación que puede resolverse en unas semanas que una enfermedad que previsiblemente acompañará a la persona durante años. Tampoco se organiza igual un accidente reciente, en el que todavía no conocemos la evolución, que una pérdida de autonomía gradual en la que ya sabemos que conviene anticipar determinadas decisiones.

Pensar en el tiempo ayuda a decidir qué debe hacerse hoy, qué puede avanzar en paralelo y qué merece prepararse antes de que se convierta en una urgencia.

Una palabra sobre la intimidad

En el camino van a aparecer datos de salud, medicación, dificultades, experiencias dolorosas, economía, conflictos familiares y quizá información de terceras personas. No todo lo que es verdad tiene que entrar en todos los documentos. Antes de escribir o compartir, pregúntate para qué sirve ese dato, quién lo va a leer y si es realmente necesario para comprender la situación.

Puedes trabajar estas páginas con iniciales, separar una versión privada de una versión que vayas a compartir y evitar incluir datos íntimos que no aporten al objetivo. Proteger derechos también es proteger la intimidad.

PAUSA PARA OBSERVAR · PRIORIZA

¿Hay un riesgo, un plazo o una necesidad que no puede esperar?

¿Qué quiere o prefiere la persona y cómo puede participar?

¿Qué puede hacerse hoy y qué conviene preparar con más tiempo?

CAPÍTULO 3

Cambiar el chip: empezar a mirar legalmente la vida real

Hasta ahora quizá has mirado lo que ocurre como madre, padre, pareja, hijo, hija, persona cuidadora o como la propia persona que intenta que la vida siga funcionando. Has resuelto, anticipado, acompañado, organizado, calmado, repetido instrucciones y rehecho planes. Como lo haces cada día, mucha de esa ayuda se ha convertido en normalidad.

Cambiar el chip legalmente no significa vivir pendiente de los problemas. Tampoco convertir a la persona en un expediente. Significa aprender a reconocer aquello que sostiene la vida diaria para que, cuando llegue el momento de pedir un apoyo, valorar una situación o preparar un expediente, no desaparezca precisamente lo más importante.

El mejor abogado eres tú

Esta es una de mis frases y quiero explicarla bien. Cuando digo "el mejor abogado eres tú" no estoy diciendo que debas sustituir a un profesional ni que tengas que saber Derecho. Un abogado conoce la técnica. Un médico conoce la medicina. Un psicólogo, un trabajador social, un profesor o un terapeuta aportan miradas imprescindibles.

Lo que digo es que nadie conoce mejor la vida diaria que quien la vive y quien la sostiene. Tú sabes qué pasa antes de una crisis, qué apoyo hay detrás de una actividad, qué se ha intentado, qué funciona, qué falla, qué ocurre en casa después de una jornada y qué cosas la persona consigue únicamente porque alguien ha preparado todo antes.

Tu conocimiento de la vida diaria es insustituible. La técnica necesita esa historia para no quedarse coja.

Lo que no está escrito no existe

También me escucharás decir: "lo que no está escrito no existe". Evidentemente la vida existe aunque nadie la haya escrito. La frase tiene sentido dentro del expediente: quien valora no vive en vuestra casa. Si una dificultad, un apoyo o un cambio importante no aparece en los documentos, en la entrevista o en la explicación que acompaña al procedimiento, puede no llegar a conocerse ni a valorarse.

Esto es especialmente importante en situaciones invisibles o fluctuantes. Una persona puede hacer un esfuerzo enorme durante una entrevista y parecer mucho mejor de lo que está el resto del tiempo. Puede decir "bien" por vergüenza, por costumbre o porque no sabe cómo explicar lo que le ocurre. Puede tener un día excepcionalmente bueno. Por eso necesitamos que la realidad no dependa solo de una fotografía de treinta minutos.

Lo malo es bueno... pero no porque lo malo sea bueno

Otra frase que utilizo y que a veces sorprende es "lo malo es bueno". No quiero decir que una crisis, una limitación o una dificultad sean algo positivo. Quiero decir que aquello que cuesta, que requiere apoyo, que genera riesgo o que limita la participación contiene información muy importante cuando estamos intentando que el sistema comprenda una necesidad.

Las familias solemos contar la mejor versión. Lo hacemos por amor, por orgullo, por pudor y porque estamos acostumbradas a sacar adelante el día. No hace falta dramatizar ni exagerar. Pero tampoco minimizar. Contar lo difícil con respeto también es proteger.

Te tienes que convertir en Sherlock Holmes

Sí, un poco. No para sospechar de todo el mundo ni para ir con el cuchillo entre los dientes. Ser Sherlock Holmes significa observar antes de concluir, preguntar antes de etiquetar y unir las piezas antes de presentar.

Cuando algo ocurre, empieza por cinco preguntas: qué pasa exactamente; cuándo y dónde pasa; con qué frecuencia; qué apoyo existe antes, durante y después; y qué ocurre cuando ese apoyo no está. Después añade dos preguntas más: ¿esto aparece en algún informe? ¿el informe describe la realidad actual o una fotografía antigua?

Pero Sherlock Holmes tiene una segunda mirada. No solo observa lo que ocurre en vuestra vida. También se pregunta quién va a intervenir y para qué. Un profesional puede observar, otro informar, otro valorar, otro proponer y otro decidir. Un médico, un equipo educativo, Servicios Sociales, un valorador de discapacidad o dependencia, la Seguridad Social, una administración de vivienda o, si algún día hay que reclamar, un juez, no necesitan exactamente la misma información ni cumplen la misma función.

No significa que tengas que aprenderte ahora todas las normas ni preparar respuestas para decir lo que alguien quiere oír. Significa algo mucho más sencillo: antes de una cita o de una solicitud, intenta saber qué necesidad estás intentando resolver, qué puerta estás abriendo, quién interviene y qué necesita comprender para hacer su trabajo. Después podrás pensar qué parte de vuestra realidad conviene que esté bien explicada y documentada.

La vida es la misma. Lo que cambia es la pregunta. Y cuanto antes entiendas esa diferencia, menos tendrás que improvisar vuestra propia historia cada vez que un profesional vuelva a preguntarte por ella.

Ejemplo: "se viste sola"

Desde fuera puede parecer que la actividad está resuelta. Pero quizá otra persona elige la ropa, la deja preparada, recuerda el orden, anticipa un bloqueo, adapta cierres y comprueba el resultado. La respuesta completa no exagera: explica cómo consigue realizar la actividad y qué apoyo existe detrás.

Ejemplo: "va al colegio"

Puede asistir cada día y, aun así, necesitar anticipación, adaptaciones, apoyo continuo y varias horas de recuperación al volver a casa. El hecho de llegar al aula no cuenta por sí solo el esfuerzo, la ayuda ni la repercusión posterior.

PAUSA PARA OBSERVAR · ACTIVA TU MIRADA SHERLOCK

Piensa en una actividad que desde fuera parece autónoma. ¿Qué apoyo existe detrás?

¿Qué parte de ese apoyo ya se ha vuelto tan normal que casi no la ves?

¿Aparece esa realidad escrita en algún informe o documento?

CAPÍTULO 4

El diagnóstico es el principio, no la respuesta completa

Un diagnóstico puede ser un punto de inflexión. Puede poner nombre a una situación, orientar tratamientos, explicar síntomas y ayudar a comprender lo que ocurre. Desde el punto de vista legal y administrativo, además, puede convertirse en una primera pieza de información o de prueba. Pero no decide por sí solo qué derecho, grado, prestación, adaptación o medida corresponde.

Dos personas con el mismo diagnóstico pueden vivir realidades completamente distintas. Una puede desenvolverse con apoyos puntuales. Otra puede necesitar supervisión constante. Una puede tener un entorno muy adaptado. Otra puede encontrar barreras en cada paso. Por eso, después de saber "qué tiene", el sistema suele necesitar entender "cómo afecta".

De la salud a la vida real

El Método de lo Médico a lo Legal trabaja un recorrido sencillo: primero comprendemos la situación de salud; después observamos cómo afecta a la vida real; identificamos qué necesidad necesita una respuesta; vemos qué puerta puede responder; nos preguntamos quién interviene y qué necesita comprender; y solo entonces ordenamos la documentación que puede ayudar a explicarla.

SITUACIÓN DE SALUD -> VIDA REAL -> NECESIDAD -> PUERTA -> QUIÉN INTERVIENE -> QUÉ NECESITA COMPRENDER -> DOCUMENTACIÓN -> SIGUIENTE PASO

Fíjate en el orden. No empezamos acumulando papeles. Tampoco preguntando qué ayuda puedo pedir. Empezamos por la realidad. Después identificamos la necesidad y la puerta que puede responder. Y antes de reunir documentación hacemos dos preguntas muy sencillas: ¿quién interviene aquí y qué necesita comprender o comprobar para poder hacer su trabajo? Una carpeta enorme sin una pregunta clara sigue siendo una carpeta enorme. Y una solicitud presentada sin saber qué está mirando ese procedimiento puede obligarte a repetir trabajo después.

Lo que un buen informe ayuda a comprender

Un informe puede ser clínicamente correcto y, aun así, explicar poco de la vida diaria. No porque el profesional haya trabajado mal, sino porque quizá lo redactó con otra finalidad. Para un procedimiento administrativo puede ser muy útil que, además del diagnóstico, aparezcan la evolución, la frecuencia de determinadas dificultades, la repercusión funcional, los apoyos, la variabilidad, los riesgos o las adaptaciones que ya existen.

No necesitas convertir al médico en abogado ni pedir que escriba lo que tú quieres. Necesitas comprobar si el documento que tienes responde a la realidad actual y si deja fuera alguna parte esencial que otro profesional sí podría describir.

PAUSA PARA OBSERVAR · MIRA EL DIAGNÓSTICO CON OTROS OJOS

¿Qué explica bien el diagnóstico o informe que ya tienes?

¿Qué parte de la vida diaria no aparece todavía?

¿Qué ha cambiado desde que se redactó ese documento?

CAPÍTULO 5

El sistema de apoyos: una vida, distintas puertas

Una de las cosas que más confunde después de un diagnóstico es pensar que existe un único lugar al que acudir. No existe. La vida de una persona puede afectar a la vez a la salud, los cuidados, la educación, el trabajo, los ingresos, la vivienda, la capacidad para decidir o la planificación del futuro. La persona vive todo eso como una sola historia. El sistema, sin embargo, necesita dividirla en puertas distintas para poder reconocer derechos, prestaciones, servicios, adaptaciones o medidas de apoyo.

Esta es una de las bases del Método de lo Médico a lo Legal: la vida es una, pero el sistema la divide en procedimientos. No quiero que memorices una lista de Administraciones. Quiero que empieces a comprender que cada puerta hace una pregunta distinta y que, detrás de cada puerta, puede haber personas o equipos con funciones diferentes: observar, informar, valorar, proponer, comprobar o decidir siguiendo unas reglas determinadas.

Por eso no te preguntan lo mismo en todas partes. La información que necesita un médico no es exactamente la misma que necesita un profesor, un trabajador social, un valorador, la Seguridad Social, Hacienda o una administración de vivienda. Tampoco significa que tengas que contar una vida diferente a cada uno. La vida es la misma. Lo que cambia es qué parte necesita conocer cada profesional para poder hacer su trabajo.

En Primeros Pasos no vamos a estudiar todavía baremos, puntuaciones ni requisitos técnicos. Eso vendrá después. Aquí quiero que aprendas la pregunta que evita muchas vueltas: ¿qué necesidad intento resolver, qué puerta puede responder, quién interviene y qué necesita comprender de nuestra realidad?

VIDA REAL -> NECESIDAD -> PUERTA -> QUIÉN INTERVIENE -> QUÉ NECESITA COMPRENDER -> DOCUMENTACIÓN -> SIGUIENTE PASO

El punto de partida: Salud

¿Qué está ocurriendo y qué tratamiento, seguimiento o rehabilitación necesita?

Aquí aparecen el diagnóstico, las pruebas, el tratamiento, la medicación, las terapias, la evolución y los informes clínicos. El sistema sanitario explica la situación de salud, pero no suele decidir por sí solo el reconocimiento de discapacidad, dependencia u otros derechos administrativos.

Servicios Sociales

¿Qué necesidad social, de cuidado, vivienda o red de apoyo existe?

Pueden ser una puerta muy importante cuando faltan cuidados, la familia está desbordada, hay problemas de vivienda, aislamiento, necesidad de recursos comunitarios o una pérdida de autonomía que exige apoyo. La organización concreta cambia según el territorio, pero no conviene reducir Servicios Sociales a "pedir ayudas": también orientan y valoran necesidades sociales.

Discapacidad

¿Cómo afectan las limitaciones y las barreras al funcionamiento y a la participación?

El reconocimiento administrativo de discapacidad tiene su propio procedimiento y criterios. No es lo mismo que un diagnóstico ni que una dependencia. En esta guía solo necesitas saber que puede ser una vía cuando existen limitaciones y barreras relevantes y que el resultado del reconocimiento se expresa en un porcentaje.

Dependencia

¿Cuánta ayuda necesita la persona para desenvolverse en las actividades de la vida diaria?

La dependencia mira la necesidad de apoyo o ayuda en la vida cotidiana desde su propio procedimiento. Puede coexistir con la discapacidad, pero no responde exactamente a la misma pregunta. Por eso no debemos presentar una solicitud pensando que ambas valoraciones van a mirar lo mismo.

Educación

¿Qué necesita para aprender, acceder y participar?

Cuando la principal dificultad está en el colegio o la formación, la respuesta educativa importa desde el principio. Los informes del centro pueden mostrar apoyos, adaptaciones, participación, esfuerzo, conducta, comunicación y evolución en un entorno distinto del hogar.

Trabajo y Seguridad Social

¿Cómo afecta la salud al empleo, a los ingresos o al cuidado?

Aquí pueden aparecer bajas, adaptaciones, medidas de conciliación, prestaciones, incapacidad laboral u otras vías con requisitos propios. No deben confundirse con discapacidad o dependencia. Si esta es la necesidad principal, conviene identificar qué procedimiento laboral o de Seguridad Social corresponde y buscar asesoramiento específico cuando sea necesario.

Ayudas, vivienda y fiscalidad

¿Qué requisito económico, familiar, territorial o de reconocimiento hay que acreditar?

Becas, ayudas de comedor, vivienda protegida, beneficios fiscales y otras ayudas pueden depender de requisitos económicos, familiares, territoriales o de reconocimientos previos. No existe una regla única para todas. Antes de reunir papeles conviene saber quién concede esa ayuda, qué requisitos están vigentes, qué fecha se toma como referencia y cómo se acredita cada circunstancia.

Apoyos jurídicos para comprender, decidir y actuar

¿La persona puede ejercer sus decisiones con los apoyos actuales?

Hay situaciones en las que la pregunta principal no es económica ni sanitaria, sino cómo garantizar que una persona pueda comprender, expresar su voluntad, decidir y actuar con el apoyo necesario. Puede haber apoyos informales, voluntarios, notariales o judiciales, y la respuesta debe ajustarse a la necesidad concreta y respetar la voluntad y preferencias de la persona.

Planificación y protección del futuro

¿Qué conviene dejar organizado antes de que exista una urgencia?

Cuando una enfermedad es progresiva, se acerca la mayoría de edad, los cuidadores envejecen o hay patrimonio y decisiones importantes, puede tener sentido hablar de poderes, voluntades anticipadas, testamento, vivienda, patrimonio, personas de confianza y continuidad de apoyos. Planificar no significa adelantar una tragedia; significa evitar que todo dependa de una crisis futura.

Fíjate en algo: hemos hablado de muchas puertas, pero no de muchas vidas. La persona sigue siendo la misma. Por eso una de las habilidades que iremos construyendo será aprender a mirar la misma realidad desde los ojos de quien interviene en cada puerta y desde la función que tiene que cumplir, sin deformarla ni inventarla.

No tienes que llegar a una cita sabiendo la respuesta de memoria. Pero ayuda muchísimo no llegar a descubrir allí, por primera vez, quién te está preguntando, para qué necesita esa información y qué parte de vuestra vida conviene hacer visible.

¿Y si ya tengo un expediente abierto?

Una denegación, un silencio, un requerimiento o una resolución que no refleja la realidad no es una "puerta" nueva. Es una señal de que ya hay un procedimiento abierto y hay que entender qué ha pasado dentro de él. Lo primero será revisar el documento, la fecha, lo que se pidió, la documentación presentada y el plazo para reaccionar.

No respondas solo desde el susto o la rabia. Primero entiende. Después decide si falta información, si procede completar, revisar, reclamar o buscar ayuda profesional.

Recuerda

No todas las vías deben abrirse a la vez. Una misma familia puede necesitar varias, pero priorizar no significa abandonar lo demás. Significa elegir qué necesita respuesta primero.

PAUSA PARA OBSERVAR · UBÍCATE EN EL MAPA

¿Qué vía ya está abierta en vuestra situación?

¿Qué necesidad sigue sin tener una respuesta clara?

¿Qué vía te han recomendado pero todavía no sabes para qué sirve?

CAPÍTULO 6

Qué va primero: priorizar sin abandonar lo demás

Cuando descubres todas las vías posibles puede aparecer una nueva sensación de agobio. Ahora parece que hay que pedir discapacidad, dependencia, revisar el colegio, mirar el trabajo, buscar ayudas, hablar de la mayoría de edad y pensar en el futuro. El mapa no sirve para hacer más cosas. Sirve para descartar, ordenar y decidir.

Empieza por lo que protege hoy

Si hay un riesgo de salud o seguridad, faltan cuidados, existe un plazo, los ingresos están en peligro o alguien necesita una respuesta inmediata para poder seguir viviendo con dignidad, eso va primero. No esperes a tener la carpeta perfecta.

Después mira lo que puede empeorar si no se prepara

Hay cuestiones que quizá no son una emergencia hoy, pero pueden convertirse en una urgencia mañana: una mayoría de edad próxima, una enfermedad progresiva, cuidadores que envejecen, informes desactualizados, una pérdida creciente de autonomía o una decisión importante que todavía puede tomarse con calma.

Y finalmente construye estabilidad

Cuando lo inmediato está protegido, puedes ordenar mejor el futuro: recursos de apoyo, continuidad de cuidados, vivienda, patrimonio, documentos, personas de confianza y revisiones periódicas. No todo tiene que resolverse en una semana.

Una pregunta que ayuda mucho

Si mañana desapareciera el apoyo familiar que hoy sostiene la situación, ¿qué dejaría de funcionar? La respuesta suele mostrar necesidades que se han normalizado y ayuda a decidir qué conviene proteger primero.

PAUSA PARA OBSERVAR · ELIGE UNA PRIORIDAD

¿Qué necesidad os quita ahora más seguridad, descanso, tiempo o ingresos?

¿Qué puede empeorar si lo dejamos seis meses sin mirar?

¿Cuál es la única acción que realmente tiene sentido iniciar esta semana?

CAPÍTULO 7

La vida diaria también cuenta: hacer visible el apoyo que sostiene la autonomía

Muchas personas parecen autónomas porque alguien ha preparado el terreno antes. La ropa está elegida. La cita está recordada. La medicación está organizada. El trayecto está ensayado. La comida está adaptada. La crisis se ha anticipado. El problema se ha resuelto antes de que llegue a verse.

Por eso no basta con preguntar "¿puede hacerlo?". Una actividad puede salir y, aun así, requerir muchísimo apoyo. También puede hacerse una vez y no poder sostenerse todos los días. Puede hacerse en casa y no en un lugar nuevo. Puede hacerse por la mañana y ser imposible después de ocho horas de esfuerzo.

Cuatro palabras que cambian la mirada

Me gusta distinguir cuatro formas de ayuda porque, cuando las nombras, empiezas a ver cosas que antes parecían simplemente "estar pendiente".

ASISTENCIA

Otra persona hace una parte de la actividad con ella o la hace por ella. Por ejemplo: cortar la comida, lavar el pelo, acompañar físicamente o administrar una medicación.

SUPERVISIÓN

La persona realiza parte de la tarea, pero alguien debe observar, comprobar, corregir o evitar riesgos. Sin esa vigilancia la actividad puede no ser segura o suficiente.

APOYO

Otra persona recuerda, explica, organiza, anticipa cambios, calma, ayuda a comprender o divide la actividad en pasos. A veces es el apoyo más invisible porque no implica hacer físicamente la tarea.

ADAPTACIÓN

Se modifica la tarea o el entorno para que pueda realizarla: pictogramas, alarmas, ropa sencilla, comida adaptada, más tiempo, menos estímulos, una rutina visual o un trayecto ensayado.

La autonomía no es una fotografía

Poder hacer algo una vez no significa poder iniciarlo, organizarlo, terminarlo, repetirlo con regularidad y hacerlo de forma segura. También cuentan el tiempo, el esfuerzo, la recuperación posterior y la cantidad de apoyo que otra persona ha puesto antes de que la actividad empiece.

Y la variabilidad también cuenta. No describas el peor día como si fuera siempre. Tampoco enseñes únicamente el día bueno. Explica el patrón: cuándo funciona mejor, qué empeora la situación, qué cambia con el cansancio o el entorno y qué nivel de ayuda necesita para sostener la vida de manera regular.

PAUSA PARA OBSERVAR UNA ESCENA REAL

Elige una actividad cotidiana: ¿qué pasa exactamente?

¿Qué apoyo existe antes, durante y después?

¿Qué ocurre si ese apoyo no está disponible?

CAPÍTULO 8

Leer los informes con otros ojos

Cuando una familia recibe un informe suele mirar primero el diagnóstico y las conclusiones. A partir de ahora quiero que lo leas de otra manera. No para buscar errores por sistema, sino para preguntarte qué parte de la realidad consigues entender una persona que solo tiene ese documento delante.

Un informe puede decir "presenta dificultades", "precisa apoyo" o "evolución estable" y ser correcto, pero quizá esas frases no permiten imaginar qué sucede de verdad. En cambio, un documento que describe actividades, frecuencia, variabilidad, apoyos, riesgos, fatiga, adaptación o participación aporta una imagen mucho más concreta.

Preguntas para leer un informe

- ¿Identifica con claridad el diagnóstico o la situación de salud y la evolución?
- ¿Explica cómo repercute en actividades concretas de la vida?
- ¿Describe asistencia, supervisión, apoyo o adaptaciones?
- ¿Habla de frecuencia, intensidad, variabilidad, seguridad o consecuencias?
- ¿La situación descrita sigue siendo actual?
- ¿Coincide con lo que ocurre en casa, en el colegio, en el trabajo o en la comunidad?
- ¿Hay una contradicción aparente que necesita contexto?

Una persona puede hablar con fluidez y no comprender información compleja. Puede asistir al colegio y llegar a casa completamente desregulada. Puede trabajar y necesitar una recuperación que le impide sostener otras actividades básicas. Puede vestirse y depender de toda la preparación previa. No escondas esas diferencias: explícalas.

No necesitas más papeles. Necesitas saber qué demuestra cada uno.

Si falta información

No hace falta pedir que todos los profesionales escriban lo mismo. Cada uno aporta su mirada. Si una parte importante de la vida no aparece en ningún documento, pregúntate quién está en mejor posición para describirla y con qué finalidad. A veces será un profesional sanitario; otras, el colegio, un terapeuta, trabajo social o la propia persona y su familia a través de un relato complementario.

PAUSA PARA HACER UNA LECTURA CRÍTICA

¿Cuál es el informe más importante que ya tienes y qué demuestra?

¿Qué parte de vuestra realidad explica demasiado poco?

¿Qué documento está antiguo o ya no refleja la situación actual?

Tu carpeta madre: ordenar antes de construir un expediente

Una carpeta madre no es todavía un expediente de discapacidad, dependencia o reclamación. Es el lugar donde dejas de tener papeles dispersos y empiezas a saber qué tienes, qué falta y qué historia cuentan en conjunto.

Puedes organizarla de una manera muy sencilla: salud; vida diaria; educación o trabajo; contexto familiar y social; y documentación administrativa. Lo importante no es que las carpetas tengan nombres perfectos. Lo importante es que puedas localizar un documento cuando lo necesitas y comprender para qué sirve.

- Salud: diagnósticos, pruebas, tratamientos, medicación, terapias, seguimiento y evolución.
- Vida diaria: observaciones sobre funcionamiento, apoyos, cambios, riesgos y variabilidad.
- Educación o trabajo: informes, comunicaciones, adaptaciones, apoyos, ausencias y evolución.
- Contexto familiar y social: quién cuida, red disponible, vivienda, recursos, cambios laborales y necesidades sociales.
- Administrativo: solicitudes, registros, requerimientos, citas, notificaciones y resoluciones.

Crea también una cronología mínima

No necesitas reconstruir toda la vida. Empieza con cinco o seis hitos que ayuden a comprender cómo se ha llegado hasta aquí: el diagnóstico, un cambio importante, el inicio de un apoyo, una crisis, una valoración, una resolución, una pérdida de autonomía o una situación urgente. La cronología evita que la historia se convierta en fechas sueltas y te ayuda a detectar qué documentos corresponden a cada etapa.

PAUSA PARA EMPEZAR TU CRONOLOGÍA

Primer hito importante: fecha aproximada y qué cambió.

Segundo hito importante: qué apoyo o dificultad apareció.

Tercer hito importante: qué cambió respecto de la etapa anterior.

Si ya has presentado algo, conserva el rastro

Guarda siempre copia de lo presentado, el justificante de registro, las notificaciones y la fecha en que las recibiste. Anota citas, requerimientos y plazos. No se trata de vivir desconfiando. Se trata de que el expediente tenga memoria cuando la tuya ya está ocupada sosteniendo muchas otras cosas.

Primera mirada al Escrito de Vida: cuando los papeles no cuentan toda la historia

Hay información que no aparece completa en ningún informe. Cómo se levanta una persona, cómo se organiza, qué ocurre ante un cambio, qué apoyo necesita para tomar la medicación, cuánto tarda en recuperarse después del colegio, quién controla el dinero, qué pasa cuando nadie recuerda una tarea o qué estrategias utiliza la familia para evitar una crisis.

El Escrito de Vida nace para conectar esas piezas. No es una historia clínica, no diagnostica y no sustituye los informes profesionales. Es un relato ordenado que permite que una persona que no conoce el caso pueda comprender cómo es la vida de verdad, qué apoyos existen y qué parte de esa realidad está respaldada por la documentación disponible.

Y tiene otra utilidad muy práctica: evita que tengas que improvisar vuestra propia vida cada vez que alguien vuelva a preguntarte por ella. El médico, el colegio, Servicios Sociales, un equipo de valoración o un profesional jurídico pueden necesitar partes distintas de la misma historia. Tenerla observada y ordenada ayuda a responder con más claridad y también ayuda a los profesionales a entender mejor el caso.

La vida se recoge una vez. Después aprenderemos qué parte necesita mirar cada puerta y qué documentos pueden ayudar a demostrarla.

En Primeros Pasos no vas a redactarlo completo. Solo quiero que pruebes el movimiento más importante: coger una escena de la vida diaria y compararla con lo que aparece en los documentos.

Haz una prueba con una sola actividad

Actividad que voy a mirar:

¿Qué ocurre realmente y qué apoyo existe?

¿Qué ocurre cuando ese apoyo falta?

¿Dónde aparece esta realidad en mis informes o documentos?

¿Qué parte todavía no está bien explicada?

Hasta aquí llega Primeros Pasos

Aquí no tienes que preparar todavía la prueba de un procedimiento concreto ni redactar un Escrito de Vida listo para presentar. Estás creando una base: aprender a mirar, ordenar y detectar qué parte de la realidad necesita explicarse mejor. Más adelante aprenderás a utilizar el mismo Escrito de Vida desde la pregunta concreta de discapacidad, dependencia, una revisión, una reclamación u otra puerta, sin volver a escribir vuestra vida desde cero.

CAPÍTULO 11

Mi mapa de ahora

Has llegado al punto más importante de esta guía. No necesitas salir con veinte tareas. Necesitas poder explicar, en una sola página, dónde estás y qué vas a hacer ahora. Guarda este mapa. Puedes volver a él dentro de unas semanas y comprobar qué ha cambiado.

1. Lo que está pasando ahora es:

2. Lo que no puede esperar es:

3. Lo que quiere, necesita o prefiere la persona es:

4. La necesidad que más aprieta hoy es:

5. La puerta que voy a explorar primero es:

6. El documento o dato que necesito localizar es:

7. Mi siguiente acción concreta es:

8. La haré antes de esta fecha:

9. Revisaré si hubo respuesta el día:

Has avanzado cuando puedes pasar de "no sé por dónde empezar" a "sé qué voy a hacer ahora".

CAPÍTULO 12

Siete pasos flexibles para empezar

No es un plan de siete días obligatorio. Puedes hacer un paso cada día, uno cada semana o volver atrás cuando lo necesites. La idea es que el movimiento sea pequeño y posible.

Paso 1. Baja el ruido

Escribe una sola frase: "lo que más me preocupa hoy es...". No intentes resolverla todavía. Nombrar la preocupación ya ayuda a separar el problema principal del resto del ruido.

Paso 2. Ubícate

Vuelve al mapa de puertas y pregúntate cuál responde mejor a esa necesidad. Si no lo sabes, esa puede ser tu primera pregunta para Servicios Sociales, un profesional o una consulta de orientación.

Paso 3. Mira una actividad

Elige una escena cotidiana y activa tu mirada Sherlock Holmes. Qué ocurre, cuándo, con qué frecuencia, qué apoyo hay detrás y qué pasa si el apoyo falta.

Paso 4. Busca dónde está escrita

Comprueba si esa realidad aparece en algún informe. Si aparece, mira con qué detalle. Si no aparece, anótalo sin dramatizar: acabas de identificar un vacío de información.

Paso 5. Ordena

Crea tu carpeta madre y una cronología mínima. No acumules por acumular. Quédate primero con lo relevante y localiza un máximo de tres vacíos importantes.

Paso 6. Revisa plazos, citas y decisiones próximas

Mira notificaciones, requerimientos, citas médicas, valoraciones, reuniones de colegio, fechas de mayoría de edad o cualquier decisión que no convenga perder de vista. El calendario también forma parte del expediente.

Paso 7. Decide el siguiente camino

Elige una sola acción: pedir un informe, solicitar una cita, preguntar por una vía, empezar a trabajar el Escrito de Vida, entrar en un producto específico o pedir ayuda profesional. Una decisión concreta vale más que una lista de veinte cosas que no puedes hacer todas a la vez.

Y ahora, ¿qué?

Si has llegado hasta aquí, probablemente ya has hecho algo que al principio parecía pequeño pero es fundamental: has empezado a mirar la situación con orden. Quizá todavía no sepas qué resultado obtendrás ni qué derecho corresponde. Eso vendrá después. Primeros Pasos no promete un porcentaje, un grado o una prestación. Te ayuda a construir la base desde la que formular mejores preguntas y tomar mejores decisiones.

Puede que ahora necesites comprender mejor el razonamiento del Método de lo Médico a lo Legal. Puede que quieras construir el Escrito de Vida completo. Puede que ya sepas que tu siguiente puerta es discapacidad, dependencia, educación, CUME, medidas de apoyo, ayudas públicas, planificación del futuro o una reclamación. O puede que vuestra situación sea demasiado compleja para trabajarla solos y necesites una mirada profesional individualizada.

No todos los caminos tienen que recorrerse. Y tampoco tienen que recorrerse al mismo tiempo. Mi objetivo es que, cuando elijas uno, sepas por qué lo eliges y qué necesitas preparar.

No se trata de hacerlo todo. Se trata de hacer primero lo que toca.

Quiero que te quedes con otra idea. La persona no es su diagnóstico. Tampoco es su expediente. Pero los expedientes existen, las valoraciones existen y las decisiones administrativas tienen consecuencias. Aprender a traducir la vida real al lenguaje que cada sistema necesita no significa perder humanidad. Significa intentar que la humanidad no desaparezca cuando entran los papeles.

Ese es el comienzo del despertar legal. Y también el comienzo para comprender, observar, ordenar y proteger sin perder de vista a la persona.

Dónde puedes continuar

APRENDO CON MAITE: para comprender con más profundidad el Método de lo Médico a lo Legal y el razonamiento que hay detrás.

KIT ESCRITO DE VIDA: para observar, ordenar, redactar y construir vuestro documento maestro de realidad.

PRODUCTOS ESPECÍFICOS: cuando ya sabes qué vía quieres preparar, como discapacidad, dependencia u otros recorridos.

AYUDA PROFESIONAL: cuando necesitas aplicar la metodología a tu situación concreta, revisar documentos o decidir estrategia.

Tu camino, tus tiempos, tus derechos.

Una última nota sobre este material

Esta guía es general y orientativa. No sustituye el estudio individual del caso ni la comprobación de los requisitos, plazos, órganos competentes o normativa aplicable en la fecha de cada trámite. Las situaciones personales y territoriales pueden ser distintas, y los procedimientos cambian. Si existe un plazo, un riesgo o una decisión importante, conviene comprobar la información específica antes de actuar.

Maite de Miquel Balmes · Método de lo Médico a lo Legal · Edición agosto de 2026