

TELESALUD – RECIBIR ATENCIÓN DESDE LA COMODIDAD DE SU HOGAR



¿QUÉ ES TELESALUD?

Telesalud o telemedicina son una consulta con su proveedor que se lleva a cabo a través de una computadora, tableta o teléfono inteligente conectado a Internet. Esta visita le permite recibir atención desde un lugar que sea cómodo para usted, sin ver a su proveedor en persona.

TELEMEDICINA VS. TELESALUD

Telesalud y telemedicina a veces se usan indistintamente, pero hay una ligera diferencia entre los dos términos.

La telemedicina es más específica para la información médica que se intercambia de forma remota y mejora la salud de un paciente. Esta información se puede intercambiar a través de correo electrónico, video, teléfonos inteligentes y otros dispositivos digitales.

TIPOS DE CONSULTA DE TELESALUD

Su proveedor puede usar una terminología ligeramente diferente, pero en general hay tres tipos de consultas de telesalud.

TIPOS

Consulta electrónica – Rellene un cuestionario sobre cómo se siente y los síntomas que está experimentando. Un proveedor revisa la información y proporciona tratamiento o los próximos pasos.

Consulta por video – Una consulta cara a cara a través de la cámara de un teléfono inteligente, tableta o computadora que le permite conectarse en tiempo real desde cualquier lugar que le resulte conveniente.

Consulta por video a petición – Una consulta virtual cara a cara con un proveedor cuando se necesita tratamiento inmediato, pero no tiene que ser en persona. (por ej.: quemaduras menores, piojos, gripe, etc.)

BENEFICIOS DE LA TELESALUD

La telesalud ofrece muchos grandes beneficios y aumenta las oportunidades de interactuar con su proveedor.

Entre los beneficios adicionales tenemos:

- Sin tiempo ni costos de transporte
- Menor tiempo perdido en el trabajo, ya que se eliminan los traslados
- Posibilidad de ver al proveedor antes (visita a petición)
- Posibilidad de acceder a la atención en cualquier lugar con un teléfono inteligente
- Se reduce la transmisión de virus y la exposición a otras personas fuera de su hogar
- Clínicas de atención inmediata disponibles fuera del horario tradicional de la clínica
- Reduce la ansiedad de quienes no gustan de ir al consultorio del médico



CONDICIONES COMUNES PARA LA TELESALUD

Aunque la telesalud es una excelente alternativa a la atención en persona, puede ser difícil saber cuándo es apropiada para sus necesidades. Si no está seguro de si la telesalud es la opción correcta según sus necesidades, es mejor consultar con su clínica o proveedor. Entre las afecciones comunes que se pueden tratar virtualmente tenemos:

REVISAR LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS O DE LABORATORIO	GESTIÓN DE RECETAS	INFECCIONES ESTOMACALES	GARGANTA DOLORIDA	INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO
IRRITANTES DE LA PIEL	TERAPIA O CONSULTORÍA	INFECCIONES POR HONGOS	DOLOR DE OÍDOS	CONJUNTIVITIS
SEGUIMIENTO POSTQUIRÚRGICO	TRASTORNOS RECURRENTES COMO SON LAS MIGRAÑAS	ALERGIA	INFECCIÓN DE LOS SENOS PARANASALES	VÓMITO

PREPARACIÓN PARA SU CITA VIRTUAL

Piense en una cita de telesalud como una visita virtual con un miembro de la familia o un ser querido. Hable como lo haría normalmente, al igual que lo haría si estuviera frente a usted. Ésta es una lista de lo que debe tener cuando se prepara para su consulta:



- Haga una lista de sus síntomas actuales
- Lleve un registro de sus datos de salud (temperatura, presión arterial, etc.)
- Tome nota de otros miembros de su familia que estén enfermos en su hogar
- Desarrolle una lista de medicamentos y cualquier afección crónica que padezca
- Localice la sala de emergencias más cercana en caso de que su proveedor le indique que obtenga atención inmediata
- Tenga el número de la clínica o el número de devolución de llamada disponibles en caso de desconexión
- Únase a la consulta temprano, con al menos 10 minutos de anticipación

CONSIDERACIONES TECNOLÓGICAS

Para ayudar a garantizar una experiencia de telesalud sin problemas, es importante considerar qué tecnología utilizará durante la consulta. Esta lista describe qué debe verificar antes de comenzar:

- Dispositivo utilizado para conectarse con su proveedor (teléfono, tableta, computadora, etc.)
- Enchufe el dispositivo que se está utilizando o asegúrese de que esté completamente cargado
- Compruebe que tiene una buena conexión a internet
- Si su proveedor utiliza una aplicación para consultas de telesalud, descárguela con anticipación
- Tenga a mano papel y pluma para tomar notas
- Asegúrese de que el entorno a su alrededor esté silencioso
- Compruebe la calidad del micrófono y la cámara

DURANTE SU CONSULTA

En general, una consulta virtual es muy parecida a visitar el consultorio de su proveedor. Saber qué esperar durante su cita le servirá de guía a través de la consulta.

- Hable con claridad para que su proveedor pueda escucharlo
- Asegúrese de estar en el encuadre de la cámara
- Ofrezca su información de identificación
- Dígale a su proveedor los síntomas que está teniendo
- Responda las preguntas del proveedor como lo haría en persona
- Tome notas de las recomendaciones del proveedor para usted y haga cualquier pregunta si no entiende algo

PREGUNTAS COMUNES

Esta lista de preguntas comunes le ayudará a prepararse para su cita de telesalud. Si aún no está seguro de algo, comuníquese con su proveedor.

P: ¿Cómo se me puede diagnosticar con precisión mediante la telesalud?

R: Al igual que lo haría en persona, recibirá la misma calidad de atención cuando vea a su proveedor virtualmente. Le hará exámenes y le preguntará qué síntomas tiene. Si experimenta una afección extrema que no se pueda tratar a través de la telesalud, su proveedor indicará un momento para que lo visite en persona.

P: ¿Cómo sé cuándo ir en persona en lugar de utilizar la telesalud?

R: Puede consultar la sección Afecciones comunes para la telesalud o llamar a su proveedor. A partir de ahí, su proveedor le informará si es elegible para recibir tratamiento a través de la telesalud o debe verlo(a) en persona.

P: ¿La calidad de la atención es la misma que la de una consulta en persona?

R: ¡Sin duda alguna! El hecho de que no esté cara a cara con su proveedor no significa que lo(a) va a tratar de manera diferente. Están equipados con las mismas herramientas y preguntas con las que se le examinaría en el consultorio. Si tiene alguna inquietud, siempre puede llamar a su proveedor con anticipación para aliviar sus preocupaciones.