

TELESALUD: ADAPTÁNDOSE A USAR TELESALUD

Christopher T. Sneed, Profesor Asistente

Ann Berry, Profesora

Barbara Metzger, Especialista en Extensión Departamento de Ciencias Familiares y del Consumidor

Victoria Niederhauser, Decana y Profesora Facultad de Enfermería de UT Knoxville

Karen Franck, Profesora Asociada de Extensión Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor

La telesalud podría ser una novedad para usted. Como ocurre con muchas cosas nuevas, al principio puede resultar intimidante. No obstante, con un poco de preparación, descubrirá que la telesalud es una herramienta valiosa y cómoda para cuidar de su salud.

Le proporcionamos algunas sugerencias para prepararse para una visita virtual o para una consulta de telesalud. Su proveedor de atención médica también puede proporcionarle información para ayudarlo a prepararse. Al seguir estas sugerencias, podrá estar mejor preparado y sentirse cómodo antes de su cita.

PREPARACIÓN PARA SU CITA

Elija cuidadosamente el lugar - Busque un espacio tranquilo y sin distracciones en su hogar para su cita de telesalud. Seleccione un área que tenga cierta privacidad para que pueda hablar libremente con su equipo médico. Asegúrese de que el lugar tenga buena iluminación, ya que esto hará que sea más fácil para su equipo médico verlo.

Si normalmente suele ir acompañado durante una visita en persona, esa persona también debería estar presente durante su consulta virtual. Esto es especialmente importante para las personas mayores. Esa persona puede tomar notas o ayudar a recordar lo que dijo el médico. Además, puede ayudarlo a utilizar la tecnología durante su consulta virtual.

Tome notas - Tómese un momento antes de su cita para escribir los problemas o preguntas que desee discutir con su proveedor de atención médica. Haga una lista de sus síntomas, la gravedad de estos y el tiempo que han estado presentes. Estas notas le ayudarán a recordar detalles importantes durante su cita.

Prepárese - Revise los correos electrónicos o mensajes de texto enviados por su proveedor de atención médica. Estos mensajes podrían contener información importante e instrucciones para acceder a su cita virtual.

Tenga a mano un cuaderno de notas para tomar apuntes. Si es posible, reúna los envases de sus medicamentos o haga una lista de los medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos de venta libre, vitaminas o suplementos.

Póngase cómodo - Elija un lugar cómodo en su hogar para su visita virtual. Use ropa cómoda en caso de que necesite mostrar alguna parte de su cuerpo a su proveedor de atención médica. Trate de reducir o eliminar las distracciones a su alrededor.

Resuma su visita - Al final de su consulta, revise su plan de atención médica con su proveedor. Asegúrese de que comprende toda la información, las pruebas de laboratorio y/o los rellenos (refills en inglés) de medicamentos que necesita. Pregunte si su proveedor de atención médica tiene un sistema para proporcionar un resumen de su visita, incluyendo las instrucciones de su plan de atención médica.

Por último, si su proveedor requiere una cita de seguimiento en persona, tome nota de cualquier instrucción. Lleve consigo las notas que tomó durante la consulta virtual a su cita en persona.

ADAPTÁNDOSE AL USO DE LA TECNOLOGÍA

Antes de su cita, su proveedor de atención médica le proporcionará las instrucciones necesarias para acceder a su visita virtual. Esta información podría ser enviada por correo, correo electrónico o mensaje de texto. Es importante que revise cuidadosamente esta información. Si tiene problemas relacionados con la tecnología durante su cita, también puede comunicarse con su proveedor de atención médica para obtener un número de teléfono al que llamar para recibir asistencia.

Considere la posibilidad de pedir ayuda a alguien con conocimientos de tecnología que pueda estar presente durante su cita. Esta persona puede ayudarle a resolver cualquier problema mientras se familiariza con el uso de la tecnología. Esta persona podría ser un miembro de la familia, un amigo, un vecino, etc.

Al empezar:

- Visite el sitio web de la plataforma de telesalud que va a utilizar. Verifique si hay algún requisito especial del sistema. Tómese el tiempo para ver cualquier video instructivo que se comparta en el sitio web.
- Determine si necesita crear una cuenta, un nombre de usuario y una contraseña para el sitio o la plataforma. Hacer esto con anticipación le ahorrará tiempo y estrés antes de su cita.
- Asegúrese de que su cámara y micrófono estén funcionando.
- Si accede a la plataforma de telesalud desde un dispositivo móvil, compruebe si necesita descargar alguna aplicación (app).
- Verifique su conexión a Internet para asegurarse de que funciona y que es lo suficientemente potente como para hacer funcionar la plataforma de telesalud. Verifique desde el lugar de su casa donde va a realizar la visita virtual. La señal de internet podría ser fuerte en una habitación y más débil en otras partes de su hogar.
- Si va a utilizar el plan de datos de su teléfono móvil en lugar de una conexión a Internet, asegúrese de que tiene datos suficientes para acceder a la plataforma virtual y reproducir videos. Algunas compañías de celulares minimizan la velocidad de los datos cuando se alcanza un límite durante su período de pago. También es una buena idea hacer cualquier actualización del sistema de su teléfono con suficiente tiempo de anticipación a su cita.
- Finalmente, antes de su cita, cierre todos los demás programas y aplicaciones en su computadora o teléfono. Las aplicaciones abiertas, como las redes sociales o el correo electrónico, pueden hacer que su dispositivo funcione más despacio. Las aplicaciones abiertas también podrían ser una distracción durante su cita. No es placentero oír alertas de un teléfono celular en medio de una conversación médica importante.

Qué hacer si tiene un problema con el uso de la tecnología

La tecnología puede ser maravillosa cuando funciona correctamente. Si tiene problemas con el uso de la tecnología, no se preocupe. ¡Las personas tienen problemas con el uso de la tecnología todo el tiempo! ¡No será el primer paciente en tener problemas con el uso de la tecnología!

Revise su dispositivo. Asegúrese de que el dispositivo esté enchufado y completamente cargado. Reinicie su computadora o dispositivo.

Inténtelo nuevamente. Si tiene otro dispositivo disponible, intente conectarse con él.

Busque ayuda. Llame a la oficina de su médico para hablar con alguien que pueda brindarle ayuda. La información de contacto puede estar en la carta, correo electrónico o mensaje de texto que le enviaron antes de su cita. Llame a la oficina de su proveedor de atención médica si tiene un tiempo de espera más largo de lo habitual para una cita virtual.

REFERENCIAS:

Asociación Americana de Telesalud. La telesalud es Salud. <https://www.americantelemed.org/> (en inglés)

Departamento de Salud y Servicios Humanos. Telesalud: Lo que debe saber para su familia.

<https://www.cms.gov/archivos/documento/c2c-telehealth-patient-toolkitdigital508c.pdf> (en inglés)

Administración de Recursos y Servicios de Salud. Telehealth.HHS.GOV. Departamento de Salud y Servicios Humanos: <https://telehealth.hhs.gov/es/pacientes>



National Institute of Food and Agriculture
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



THE UNIVERSITY OF
TENNESSEE
KNOXVILLE
COLLEGE OF NURSING

Este trabajo cuenta con el respaldo de la subvención del Programa de Subvenciones Competitivas de Educación en Salud y Seguridad Rural, número 2020-46100-32838, otorgada por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del USDA (por sus siglas en inglés).

Las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son responsabilidad exclusiva del autor o autores y no deben interpretarse como una determinación o política oficial de la USDA o del Gobierno de los Estados Unidos.

UTIA.TENNESSEE.EDU

Real. Life. Solutions.™