

¿Cómo prepararse para una consulta de telesalud?



¿Qué es una consulta de telesalud?

Mediante una consulta de telesalud, usted y su proveedor pueden compartir información sin ir al consultorio. Puede consultar sobre su diagnóstico, tratamiento y recetas, hacer preguntas y comunicar inquietudes de la misma manera que lo haría en persona. Una consulta de telesalud puede tomar menos tiempo, ya que no necesita trasladarse.

La consulta de telesalud se puede realizar por teléfono o mediante una consulta por video en la que usted y su proveedor pueden verse a través de un teléfono inteligente, una tableta o una computadora portátil o de escritorio.

Antes de la consulta:

Tecnología

- Asegúrese de saber cómo encender y apagar su dispositivo, y cambiar el volumen.
- ¿Cuenta con los minutos o datos suficientes en su plan de telefonía o de internet?
- ¿Dispone de una buena conexión a internet por cable o inalámbrica para realizar la consulta de telesalud?
- El proveedor le puede enviar un enlace por correo electrónico para conectarse a la consulta de telesalud o pedirle que descargue una aplicación.

Si realiza una videollamada, tenga en cuenta lo siguiente:

- Sepa dónde está la cámara del dispositivo.
- Antes de la consulta, quizás sea conveniente que realice una videollamada de prueba con un familiar o amigo.

¿Qué ropa usar?

- En caso de que le hagan una exploración física por videollamada, vístase con ropa que sea fácil de quitar.

Preguntas

- Anote sus preguntas y escriba las más importantes en la parte superior de la lista.

Es muy importante que esté preparado para aprovechar al máximo la consulta.

Use las listas de verificación a continuación para mantenerse organizado.

Consulte a qué hora comenzará su consulta

- Esté preparado antes del horario de la consulta para registrar su ingreso o repasar su lista de medicamentos.
 - Al igual que en una consulta en persona, el personal clínico le avisará si hay algún cambio importante en el horario.
- Decida si sus familiares pueden escuchar o si desea privacidad.

Cómo obtener ayuda

- Informe al personal del consultorio lo antes posible si necesita ayuda debido a una discapacidad o si necesita servicios de traducción de idiomas.
- Es posible que quiera invitar a un familiar u otra persona de apoyo para que esté con usted y lo ayude durante la consulta.

Seguro médico

- Consulte con la empresa de su seguro médico para saber qué incluye la cobertura. Es posible que deba pagar copagos por su consulta de telesalud.

Es muy importante que esté preparado para aprovechar al máximo la consulta.

¿Cómo prepararse para una consulta de telesalud?

Prepárese para la consulta:

Información médica

- ❑ Reúna los envases de todos sus medicamentos recetados, de venta libre y suplementos.
- ❑ Haga una lista de las alergias que tiene.
- ❑ Esté preparado para compartir información con su proveedor. Si es posible, pésele y tómese la presión arterial antes de la consulta. Tenga a mano sus registros de alimentación, del sueño o de otro tipo.

El lugar perfecto

- ❑ Escoja un lugar tranquilo, sin ruido exterior, mascotas ni familiares.
- ❑ Elija una buena iluminación.
- ❑ Coloque el dispositivo sobre una superficie resistente, a unos 90 cm (3 pies) de distancia de usted o manténgalo estable. Mire a la cámara y haga contacto visual.

La consulta

- ❑ Al igual que en una consulta habitual, comparta información actualizada sobre su salud, que incluya síntomas, problemas nuevos o inquietudes.
- ❑ Haga las preguntas que haya escrito.
- ❑ Tome notas y escriba las instrucciones.
 - Asegúrese de comprender lo que debe hacer.

Conozca cuáles son los pasos a seguir

- ❑ ¿Cómo se comunicarán con usted para darle los resultados de su prueba, programar citas de control, consultas o pruebas futuras?



Tecnología

- ❑ Asegúrese de que la batería de su dispositivo esté completamente cargada.
- ❑ Revise el volumen para que pueda oír con claridad.
 - Usar auriculares lo puede ayudar a oír al proveedor.
- ❑ Use audífonos.
- ❑ Cierre todos los programas y aplicaciones que no necesite durante la consulta.
- ❑ Informe al personal clínico si tiene problemas para conectarse.

- Teléfono, correo electrónico, correo postal, MyChart u otro sistema electrónico.

- ❑ Sepa cuándo estarán listas sus recetas. ¿Pidió el despacho de las recetas por correo o necesita retirarlas?

Después de la consulta

- ❑ Si tiene preguntas, comuníquese con la clínica o el proveedor.
- ❑ Programe citas médicas adicionales.
- ❑ Actualice la lista de medicamentos. Retire los medicamentos de la farmacia.