

En su consulta de telesalud, use **Speak Up™**



El uso de la telesalud, también llamada servicio virtual de salud, está aumentando su popularidad. Bien sea que la consulta sea por teléfono o por video conferencia, la telesalud está cambiando la forma en que usted puede comunicarse con su doctor y otros especialistas del área médica.

La telesalud tiene muchos beneficios. Ahorra tiempo de viaje y costos de transporte, aumenta el acceso a especialistas y para segundas opiniones, y puede realizarse casi en cualquier lugar en el que pueda tener una conversación privada, tanto en la comodidad de su hogar como en un lugar seguro.

Algunos de los servicios de la salud que pueden obtenerse usando la telesalud son:

- Sesiones de terapia individual o grupal, sesiones de orientación.
- Monitoreo de condiciones crónicas como la diabetes, usando un acercamiento híbrido, es decir alternando entre citas en persona y evaluaciones por telesalud. Las condiciones crónicas no deberían monitorearse usando solamente telesalud.
- Cuidados prenatales.
- Orientación genética.
- Seguimiento luego de una consulta en persona.
- Observación de enfermedades virales respiratorias agudas.



Sin embargo, algunos servicios de la salud no son apropiados para la telesalud o requieren de cierto tipo de plataforma. Hable con su doctor o equipo de atención médica para decidir si le conviene tener una cita por telesalud, y haga preguntas y reciba instrucciones sobre lo que puede esperar de una visita de este tipo.

Puede experimentar algunos retos durante una visita de telesalud. Prepárese para aprovechar al máximo su cita de telesalud:

- Lea cualquier instrucción enviada por el consultorio del doctor o el equipo de atención médica.
- Compruebe con su empresa de seguros si el servicio de telesalud está cubierto.
- Pida ayuda para poder comunicarse efectivamente, tales como subtítulos o solicitar a alguien que hable su idioma de preferencia.
- Escriba las preguntas que tenga o cualquier información que el equipo de atención médica le haya solicitado.
- Mantenga una lista de medicamentos que esté tomando o cualquier síntoma que esté experimentando.
- Compruebe que su dispositivo funcione bien, sea un teléfono celular, una tableta o computadora.
- Encuentre un lugar cómodo, silencioso y privado, con suficiente luz, bien sea en su casa o donde quiera que tenga lugar la cita de telesalud.
- Prepárese para resolver problemas con su dispositivo. Esto puede incluir comprobar que su conexión a internet está funcionando, asegurarse que el dispositivo (teléfono celular, tableta o computadora) esté completamente cargado, reiniciarlo o encontrar otro dispositivo si el primero no funciona.



Usar dispositivos electrónicos o aplicaciones desconocidas puede ser abrumador, así que, si no se siente cómodo/a, pregúntele a su doctor o equipo de atención médica cómo utilizarlos.

La meta de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y sus defensores a volverse agentes activos de su salud.

Los materiales de Speak Up™ están dirigidos al público y han sido escritos en un formato simple (es decir, fácil de leer), para alcanzar una mayor población. No están diseñados para ser declaraciones completas de estándares de interpretación u otros requisitos de acreditación, y tampoco pretenden reemplazar prácticas clínicas basadas en evidencia científica o directrices de práctica clínica. Por tanto, se debe ejercer cuidado al usar el contenido de los materiales de Speak Up™. Los materiales de Speak Up™ están disponibles para todas las organizaciones de la salud; sin embargo, su uso no es indicativo de que una organización haya sido acreditada por la Comisión Conjunta.