

# 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.